

29 сентября - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА



Всемирный день сердца - это глобальная кампания в области здравоохранения. Основная задача кампании - повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения.

Всемирный день сердца (World Heart Day) впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Первоначально День проводился в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года у него фиксированная дата - 29 сентября. Основной задачей является привлечение внимания к проблемам сердечно-сосудистых заболеваний и способствования здоровому образу жизни.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин смерти в мире. Они включают в себя такие заболевания, как ***ишемическая болезнь сердца, инсульт, артериальная гипертензия, аритмии и другие.*** Многие из этих заболеваний можно предотвратить, принимая меры по поддержанию здоровья сердца.

В рамках Всемирного дня сердца проводятся различные акции и мероприятия, направленные на повышение осведомленности о сердечно-сосудистых заболеваниях и способах их предотвращения. Эти мероприятия включают в себя проведение бесплатных медицинских осмотров, организацию спортивных мероприятий, лекции и семинары по здоровому образу жизни.

Главная цель Всемирного дня сердца - популяризация здорового образа жизни, который включает в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от курения и умеренное употребление алкоголя. Эти простые привычки могут существенно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Всемирный день сердца - это возможность для всех нас задуматься о здоровье своего сердца и сердца наших близких. Забота о здоровье сердца должна стать приоритетом для каждого, ведь только имея здоровое сердце мы можем полноценно наслаждаться жизнью и быть активными.

Таким образом, Всемирный день сердца напоминает нам о важности заботы о здоровье сердца и призывает каждого принять активное участие в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Небольшие изменения в образе жизни могут принести большие пользу для нашего сердца и общего благополучия.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются одной из самых распространенных причин смерти во всем мире.

Они включают в себя такие состояния, как:

- ишемическая болезнь сердца
- инсульт
- артериальная гипертензия
- аритмия и другие.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) является наиболее распространенным типом ССЗ. Она возникает из-за узкости или блокировки артерий, поставляющих кровь к сердцу. Это может привести к стенокардии (боли в груди) или инфаркту миокарда (сердечному приступу). Инсульт возникает, когда кровь не достигает определенной части мозга из-за закупорки или разрыва сосудов. Это может вызвать нарушение двигательных функций, речи или памяти.

Артериальная гипертензия (высокое артериальное давление) является основным фактором риска для развития ССЗ. Повышенное давление в артериях может повредить стенки сосудов и увеличить риск развития сердечных проблем.

Аритмия - это нарушение сердечного ритма. Оно может быть вызвано различными факторами, включая наследственность, стресс, употребление алкоголя или наркотиков. Аритмия может привести к сердечной недостаточности или инсульту.

Важно понимать, что сердечно-сосудистые заболевания могут быть предотвращены или контролируемы с помощью здорового образа жизни и лечения.

Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

Важная профилактика. Вы можете благодаря профилактике существенно уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у себя. Вот самые глобальные из *профилактических мероприятий*:

1. Полчаса *физической активности*. При этом тренировки должны проводиться пять раз в неделю. Помните о том, что активность может быть умеренной.
2. В рацион необходимо включать *фрукты, овощи*. В день рекомендуется употреблять не больше пяти граммов *соли* (одна чайная ложка). В обязательном порядке контролируйте размеры порций. Даже дети должны питаться правильно.
3. Активное и пассивное *курение* необходимо исключить, ведь в каждом из этих двух случаев предполагается серьезный вред.
4. Взрослые люди должны внимательно *следить за уровнем артериального давления*, ведь именно он определяет во многом риск развития ССЗ.
5. Контролировать *уровень холестерина и глюкозы* следует раз в год с тридцати пяти лет. Однако, если наследственность является неблагоприятной, проверки рекомендуется проводить с двадцати лет.

Каждая профилактическая мера позволяет сохранять сердце в здоровом состоянии и наслаждаться жизнью.

Придерживаясь этих правил, можно не только снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, но и повысить качество и продолжительность жизни. Здоровый образ жизни, физическая активность, прохождение ежегодной диспансеризации – залог долголетия и здоровья человеческого сердца.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!