

Единый день здоровья

29 сентября



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Всемирный день сердца

По инициативе Всемирной федерации сердца ежегодно 29 сентября, начиная с 1999 года, отмечается Всемирный день сердца. Проводится он с целью повышения уровня информированности населения в вопросах профилактики болезней сердца и сосудов, а также их мотивации к

раннему выявлению сердечно-сосудистых заболеваний для своевременного их лечения.

К основным факторам риска развития заболеваний сердца относятся: артериальная гипертензия, повышенный уровень холестерина крови, избыточный вес,

гиподинамия, табакокурение и стрессы.



Профилактика болезней сердца

1. Следите за своим питанием

Стремитесь к сокращению в рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды. 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 — переизбыток также оказывает негативное влияние на организм.

2. Будьте физически активны

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, поддерживайте физическую активность в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

4. Откажитесь от вредных привычек

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возник-

новения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм.

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. Избегайте стресса, он способствует выбросу адреналина, вызывающего учащенное сердцебиение и спазмы сосудов, гипертензию и изнашивание миокарда.

Обратите внимание

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней.

Подавляющее число случаев смерти вызваны такими сердечно-сосудистыми заболеваниями, как инфаркт головного мозга (2,5 млн. смертей в год) и ишемическая болезнь сердца (2,3 млн. смертей в год).

Болезни сердца остаются лидирующей причиной смертности во всем мире уже 20 лет. Тем не менее, никогда они не уносили так много жизней, как сегодня.

К сведению

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

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

Полное обращение крови сердцем взрослого человека совершается за 20-28 сек, ребенка — за 15 сек, у подростка — за 18 сек.

За сутки кровь вращается по телу 1,5-2 тысячи раз.

С каждым сокращением сердце выталкивает в артерии 70-80 мл крови. Примерно 12 ударов достаточно, чтобы заполнить, к примеру, стандартный литровый пакет. Эти цифры верны в состоянии покоя. При физической нагрузке объем перекачиваемой крови возрастает в несколько раз. При максимальных физических нагрузках — в 4-5 раз, с каждым ударом выбрасывается в артерии более 200 мл крови.