

29 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА



По решению Всемирной федерации сердца ежегодно **29 сентября** отмечается **Всемирный день сердца**.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются ведущей причиной смерти в мире: они ежегодно уносят **17,3 миллиона человеческих жизней**. В России среди социально значимых заболеваний **заболевания сердечно-сосудистой системы занимают**

первое место. По данным Всероссийского научного общества кардиологов, заболевания сердца и сосудов являются причиной более половины всех смертей россиян и составляют 53% общей смертности. Всего болезнями сердца и сосудов в России страдают более 23 миллионов человек.

В 2014 году темой Всемирного Дня сердца выбран призыв: «Живи, работай, играй, объединяйся». Акцент Всемирного Дня сердца в нынешнем году делается на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

Сегодня здоровье является результатом целого ряда социально-экономических, культурных, внешних средовых факторов, таких как уровень доходов и качество жилья, уровень образования и культуры, благоустройство мест обитания и развитие транспорта, качество и доступность медицинской помощи и др. Эти группы факторов влияют на образ жизни людей, вероятность появления у них болезней и риска преждевременной смерти. Условия в которых живут, работают и отдыхают люди с детского возраста, могут оказывать огромное влияние на возможность сделать правильный выбор в пользу сохранения и укрепления здоровья, включая здоровье сердца.

Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта включают: повышенное кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови; употребление спиртных напитков, курение, несбалансированное питание, развивающееся вследствие этого ожирение и физическую инертность.

Помимо здорового образа жизни, **необходимо развивать культуру здоровья**, которая включает: регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний, навыки борьбы со стрессом, приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшения экологической ситуации.

Меры по укреплению сердечно-сосудистой системы:

1. Отказаться от табакокурения;
2. Не злоупотреблять алкогольными напитками;
3. Стремиться к здоровому и рациональному питанию, т.е. иметь информацию о калорийности и содержании жиров в продуктах, включать в меню блюда с содержанием цельного зерна, натуральных продуктов, овощей и фруктов;
4. Соблюдать активный двигательный режим. Выполнять физические упражнения дома, во время перерывов на рабочем месте;
5. Увеличить потребление жидкости до 2 литров в день;
6. Ежегодно измерять артериальное давление, уровни холестерина и глюкозы, окружность талии, индекс массы тела для определения индивидуального риска развития заболеваний.

