



29 сентября 2017 года

1999 год ознаменовал собой рождение праздника под названием Всемирный день сердца. С призывом его создания выступила Всемирная федерация сердца. ЮНЕСКО и ВОЗ поддержали инициативу.

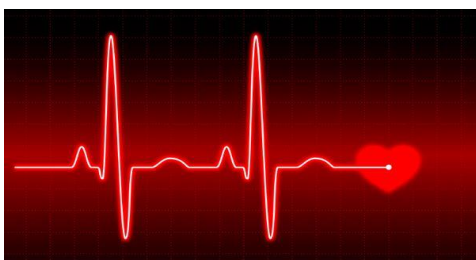
Целью учреждения праздника явилась необходимость донести до населения планеты информацию об опасности распространения сердечно-сосудистых заболеваний. День сердца призывает всех принимать профилактические меры для уменьшения риска их возникновения. Здесь играют важную роль многие аспекты. Это контроль употребления табака, ведение активного образа

жизни, отказ от вредной пищи.

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней. *По мнению Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем основные факторы риска развития этих заболеваний:*

- повышенное артериальное давление
- повышенный уровень общего холестерина крови и его фракций
- табакокурение
- недостаточное потребление овощей и фруктов
- избыточный вес
- чрезмерное потребление алкоголя
- малоподвижный образ жизни
- стрессы

Сердце держит в своей власти нашу жизнь. Оно позволяет любить, смеяться и жить полной жизнью. Своей работой оно усиливает мощь нашего ума и тела. Но, состояние здоровья сердца в основном зависит от образа жизни человека. Всего несколько простых шагов, например, есть более здоровую пищу, сократить употребление алкоголя и отказ от курения может улучшить здоровье сердца и общее самочувствие.



Что нужно делать для улучшения здоровья сердца?

Медицинские работники считают, что очень важно, чтобы усилия по борьбе с заболеваниями органов сердечно-сосудистой системы не ограничивались политическими мерами и действиями со стороны медицинских работников, а люди во всем мире могли бы сами уменьшить риски сердечно-

сосудистых заболеваний у себя и своих близких изменив свой быт, образ жизни, поведение. Всё начинается с семьи, как центра повседневной жизни каждого человека, и это самое лучшее место для создания основ пищевого поведения человека, его физической активности и образа жизни. Немного изменив норму ведения домашнего хозяйства и поведение дома, с целью профилактики развития болезней сердца и инсульта, люди во всем мире могут жить дольше и лучше.

Простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

- ✓ Не допускайте курения в доме. Отказавшись от курения, Вы улучшите состояние своего здоровья и здоровье ваших близких. Установите правило: за каждую выкуренную сигарету курильщик выполняет дополнительную работу по дому.
- ✓ Придерживайтесь принципов здорового питания. Ваш рацион должен содержать овощи и фрукты. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи. Ограничьте потребление алкоголя.
- ✓ Поощряйте физическую активность. Ограничивайте время, которое Вы и члены Вашей семьи проводят у телевизора и за компьютером. Организуйте семейные прогулки, походы и игры на свежем воздухе.
- ✓ Знайте свои цифры. Посетите медицинское учреждение, например, Центр здоровья, где Вам измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела. Зная Ваш риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Придерживаясь этих правил можно не только снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, но и развитие других не менее опасных заболеваний!



Кстати, нездоровый образ жизни, который приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, а с возрастом риск

сердечно-сосудистых заболеваний только повышается. Поэтому профилактику следует начинать с самого детства. И помимо здорового образа жизни, в современном обществе необходимо развивать и культуру здоровья, которая включает и регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, и навыки борьбы со стрессом, и приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшения экологической ситуации.

Для того чтобы контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо:

1) знать свое кровяное давление. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Проверьте свое кровяное давление!

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
МЕНЬШЕ 140/90 ММ РТ. СТ**

2) знать уровень сахара в крови. Повышенное содержание сахара 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.

**УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ ДОЛЖЕН БЫТЬ
МЕНЬШЕ 5,5 ММОЛЬ/Л**

3) знать уровень холестерина в крови. Повышенное его содержание в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо поддерживать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, лекарственными препаратами.

**УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ ДОЛЖЕН
БЫТЬ МЕНЬШЕ 5 ММОЛЬ/Л**

Узнайте Ваши показатели сердечно-сосудистого риска – обратитесь к врачу, либо в кабинет первичной профилактики, чтобы измерить ваше артериальное давление, определить уровень холестерина и сахара, также Ваш вес, индексы массы тела и соотношение “объем талии/объем бедер”. Зная эти показатели, можно разработать индивидуальный план действий по улучшению Вашего здоровья!

Берегите своё сердце!

