



29 СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Всемирный день сердца – это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача – повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. В 2020 году в городах Беларуси пройдут мероприятия, на которых жителям расскажут о том, как при помощи простых действий можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Когда отмечается праздник

Раньше День сердца отмечали в последнее воскресенье сентября, однако в 2011 году за ним была закреплена постоянная дата 29 сентября. В 2020 году праздник выпадает на вторник.

История праздника

Эта важная дата возникла на рубеже XX и XXI веков по инициативе Всемирной федерации сердца (World Heart Federation). Идея получила поддержку Всемирной ассоциации здравоохранения (ВОЗ) и ЮНЕСКО. Сегодня праздник отмечается более чем в 100 странах мира. Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн жизней в год. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

Традиции праздника

29 сентября в странах, где отмечают День сердца, проводятся мероприятия, на которых рассказывают об опасности сердечно-сосудистых заболеваний и о том, как их избежать. Проводятся лекции и мастер-классы, выставки и

форумы, спортивные мероприятия. Организаторами выступают как ВОЗ и ЮНЕСКО, так и местные организации здравоохранения. По всему миру проходят конференции кардиологов, где специалисты из разных стран обмениваются опытом и достижениями.

В это время проходят публичные мероприятия – на них все желающие получают рекомендации о том, как предотвратить проблемы с сердцем, распознать инсульт, оказать первую помощь человеку, которому стало плохо.

Как избежать болезней сердца

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.

1. Следите за своим питанием

Стремитесь к сокращению в своем рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Стремитесь к сбалансированному питанию – не стоит увлекаться потреблением одних и тех же продуктов. Контролируйте количество потребляемой пищи – переедание также оказывает негативное влияние на организм.

2. Регулярно занимайтесь спортом

Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, сердце – как и любые мышцы – требует тренировки. Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс – чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

3. Высыпайтесь

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в

течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

4. **Откажитесь от вредных привычек**

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

5. **Учитесь справляться со стрессом**

Стрессы – неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, "легкий" стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним – вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

Инициатором ежегодного проведения **World Heart Day** (так именуется по-английски этот праздник) выступила **Всемирная федерация сердца** (WHF). Она является ведущим партнёром ВОЗ по проблемам терапии и предупреждения патологий сердца и сосудов. ВОЗ, ЮНЕСКО и иные общественные союзы приняли и активно поддерживают начинание WHF.

День сердца посвящён информированию населения об угрозах, связанных с кардиологическими заболеваниями. Ведь кардиоваскулярные патологии стоят в первых строках рейтинга смертности. Именно на них приходится третья часть всех смертей на Земле.

В этот день все мероприятия служат цели повысить сознательность населения в отношении собственного здоровья. Отказ от вредных привычек и ЗОЖ, способны снизить показатели преждевременной смертности от инсультов и инфарктов на 80 %.

Сердце для жизни! Как помочь своему «мотору» исправно работать долгие годы?

Девизом международного праздника стал афоризм: Сердце для жизни! Как же предотвратить развитие грозных сердечно-сосудистых заболеваний, уносящих ежегодно жизни около 17 с половиной миллионов человек? Врачи дают простые и внятные рекомендации:

- откажитесь от табакокурения и злоупотребления алкогольными напитками;

- больше двигайтесь: хотя бы получасовые физкультурные нагрузки каждый день существенно снижают риск инфаркта и инсульта;
- сбросьте лишний вес, усиливающий нагрузку на сердце и сосуды, вызывающий боли за грудиной, одышку и аритмию при движении;
- отдайте предпочтение сбалансированному рациону: 15 % белков (наполовину растительных, наполовину животных), 30 % жиров (60 % из них – растительные), около 50 % углеводов (95 % из них должны относиться к сложным углеводам – злаки, макароны). Налегайте на растительную клетчатку, овощи, фрукты, ягоды, а сладостям и выпечке скажите «нет», ведь именно они одна из главных причин воспаления в сосудистых стенках и отложения на них холестериновых бляшек;
- избегайте стресса, он способствует выбросу адреналина, вызывающего учащённое сердцебиение и спазмы сосудов, гипертензию и изнашивание миокарда;
- принимайте натуральные витамины для сердца, поддерживающие его работу в норме;
- регулярно раз в год посещайте кардиолога.
- **World Heart Day.** В течение жизни (70-80 лет) человеческое сердце способно заполнить около 3500 стандартных железнодорожных цистерн. За 70 лет жизни сердце человека сокращается более 2 500 000 000 раз. С каждым сокращением сердце выталкивает в артерии 70-80 мл крови. Примерно 12 ударов достаточно, чтобы заполнить, к примеру, стандартный литровый пакет. Эти цифры верны в состоянии покоя. При физической нагрузке объем перекачиваемой крови возрастает в несколько раз. При максимальных физических нагрузках – в 4-5 раз, с каждым ударом выбрасывается в артерии более 200 мл крови, а стандартная нефтяная цистерна - 60 тонн. Посчитайте и проверьте. Наше сердце очень трудолюбиво, а дублеров у сердца нет!

Всемирный день сердца, согласно истории, проводится по инициативе Всемирной федерации сердца при поддержке Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) с 2000 года. Теперь это событие ежегодного характера, которое до 2011 отмечалось в последнее воскресенье сентября. С 2011 года дата была зафиксирована на конкретное число. Сейчас Всемирный день сердца отмечают ежегодно 29 сентября. Главной целью этого международного дня является повышение осведомленности населения о проблемах болезней сердца, правильном образе жизни для их предупреждения и пропаганда профилактических мер для уменьшения смертности при болезнях сердца. Организация Объединенных Наций и ЮНЕСКО поддержали эту инициативу.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смерти в мире. Целью проводимых в этот день мероприятий является необходимость максимального привлечения внимания людей к своему

здоровью, формирование понимания того, что на возникновение и течение болезни можно и нужно активно влиять.

Основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений работы сердца - это артериальные гипертензии, повышенного уровня общего холестерина крови и его фракций, избыточный вес, гиподинамии, табакокурение и стрессы. Если придерживаться здорового образа жизни, сбалансировать питание, заниматься простыми прогулками, избегать курения (в том числе следует избегать и пассивного курения), ограничить употребление алкоголя, увеличить занятия полезными спортивными упражнениями, следить за давлением и проводить профилактику своего здоровья, то вполне можно избежать инсультов, инфарктов, ишемической болезни сердца и многих сердечных и сердечно-сосудистых заболеваний. Полное обращение крови сердцем взрослого человека совершается за 20-28 сек., ребенка – за 15 сек., у подростка – за 18 сек. За сутки кровь вращается по телу 1,5-2 тысячи раз.

В организме достаточно парных органов и лишь сердце в одиночестве.

Берегите сердце!