

SVETOVNI DAN ZDRAVJA 1992

SRČNI UTRIP – RITEM ZDRAVJA

Preprečevanje boleznih srca in ožilja prinaša tudi druge prednosti: z načinom življenja, s kakršnim skrbimo za zdravje srca, preprečujemo tudi številna druga zboleženja. S takšnim načinom življenja je treba začeti že v otroštvu.



Med boleznimi, ki se jih najbolj bojimo po vsem svetu, sta nedvomno srčni infarkt in možganska kap. In ta strah je tudi povsem na mestu, kajti bolezni srca in ožilja so po vsem svetu vzrok kar četrtine vseh smrti in zahtevajo okrog 12 milijonov življenj. Po vsem svetu pobijejo več ljudi kot katerakoli druga posamezna bolezen, poleg tega pa na milijone ljudi tudi onesposobijo. Še huje, kar precej žrtev ni starih niti 65 let. Če upoštevamo sedanjo dolžino življenjske dobe, potem lahko

trdimo, da so te smrti prezgodnje, številne družine spravljajo v nesrečo, poleg tega pa umirajo tudi ljudje, ki bi s svojimi sposobnostmi in znanjem marsikdaj lahko še kako služili ekonomskemu razvoju svoje dežele.

Bolezni srca in ožilja so nekdam prizadevale predvsem industrializirane dežele. Dandanes pa, ko se tudi dežele v razvoju modernizirajo, postajajo vse uspešnejše pri preprečevanju nalezljivih bolezni in ko se pričakovana življenjska doba tudi v teh okoljih daljša, to žal ne drži več.

Dežele v razvoju še vedno pestijo druge oblike bolezni srca, ki jih drugod ni več veliko, med njimi revmatične srčne bolezni, ki so povezane z revščino, in pa srčno zboljenje, ki je posledica parazitske bolezni Chagas, ki prizadeva 17 milijonov ljudi v Latinski Ameriki. V teh deželah bolezni, ki so posledica življenjskega sloga, še dodatno obremenjujejo že tako in tako pičlo odmerjena sredstva.

Zdravo življenje se začne v otroštvu

Na srečo število bolezni srca in ožilja, čeprav so še vedno na prvem mestu med vzroki smrti, zlasti na zahodu počasi upada, predvsem v industrializiranih deželah zahodne Evrope, v Severni Ameriki, Avstraliji in Novi Zelandiji; pokazalo se je, da k temu upadu pripomorejo predvsem ustrezna prehrana, telesno razgibavanje, še zlasti hoja, ki je primerna za vsa starostna obdobja in opuščanje kajenja. Poleg tega pa ima preprečevanje bolezni srca in ožilja še dodatne prednosti: način življenja, ki ga priporočamo za ohranjanje zdravega srca, nam pomaga, da se izognemo tudi drugim boleznim. S takšnim načinom življenja moramo začeti že v otroštvu.

Svetovni dan zdravja 1992 smo posvetili zdravju srca. Svetovna zdravstvena organizacija skuša na ta način ozavestiti javnost o tem problemu in njegovi razširjenosti in opozoriti na možnost preprečevanja.

Svetovna zdravstvena organizacija prav tako poziva vlade, naj zastavijo svoj ugled in moč ter omogočijo sredstva, opremo in dovoljšnje število strokovnjakov za zaustavljanje plime teh zbolenj. S preprečevanjem bi lahko vsako leto rešili šest milijonov življenj.

Naš cilj za leto 2000 naj bo zdravo srce za vsakogar.

Dr. Hiroshi Nakajima,
generalni direktor Svetovne zdravstvene organizacije