

29 Сентября - Всемирный день сердца

Всемирный день сердца отмечается ежегодно 29 сентября. Россия присоединяется к проведению праздничных мероприятий. Этот день является первым в Российской национальной неделе здорового сердца.



Повседневная жизнь невозможна без заботы о своем сердце. Этому важному человеческому органу посвящен международный праздник.

В России в этот день проводятся забеги, стритбол, веломарафоны, выступления роллеров, гонщиков ВМХ и скейтеров, благотворительные мероприятия. Ежегодно праздник посвящается новой теме.

Инициатором организации и проведения события выступила в 1999 году Всемирная федерация сердца. Впервые такая акция была устроена 26 сентября 1999 года - в последнее воскресенье сентября. Празднование поддержали ВОЗ, ЮНЕСКО и другие организации. В 2011 году за праздником была закреплена дата 29 сентября.

29 сентября - первый день в Российской национальной неделе здорового сердца. Его празднуют врачи - кардиологи и другие врачи, а также небезразличные к проблеме сердечно-сосудистых заболеваний люди. Этот праздник направлен на повышение информированности людей о ССЗ, профилактике ишемической болезни сердца и инсультов мозга. В России у 3 человек из 1000 инсульт становится причиной смерти, во всем мире у 1 на 1000.

Интересный факт. Секундная стрелка специально была изобретена английским врачом Д. Флоуэром, что бы исследовать сердечный ритм.

Узнайте побольше о своем сердце, это может спасти вам жизнь.

Интересные факты

ВОЗ говорит о том, что к 2030 году почти у 23 млн. 300 тыс. человек будет стоять посмертный диагноз - ССЗ (в основном инсульт и болезни сердца).

Масса сердца не превышает 350 грамм, а его размер равен величине кулака.

Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые спят после обеда, на 37% реже страдают ССЗ, чем бодрствующие целый день.

За всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту - около 72 раз, за сутки - около 100 тыс., а в год - 36 млн. 500 тыс. раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам.

Спустя 4 недели после зачатия ребенка его сердце начинает биться.

Ученые доказали, что пики сердечного приступа наступают летом в жару, на Новый год и по утрам в понедельник.



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.

Раньше День сердца отмечали в последнее воскресенье сентября, однако в 2011 году за ним была закреплена постоянная дата — **29 сентября**.

История

Эта важная дата возникла на рубеже XX и XXI веков по инициативе Всемирной федерации сердца. 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 России этот день традиционно открывает Национальную неделю здорового сердца. 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. В больницах проводятся бесплатные медицинские осмотры. Как и во всем мире, общественные организации России устраивают просветительские и спортивные акции, где рассказывают о важности здорового образа жизни и предлагают комплексы упражнений, ежедневное выполнение которых сможет минимизировать угрозу сердечно-сосудистых заболеваний.

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.

10 признаков человека с самым здоровым сердцем

Главный кардиолог Минздрава Ирина Чазова нарисовала портрет потенциального долгожителя.

Каждый год болезни сердца уносят в нашей стране жизни 1,3 млн человек, фактически - население крупного областного центра. Об этом напомнили эксперты на Дне профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, который прошел в Саратове в рамках всероссийского проекта «Ваше здоровье - будущее России». Поэтому важно прислушиваться к тревожным симптомам, которые сигнализируют о неполадках с сердцем и сосудами.

В то же время специалисты рассказали и о позитиве. **Профессор Ирина Чазова** нарисовала портрет человека с самым здоровым сердцем. А значит - с высокими шансами стать долгожителем. Проверьте себя: многие из этих пунктов в наших руках, и, если вы еще не входите в число потенциальных долгожителей, то можете принять меры, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Итак, человек с самым здоровым сердцем - тот, кто:

1. Регулярно занимается спортом

В идеале это небольшая зарядка на 7 - 10 минут с утра и интенсивные физнагрузки 3 раза в неделю. Самым безопасным и в то же время полезным видом упражнений кардиологи считают ходьбу быстрым шагом - таким, чтобы не сбивалось дыхание.

2. Спит не менее 8 часов в сутки

За это время в организме происходит регенерация - «ремонт» поломок, восстановление органов и тканей. В том числе - стенок сосудов и сердечной мышцы.

3. Каждый день бывает на свежем воздухе

Желательна 30 - 40-минутная прогулка. Свежий воздух насыщает кровь кислородом, без которого не обойтись сердечной мышце: при его окислении выделяется энергия, необходимая для мышечных сокращений.

4. Съедает не менее 5 фруктов и овощей в день

Исследования показали, что клетчатка, которой богата растительная пища, помогает снижать «плохой» холестерин. Его избыток наряду с другими факторами

способствует повреждению стенок кровеносных сосудов.

5. Не имеет избыточного веса

Свой рост в метрах возведите в квадрат, затем свой вес в кг разделите на полученную цифру. Если получится больше 25, нужно худеть. Потому что излишняя жировая ткань выделяет большое количество веществ, вызывающих воспаление. Из-за этого повреждаются стенки кровеносных сосудов и сердечная мышца.

6. Не курит

Доказано, что при курении в организм попадают яды, которые вызывают хроническое воспаление стенок кровеносных сосудов.

7. Не злоупотребляет алкоголем

Безопасная норма для здорового мужчины - один бокал сухого вина в день, для женщины - полбокала, два дня в неделю нужно соблюдать «сухой закон». Если же есть хронические болезни, то норму спиртного желательно сократить до минимума.

8. Живет в средней полосе, в не слишком жарком и не слишком холодном климате

Сильные отклонения температур повышают нагрузку на сердце и сосуды и ускоряют их изнашивание.

9. Оптимистично смотрит на жизнь и доброжелательно относится к людям

Исследования показали, что печаль, уныние и гнев сопровождаются выбросом гормонов, которые негативно влияют на сердце и сосуды.

10. Имеет женский пол и репродуктивный возраст (до 50 - 55 лет)

Да, мужчинам от природы повезло чуть меньше: именно женские половые гормоны, которые в большом количестве выделяются вплоть до менопаузы, препятствуют опасному сгущению крови и защищают от повреждений стенки кровеносных сосудов. Однако сильному полу и дамам постарше не стоит отчаиваться: если у вас в наличии все остальные черты «портрета» (см. выше), то это вполне компенсирует гендерное/возрастное «упущение».

ПОДРОБНЕЕ

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 соц. сетей 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.

КОГДА НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

♥ Человек старше 40 лет и у него имеется хотя бы один фактор риска заболеваний сердца – семейная история инфарктов и инсультов, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни, повышенный уровень холестерина, сахарный диабет

♥ У человека уже диагностировано сердечно-сосудистое заболевание

♥ Боль носит характер сильного сжатия, тяжести в груди, мешающей дышать или очень острая

♥ Боль не утихает через 15-20 минут

♥ Боль сопровождается тошнотой, слабостью, одышкой, потливостью, бледностью, головокружением или обмороком

♥ Боль в груди отдает (иррадирует) в плечо, руку или челюсть

♥ Болезненные ощущения гораздо острее тех, что когда-либо доводилось испытывать в этой части тела

♥ Боль вызывает повышенную тревожность, страх, чувство обреченности

♥ Боль постоянно нарастает



**ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ
СЕРДЦА**
29 сентября

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**ЕШЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**КОНТРОЛЬ
ВЕСА**



НЕ КУРИ!



**БУДЬ
УСТОЙЧИВ
К СТРЕССУ**

Инициатором ежегодного проведения **Всемирного дня сердца** выступила

Всемирная федерация сердца. 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 Всемирной федерации сердца.

В России всю неделю, следующую за последней сентябрьской субботой, решено было посвятить сердцу. В российский календарь она вошла как **национальная неделя здорового сердца**. Традиционно 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 и почти половина смертей в нашей стране.

Форумы, семинары, выставки, концерты и выступления учёных и врачей в этот день служат цели повысить сознательность населения в отношении собственного здоровья. Отказ от вредных привычек и ЗОЖ, по мнению специалистов WHF, способны снизить показатели преждевременной смертности от инсультов и инфарктов на 80 %.

В России во *Всемирный день сердца* и последующую неделю проводится также множество спортивных (забеги, марафоны, соревнования, шоу) и благотворительных мероприятий.

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.

