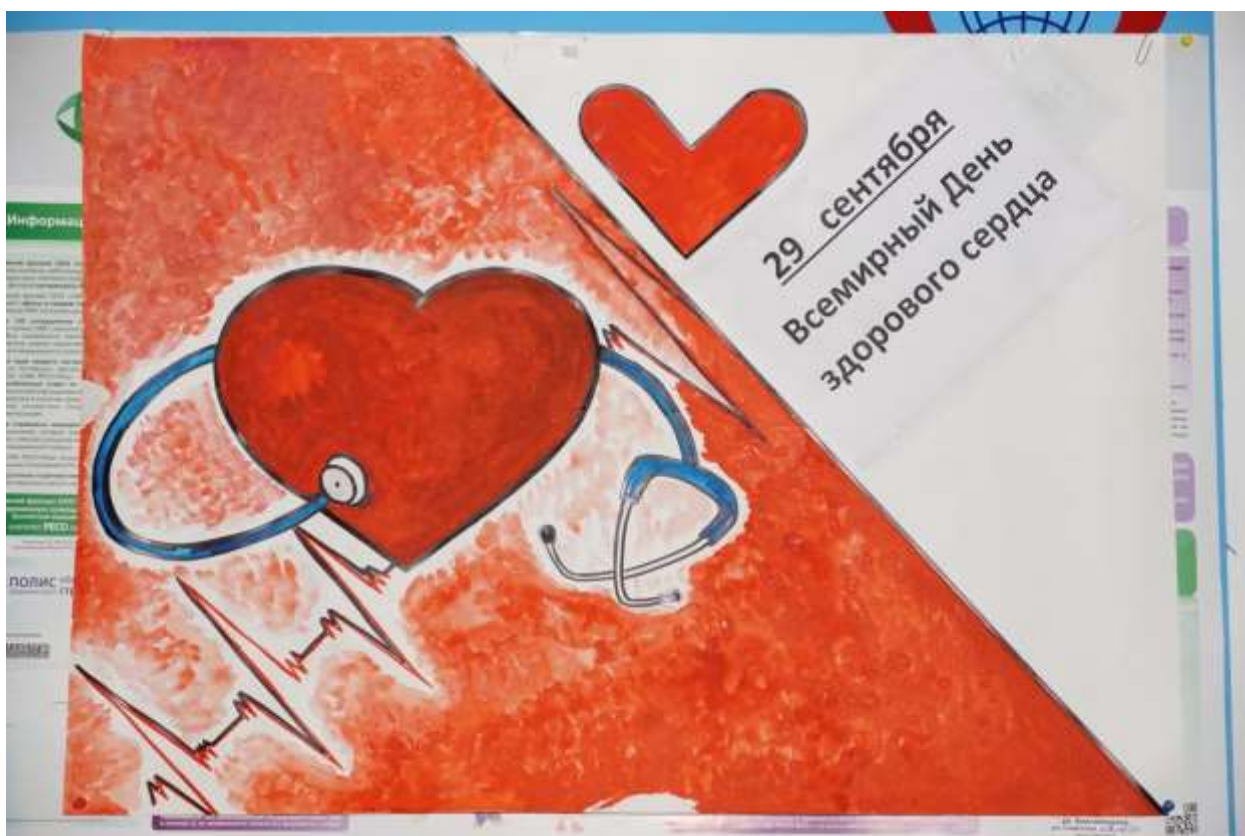


29 сентября

Всемирный день сердца



Сердце является главным органом, обеспечивающим работу всего организма. Для того чтобы донести до общественности важность проведения профилактических мер, информировать ее об опасности эпидемии сердечнососудистых заболеваний был создан тематический праздник. На

сегодняшний день по всему миру крайне распространены ишемические заболевания, инсульты головного мозга, и инфаркты, которые зачастую наносят непоправимый вред человеческому организму.

По последним данным, ежегодно в мире от сердечных заболеваний умирает более 15 миллионов человек. И причинами развития таких заболеваний могут являться:

- повышенное давление;
- повышенный\пониженный уровень холестерина и глюкозы в крови;
- недостаточное употребление витаминов природного происхождения;
- ожирение;

Учитывая серьезность проблемы, был учрежден всемирный праздник. Слоганом этого дня стала фраза **«Сердце для жизни»**. Ежегодно темы праздника меняются, охватывая всевозможные проблемы, связанные со здоровьем сердца.

Вскоре праздник принял международные масштабы, поскольку более половины случаев сердечных заболеваний можно избежать, и тем самым уберечь население от преждевременных летальных исходов, инфарктов и инсультов. Для этого необходимо лишь регулярно напоминать обществу о важности ведения здорового образа жизни, ограничения себя и родных от употребления алкогольных и табачных изделий, правильно питаться и поддерживать тело в физической форме.

Традиции

Основными мероприятиями в этот день являются спортивно-развлекательные мероприятия, а именно:

1. Массовые забеги от предприятий и просто всех желающих.
2. Стритболы.
3. Веломарафоны.
4. Показательные выступления профессиональных роллеров и скейтеров;
5. Экстремальные заезды гонщиков.

В этот день работает множество благотворительных фондов, собирающих средства на лечения больным сердечными заболеваниями.

Желающие могут посетить тематические выставки и публичные лекции, повеселиться на концертах и фестивалях, устроенных в честь Всемирного дня сердца.

Значение праздника Всемирный день сердца

Цель значимой даты состоит в повышении осознания мировым социумом опасных тенденций, которые несут в себе указанные выше недуги, приобретшие в наши дни практически характер эпидемии. К примеру, если раньше в зону риска ишемического инсульта входили преимущественно пожилые люди, то сегодня данное заболевание диагностируют у лиц всех возрастов, включая подростков и детей. Немногим лучше ситуация, касающаяся инфаркта миокарда. Таким образом, праздник, посвященный сердцу и его защите от всевозможных отрицательных факторов в настоящее время своевременен и актуален как никогда.

Девиз Всемирного дня сердца звучит как «Сердце для жизни». В принципе, под этим же лозунгом работает Всемирная федерация сердца. Ее миссия состоит в оказании помощи населению Земли в направлении улучшения самочувствия и продления жизни. Основопологающей же задачей этой организации являются осуществление профилактических мер с целью предупреждения развития у жителей планеты инсульта, артериальной гипертензии, ишемии. В обязанности представителей Федерации также входит контроль развития течения перечисленных и подобных им недугов при наличии таковых. Члены Всемирной федерации сердца на сегодняшний день — представители около двухсот ассоциаций кардиологического направления более чем из сотни государств по всей планете.

Программа «сердечного» праздника весьма насыщена. Каждый год под эгидой борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями 29 сентября в разных странах, поддержавших инициативу Всемирной федерации сердца, проходят тематические выставки, фестивали, медицинские форумы. Кроме того, устраиваются научные конференции, проходят концерты, лекции и организованные прогулки. Но главным мероприятием «сердечного» дня становится массовая проверка здоровья сердечной мышцы.



Немного статистики

Согласно данным, предоставляемым Всемирной федерацией сердца и Всемирной организацией здравоохранения, сердечно-сосудистые заболевания являются в данный момент главной причиной гибели людей по всему земному шару. Более 17 миллионов землян ежегодно лишаются жизни по причине нездоровых «природного мотора» и кровеносных сосудов. При этом 80% смертельных случаев инфаркта миокарда и ишемического инсульта реально предотвратить, если подвергнуть строгому и неусыпному контролю факторы риска данных заболеваний сердца. К таковым следует отнести некачественное и нездоровое питание, гиподинамию, злоупотребление алкоголем, табакокурение.

По информации Минздравсоцразвития России в нашей стране положение, связанное с сердечно-сосудистыми заболеваниями, очень непростое. На сегодняшний день жертвами последних являются более 32 миллионов человек, при этом на 1000 здоровых людей приходится почти 250 «сердечников». В частности, в Московской области наибольшую распространенность получили ишемическая болезнь сердца и гипертония. На долю этих заболеваний приходится 60% и более всех нарушений системы кровообращения. Важно отметить, что в европейских странах ситуация значительно лучше.

Как защитить свое сердце

Чтобы сердечная мышца прослужила вам долго, а ее функционирование не доставляло бы вам серьезных проблем, необходимо вести здоровый образ жизни. Это главный путь к здоровому сердцу.

- *Бросайте курить.* Никотин убивает вас изнутри, и первой его мишенью является как раз-таки «природный мотор», потому как указанное вещество вызывает кислородное голодание. Это в свою очередь отрицательно сказывается на состоянии кровеносных сосудов, так как провоцирует резкое

снижение их тонуса. В таком состоянии до инсульта и инфаркта миокарда рукой подать.

- *Исключите возможность пассивного курения.* Оно состоит во вдыхании табачного дыма, производимого окружающими вас курильщиками. Пассивное курение даже опаснее для сердца и здоровья организма в целом, чем активное, по заявлениям ученых.
- *Больше двигайтесь.* Занимайтесь физическим трудом, спортом, просто чаще гуляйте на свежем воздухе и регулярно делайте утреннюю зарядку. Не зря один мудрец сказал когда-то: «В движении жизнь». Физическая активность препятствует набору лишних килограммов и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
- *Питайтесь правильно.* Употребление пищи должно происходить в соответствии с определенным режимом, в одно и то же время. Избегайте переедания, сделайте свой рацион разнообразным и сбалансированным по основным питательным веществам. Включите в ваше ежедневное меню больше свежих овощей и фруктов, нежирного мяса, бобовых, злаков и морской рыбы. Меньше кушайте сливочного масла, мучных и сладких изделий, жирных и жареных блюд. Ограничьте употребление поваренной соли. Воздержитесь от употребления крепких тонизирующих (черный чай, кофе) и тем более алкогольных напитков.
- *Позаботьтесь о сне и отдыхе.* Спать нужно около 8-10 часов, при этом ложиться следует не позже 23.00, в идеале — 22.00. Если есть возможность, спите также 40-60 минут днем. Для сердца полезен отдых на свежем воздухе.
- *Боритесь со стрессом.* Все болезни от нервов, а для сердечно-сосудистых заболеваний это высказывание более чем актуально.