



Ljubljana, 25. september 2025

IZJAVA ZA JAVNOST SVETOVNI DAN SRCA, 29. 9. 2025

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že šestindvajsetič sodeluje v mednarodni kampanji Svetovni dan srca (29.9.), ki jo vodi Svetovna zveza za srce, World Heart Federation.

Letošnje geslo svetovnega dneva srca je: VSAK ♥ UTRIP ŠTEJE.

Srčno žilne bolezni so še vedno vodilni vzrok smrti v razvitem svetu. Pri tem velja, da je 80% prezgodnjih smrti zaradi srčno žilnih bolezni mogoče preprečiti. V Sloveniji na področju preprečevanja bolezni srca in ožilja sicer dosegamo dobre rezultate, kljub temu pa je svetovni dan srca opomnik nam vsem, da (še) bolje skrbimo za svoje srce.

»Ne čakaj – vsak utrip šteje, zato prični s skrbjo za svoje zdravje zdaj«, nas spodbuja SVETOVNI DAN SRCA. Srce bije zate, zato mu pomagaj!

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce, nas je ob letošnjem dnevu srca spomnil na to, da **»Vsak utrip šteje«**. To ni le simbolična misel, temveč resnično opozorilo, da je naše srce občutljiv organ, ki se odziva na vsakdanje obremenitve – fizične, čustvene in duševne. Vsak dan prinese v povprečju 100.000 utripov, ki zagotavljajo, da so vsi deli in organi našega telesa primerno oskrbljeni z vsem, kar potrebujejo. Vsak srčni utrip je dragocen saj v krvni obtok pošlje med 60 ml in 100 ml krvi – dnevno srce prečrpa več 7200 litrov krvi, kar je prostornina domačega bazena. Med telesno aktivnostjo, ko se utrip pospeši, pa se prečrpana količina lahko poveča do 5-krat in bi lahko prečrpana količina dosegla prostornino kar 4 bazenov (30.000 litrov).

V sodobnem svetu, kjer se vse odvija bliskovito, kjer je dan prekratek za vse obveznosti, pogosto pozabimo na najpomembnejše – **na svoje zdravje**. Pozabimo na počitek, na gibanje, na zdravo prehrano – in žal tudi na bližino, pogovor, povezanost. Vse to pa ima svojo ceno in srce je med prvimi, ki jo plača.

Stres – tihi sovražnik srčnega ritma – je postal stalni spremljevalec našega vsakdana. Čeprav

je v majhnih odmerkih lahko celo koristen, dolgotrajen stres povzroča resne spremembe v delovanju srca. Dolgotrajna napetost, časovni pritiski, pomanjkanje počitka in bližine – vse to vpliva na delovanje srca. Aktivira simpatični živčni sistem, poveča srčni utrip, zviša krvni tlak in – kar je še posebej pomembno – to lahko povzroči **motnje srčnega ritma**. Aritmije, kot so atrijska fibrilacija, tahikardije ali ekstrasistole, se pogosto pojavijo prav v obdobjih povečanega psihičnega napora. Srce, ki bi moralo utripati mirno in usklajeno, začne "iskati ritem" – in s tem opozarja, da je nekaj narobe. To ni le neprijetno – lahko je nevarno.

Stres pa ni edini krivec. Z njim se pogosto povežejo tudi nezdrave navade: prekomerno uživanje hrane, pomanjkanje gibanja, slab spanec. Vse to pa vodi v **debelost**, ki je danes eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni.

Z debelostjo pogosto pridejo tudi **zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2 in dislipidemije** – stanja, ki dodatno obremenjujejo srce in ožilje. Skupaj tvorijo nevaren krog, ki vodi v aterosklerozo, ishemično bolezen srca, srčno popuščanje, nenadne srčne dogodke in neredko tudi v smrt.

K sreči pa imamo orodja, s katerimi lahko ta krog prekinemo. Zdrav življenjski slog ni le modna muha – je temeljna strategija za ohranjanje srčnega zdravja.

- **Redna aerobna telesna dejavnost** izboljša srčni ritem, olajša uravnavanje krvnega tlaka in sladkorja ter pomaga uravnavati telesno težo.

- **Uravnotežena prehrana, ki jo najbolj povzema mediteranska prehrana in način življenja** (k mediteranskemu načinu življenju namreč spada umirjenost, počitek in redna prehrana, za katero si je potrebno vzeti čas in ob kateri se negujejo tudi socialni stiki, saj se praviloma hrano uživa v prijetnem druženju z družino in/ali prijatelji) podpira presnovno ravnovesje in zmanjšuje vnetne procese.
- **Obvladovanje stresa** z dihalnimi in sprostitvenimi vajami, čuječnostjo ali preprosto z več časa za bližnje, pomaga srcu, da ostane v ritmu.
- **Dober spanec** je nujen za regeneracijo telesa in živčnega sistema.

Za ohranjanje zdravja srca je ključno, da **poznamo svoje vrednosti**:

- **Krvni tlak** – redno merjenje, po možnosti z napravo, ki zazna atrijsko fibrilacijo.
- **Holesterol in trigliceridi** – krvne preiskave razkrijejo stanje maščob v krvi.
- **Krvni sladkor** – zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni.
- **Indeks telesne mase (ITM) in obseg pasu** – ocena telesne teže glede na višino in ocena visceralnih maščobnih tkiv.
- **Stanje arterij in ven** – ultrazvočne preiskave razkrijejo zgodnje znake ateroskleroze ali venske bolezni.

Z rednim spremljanjem teh vrednosti lahko **prepoznamo tveganja dovolj zgodaj** – še preden se pojavijo simptomi. In takrat je ukrepanje najbolj učinkovito.

Ob dnevu srca se spomnimo, da je srce več kot le mišica. Je naš notranji metronom, ki nas spremlja od prvega do zadnjega trenutka življenja. In vsak njegov utrip je priložnost, da živimo bolje, bolj zdravo, bolj povezano. Utripa neprekinjeno, ne glede na to, ali mu prisluhnemo ali ne. A ko mu prisluhnemo, ko ga razumemo in mu pomagamo, nam vrača z zdravjem, energijo in življenjem.

Zato prisluhnimo svojemu srcu in si vzemimo čas. Za gibanje. Za počitek. Za pogovor. Za pregled.

Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne medicine, ZD Domžale je predstavila eno izmed najpogostejših med srčno-žilnimi boleznimi - srčno popuščanje.

O srčnem popuščanju govorimo, ko opešano srce ne more ustrezno prečrpati dovolj krvi, da bi zadostilo potrebam celotnega organizma. Prizadeta je lahko črpalna funkcija srca (srčno popuščanje z oslabiljeno sistolično funkcijo levega prekata) ali polnilna funkcija srca (srčno popuščanje z ohranjeno sistolično funkcijo levega prekata).

Breme srčnega popuščanja je veliko tako za posameznika (bolnika) kot za družbo in zdravstveni sistem. Bolniki s srčnim popuščanjem imajo slabšo kakovost življenja, so slabo telesno zmogljivi, jemljejo številna zdravila, pogosto obiskujejo zdravnika in neredko potrebujejo zdravljenje v bolnišnici. Pri ljudeh, starejših od 65 let, je srčno popuščanje eden najpogostejših razlogov za hospitalizacijo; v Sloveniji ocenjujemo, da zaradi srčnega popuščanja potrebuje bolnišnično zdravljenje letno okrog 6000 ljudi. Poleg tega imajo bolniki s srčnim popuščanjem slabo prognozo; letna umrljivost pri bolnikih s srčnim popuščanjem je namreč okrog 15%, pri napredovalih oblikah pa v 5 letih od diagnoze umre kar vsak drugi bolnik.

Srčno popuščanje sodi med najpogostejše kronične nenalezljive bolezni; prizadene 3% celotne populacije. Še posebej pogosto se pojavlja med starejšimi – prizadene 11% ljudi, starejših od 65 let. S staranjem prebivalstva se tako povečuje tudi breme srčnega popuščanja; predvsem narašča razširjenost srčnega popuščanja z ohranjeno sistolično funkcijo, ki je tipična bolezen starejših ljudi. Glede na evropske demografske projekcije, po katerih naj bi se delež ljudi, starejših od 65 let, iz 22,3% v letu 2025 zvišal na 30,2 % v letu 2050, Slovenija pa se uvršča v sam evropski vrh staranja prebivalstva, je izjemno pomembno, da poskušamo to breme kar najbolj zmanjšati.

Nastanek srčnega popuščanja je praviloma posledica ene ali več drugih bolezni oziroma stanj, ki neposredno ali posredno prizadenejo srce: koronarne bolezni (predvsem po prebolelem srčnem infarktu), zvišanega krvnega tlaka, okvar srčnih zaklopk, motenj srčnega ritma, debelosti, sladkorne bolezni in nekaterih drugih. Hkrati velja tudi, da lahko srčno popuščanje vodi tudi v okvare drugih organov, saj so ti medsebojno povezani. Pri skoraj

polovici bolnikov s srčnim popuščanjem na primer pride do okvar ledvic; zaradi opešanega srca je namreč moten tudi pretok krvi skozi ledvice, s tem pa je okrnjeno tudi njihovo delovanje. Pri napredovalem srčnem popuščanju zaradi zastajanja tekočine v telesu prihaja tudi do okvar jeter.

Z zgodnjim prepoznavanjem in zdravljenjem opisanih bolezni in stanj, ki vodijo v srčno popuščanje, lahko slednje v veliki meri preprečimo. Ob že razvitem srčnem popuščanju ustrezno in pravočasno zdravljenje upočasni napredovanje bolezni ter okvaro drugih organov, zmanjša število hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja ter tudi umrljivost. Za doseganje teh ciljev imamo na voljo učinkovita zdravila ter tudi različne javno zdravstvene programe, delež posameznikov, ki so dejansko deležni vseh ukrepov v polni meri, pa je tako pri nas kot v svetu še vse premajhen.

Izr. prof. Urh Grošelj, dr. med., KO za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana: Izvori srčno-žilnih bolezni, ki so glavni vzrok globalne obolevnosti in umrljivosti, zelo pogosto segajo v otroštvo. Nove ugotovitve poudarjajo vlogo izpostavljenosti v zgodnjem življenju, genetske predispozicije in presnovne disregulacije pri povečevanju tveganja za srčno-žilne bolezni skozi celo življenje. Tradicionalne preventivne strategije se v glavnem osredotočajo na sekundarno ali terciarno preprečevanje (torej ukrepanje ob že ugotovljenem zapletu), vendar je nujno potreben premik paradigme v smeri primarnega preprečevanja – odprave dejavnikov tveganja, preden se ti manifestirajo. Presejanje otrok za dejavnike tveganja srčno-žilnih bolezni tako predstavlja čedalje bolj pomembno orodje s ciljem preprečevati zaplete. Presejanje lahko identificira genetske motnje, kot je družinska hiperholesterolemija, medtem ko lahko presejanje različnih drugih označevalcev odkrije zgodnjo dislipidemijo, nagnjenost k diabetesu, insulinsko rezistenco in zgodnjo hipertenzijo. To nam lahko nato omogoča pravočasne posege v življenjski slog, prilagojene spremembe prehrane in zgodnje farmakološke strategije pri posameznikih z visokim tveganjem. Poleg tega vključitev takih programov v redne preglede zdravih otrok ustvarja možnost ohranjanja kardiovaskularnega zdravja najbolj ogroženih skupin v populaciji. V Sloveniji že poteka zgodnje odkrivanje družinske hiperholesterolemije in tudi drugih dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni (v okviru sistematskih pregledov otrok se zgodaj identificira debelost, povišan krvni tlak, v pripravi je program zgodnjega odkrivanja tveganja za sladkorno bolezen). Ob tem pa smo tudi že pri nas uvedli kaskadno presejanje staršev in drugih družinskih članov otrok, pri katerih smo potrdili družinsko hiperholesterolemijo s presejalnim testiranjem, kar omogoča ohranjanje zdravja pri celi družini.

Dodatne informacije:

prim. Matija Cevc, dr. med.: matija.cevc@kclj.si

Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med.: t_vizintin@yahoo.com

izr. prof. Urh Grošelj, dr. med.: urh.groselj@kclj.si

Osrednja prireditel Društva za zdravje srca in ožilja ob svetovnem dnevu srca bo v soboto, 27.9. od 10. do 13. ure, na Prešernovem trgu v Ljubljani.

Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo aktivnosti ob svetovnem dnevu srca, še posebej ob priložnosti OSREDNJE PRIREDITVE v Ljubljani:

na Prešernovem trgu bodo stojnice z mnogimi koristnimi zdravstveno – informativnimi gradivi, ki jih boste lahko vzeli s seboj in v miru prebrali, medicinska ekipa Društva za srce vam bo svetovala, izmerila vsebnost trigliceridov, holesterola in sladkorja v krvi, krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, saturacijo, obseg pasu, ITM, opravila meritev gleženjskega indeksa. Na trgu bodo potekale različne zanimive aktivnosti, kot so prikaz temeljnih postopkov oživiljanja, hodeči nogomet in druge.

Več informacij o ostalih aktivnostih, pohodih, predavanjih o zdravem načinu življenja ter boleznih srca in ožilja, preventivnih meritvah, idr. pa bodo objavljene septembra na <http://www.zasrce.si/>. Vabljeni!