

29 сентября 2019 года - Всемирный день сердца.

Всемирный день сердца, согласно истории, проводится по инициативе Всемирной федерации сердца при поддержке Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) с 2000 года, а первые массовые мероприятия по привлечению внимания общественности к здоровью сердечно - сосудистой системы прошли 26 сентября 1999 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.

Девиз Всемирного дня сердца 2019 года – «Сердце для жизни». Под таким же лозунгом работает Всемирная федерация сердца.

В организме достаточно парных органов и лишь сердце в одиночестве. «Берегите сердце!».

Сердце наряду с мозгом является одним из самых важных органов. Его также называют «природным мотором», от которого зависит состояние всего организма в целом. 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.

По последним данным, ежегодно в мире от сердечных заболеваний умирает более 15 миллионов человек. К факторам риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний относятся, прежде всего, повышенные кровяное давление, высокий уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, употребление спиртных напитков, недостаточное потребление овощей и фруктов, лишний вес и гиподинамия.

В группе риска находятся пожилые люди, мужчины от 35 лет, а также женщины, у которых наступила менопауза. В последнее время сердечно - сосудистые заболевания все чаще поражают молодых людей, хотя раньше они были свойственны более старшему поколению.

Имеет значение и генетическая предрасположенность. В частности, риск развития таких недугов выше у людей, близкие родственники которых (мать, отец, сестры, братья) имели сердечно - сосудистые осложнения в возрасте до 55 лет у мужчин и до 65 лет у женщин.

Как утверждают специалисты Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни. Поэтому так важна профилактика заболеваний сердца с ранних лет. Родителям и медицинским работникам необходимо формировать у подрастающего поколения привычку вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Не зря говорится: «В движении – жизнь», так что девиз Всемирного дня сердца 2019 года выбран неслучайно.

При занятиях спортом, особенно на свежем воздухе, происходит насыщение клеток и тканей организма кислородом, усиливается кровообращение, укрепляется сердечная мышца. Физическая активность препятствует набору лишних килограммов и развитию сердечно - сосудистых заболеваний, способствует общему укреплению организма и повышению иммунитета.

Чтобы снизить риск развития болезней сердца и сосудов, следует отказаться от алкоголя и табака, придерживаться особой диеты. Нужно включать в рацион достаточное количество свежих овощей и фруктов, нежирного мяса, бобовых, злаков, морской рыбы и морепродуктов. Рекомендуются разнообразить рацион растительным маслом и рыбьим жиром, богатыми полезными кислотами Омега-3. Также следует есть меньше сливочного масла, мучных и сладких изделий, жирных и жареных блюд, ограничить употребление поваренной соли, воздержаться от употребления крепких тонизирующих (черный чай, кофе) и тем более алкогольных напитков.

Негативные эмоции разрушительно действуют на весь организм в целом и сердечно - сосудистую систему в частности, поэтому важно избегать стрессов.

Всемирный день сердца в 2019 году – еще один повод напомнить, что для раннего выявления недугов важно регулярно проходить медицинские обследования. Вовремя проведенная комплексная профилактика сердечно - сосудистых заболеваний должны помочь пациентам, которые входят в группу риска, избежать осложнений и сохранить здоровье.