



Единый день здоровья

29 сентября
2024 года

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



Всемирный день сердца

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире, что составляет 33 % всех смертей;

80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность;

ССЗ, являются ведущей причиной смерти в мире, уносящей 18,6 миллионов жизней каждый год

Всемирный день сердца, который ежегодно отмечают 29 сентября, впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения и ЮНЕСКО.

Тема дня в 2024 году - **«Здоровье сердечно-сосудистой системы для всех!»**.

Всемирный день сердца — это глобальная кампания, в ходе которой отдельные лица, семьи, сообщества и правительства во всем мире принимают участие в мероприятиях, направленных на то, чтобы заботиться о здоровье сво-

его сердца. Посредством этой кампании Всемирная федерация сердца объединяет людей из всех стран и слоев общества в борьбе с ССЗ, а также вдохновляет и стимулирует международные действия по поощрению здорового образа жизни во всем мире.

Сердечно-сосудистые заболевания – группа болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца; болезнь сосудов головного мозга; болезнь периферических артерий; ревмо-

кардит; врожденный порок сердца; тромбоз глубоких вен и эмболия легких.

Факторы риска возникновения ССЗ и инсульта включают: повышенные кровяные давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, избыточную массу тела, ожирение и физическую инертность.



К сведению:

сердце человека размером с кулак;

вес сердца – 250-330 граммов, мужское сердце обычно тяжелее;

сердце является самой сильной мышцей тела;

сердце начинает биться у плода примерно через три недели после его зачатия и продолжает работать всю жизнь;

сердце среднего взрослого человека совершает примерно: 72 удара в минуту, 100 тысяч – в день, 36,5 млн – в год;

объем крови, перекачанной сердцем, может варьироваться в широком диапазоне: от 5 до 30 л в минуту;

каждый день сердце вырабатывает столько энергии, сколько нужно машине, чтобы проехать 32 км.

Что важно для здорового сердца?

Благодаря несложным профилактическим мерам каждый человек может существенно уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Для этого необходимо:

1. Не менее 30 минут физической активности четыре-пять раз в неделю. Важно помнить, что активность у каждого человека может быть разной.

2. Правильное питание: в рацион необходимо включать 5-6 порций овощей и фруктов в сутки (1 порция приблизительно – одно яблоко или один апельсин).

Ограничить потребление соли в день до пяти граммов (одна чайная ложка). Учтите то, что в практически всей потребляемой пище содержится соль.

Контролировать размеры порций. Избыточное питание – риск развития болезней сердца.

3. Отказаться от курения. Активное или пассивное – в любом, из этих двух случаев, организму причиняется значительный вред.

4. Знать уровень своего артериального давления. Именно оно определяет во многом риск развития ССЗ. Если АД 140/90 и выше необходимо обратиться к врачу!

5. Контролировать уровень холестерина и глюкозы крови раз в год с тридцати пяти лет. Однако, если наследственность является неблагоприятной, проверки рекомендуются проводить с двадцати лет.

6. Заботиться о здоровом и полноценном сне.

7. Позитивно мыслить и повышать свою стрессоустойчивость.

8. Своевременно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

Выполняя эти несложные рекомендации, можно снизить риск развития заболеваний сердца в десятки раз.