

29 сентября –



Всемирный день сердца

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ.

Всемирный день сердца впервые был организован в 1999 г. по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Теперь он отмечается ежегодно 29 сентября.

Цель данного мероприятия — повысить информированность общественности о лечении болезней сердца и инсульта, а так же важности ведения здорового образа жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) сердечнососудистые заболевания (ССЗ) являются ведущей причиной смерти в мире, ежегодно унося 17,3 миллиона человеческих жизней.

В России среди социально значимых заболеваний ССЗ занимают первое место. По данным Всероссийского научного общества кардиологов, заболевания сердца и сосудов являются причиной более половины всех смертей россиян. Всего болезнями сердца и сосудов в России страдают более 23 миллионов человек.

Нерациональное питание, низкая физическая активность и курение являются ведущими причинами болезней сердца и сосудов. Нездоровый образ жизни, который приводит к развитию сердечнососудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, поэтому их профилактику следует начинать с детства.

Поскольку с возрастом риск сердечнососудистых заболеваний повышается, необходимо принимать своевременные меры для его снижения. Помимо здорового образа жизни, во взрослом возрасте необходимо развивать культуру здоровья, которая включает в себя регулярное медицинское наблюдение и навыки борьбы со стрессом.

Факторы риска возникновения сердечнососудистых заболеваний и инсульта:

- повышенное кровяное давление;**
- повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови;**
- курение и алкоголь;**
- недостаточное потребление овощей и фруктов, т.е. нерациональное питание;**
- избыточная масса тела, ожирение;**
- физическая инертность, т.е. малоподвижный образ жизни;**
- стресс.**

- В России - 22-22,5 миллиона человек ежегодно болеют сердечнососудистыми заболеваниями.**
- Сердечнососудистые заболевания сокращают жизнь российских мужчин на 11 лет, а женщин — на 7 лет.**
- Смертность от инсультов в нашей стране составляет 2,4% на тысячу населения, при этом в мире эта цифра составляет примерно 0,4-0,6% на тысячу населения.**
- Инсульты — наиболее частая причина смерти и инвалидности в России.**

Статистика мрачная. Обнадеживающий факт заключается в том, что 80% преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено. Причем предотвращено всего тремя главными способами.

В профилактике сердечнососудистых заболеваний есть «три кита»: правильный рацион, регулярная физическая активность и воздержание от употребления табачных изделий.



Правильный рацион.



Для поддержания здоровья сердечнососудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира.

Регулярная физическая активность.

Для поддержания здорового состояния сердечнососудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение одного часа несколько раз в неделю способствует поддержанию здорового веса.



Воздержание от употребления табака.



Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%.

Советы.

Для того чтобы проверять и контролировать риск развития сердечнососудистых заболеваний, необходимо:

- Контролировать свое кровяное давление. Высокое кровяное давление иногда не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Проверьте свое кровяное давление.*
- Знать уровень сахара в крови. Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.*
- Знать уровень липидов в крови. Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств.*

Вот, собственно, и все, чего ждут от нас сердце и сосуды за свою трудную, многолетнюю, безотказную работу.

Наш чудесный сердечный мотор готов бесперебойно работать долгие годы, если проявить о нем минимальную заботу.

