

29 сентября — Всемирный день сердца

По инициативе Всемирной Федерации сердца и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно 29 сентября отмечается **Всемирный день сердца** — глобальная кампания в области здравоохранения, призванная повысить осведомлённость людей о сердечно-сосудистых заболеваниях (ССЗ), причинах их возникновения и способах предотвращения.

Сердце — важнейший орган нашего тела. Нарушения в работе этого жизненно важного органа могут привести к тяжелым и необратимым последствиям, поэтому беречь здоровье сердца — задача каждого из нас.

По данным ВОЗ, ССЗ являются основной причиной смерти во всем мире. ССЗ представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят ишемическая болезнь сердца, заболевания сосудов головного мозга, артериальная гипертензия, аритмии и другие патологии.

Болезни системы кровообращения с каждым годом молодеют. Инфаркт и инсульт перестали быть болезнями исключительно преклонного возраста. Сегодня ССЗ остаются главной угрозой для долголетия, однако до 80% преждевременных смертей от них можно предотвратить.

Причиной ССЗ часто являются такие **факторы риска**, как неправильное питание, низкая физическая активность, курение, употребление алкоголя и стресс. Многие из этих заболеваний можно предотвратить или уменьшить риск их развития при выполнении простых рекомендаций.

Как сохранить сердце - простые и эффективные правила



Управляйте своим весом: избегайте ожирения и поддерживайте здоровый вес с помощью правильного питания и физической активности. ИМТ 18,5–24,9; снижение веса на 5–10% уже улучшает давление и липиды.



Питайтесь сбалансированно (придерживайтесь DASH диеты). Ваш рацион должен защищать сосуды:

- ограничьте потребление поваренной соли (до 5 г в сутки) за счет уменьшения использования соли при приготовлении пищи или исключения продуктов, имеющих повышенное содержание соли (соленья, копчености, сосиски, колбасы, мясо в панировке, консервы, чипсы и др.);
- увеличьте долю овощей, фруктов (особенно богатых калием), цельнозерновых и бобовых;
- выбирайте полезные жиры: оливковое масло, авокадо, жирную рыбу (лосось, скумбрия) — они богаты Омега-3;
- целесообразно включать в рацион питания продукты богатые кальцием (молочные продукты с низким содержанием жира), калием, магнием, микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами (овощи, фрукты, зелень, цельнозерновые продукты), орехи.

- необходимо ограничить употребление продуктов, содержащих животные жиры, исключить трансжиры (кондитерские изделия фабричного производства, маргарин, спреды, майонез, продукты фаст-фуд), а также сладкие газированные напитки.



Больше двигайтесь. 30–60 минут умеренной активности ежедневно: ходьба, велосипед, плавание. Даже прогулка — уже польза. Выберите физическую активность, которая подходит именно Вам.



Откажитесь от курения и злоупотребления алкогольными напитками. Курение (и пассивное) повышает риск ССЗ. При этом не стоит считать безопасной альтернативой и регулярное употребление электронных сигарет.



Управляйте стрессом. Медитация, дыхание, йога и общение помогают снизить риск. При ухудшении самочувствия — к врачу.



Избегайте переутомления. Спите 7–8 часов, регулярный распорядок снижает переутомление и поддерживает здоровье сердца.



Измеряйте артериальное давление и регулярно контролируйте холестерин. Раннее выявление спасает жизнь.



Обязательно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию: регулярные медицинские осмотры помогут своевременно обнаружить опасные изменения и принять меры по их коррекции.



Экстренно. При признаках инфаркта или инсульта — немедленно вызывайте скорую.

Признаки инфаркта: сильная давящая/жгучая боль в груди, отдающая в руку, шею, челюсть; одышка; нарушение ритма сердца, тахикардия; головокружение, холодный пот; слабость, потеря сознания, тошнота или боли в желудке.

Признаки инсульта (алгоритм FAST): **Face (лицо):** провисание одной стороны лица, **Arms (руки):** слабость или невозможность поднять/удержать руку, **Speech (речь):** невнятная, искажённая речь, не может повторить простую фразу, **Time (время):** при появлении любого из признаков — немедленно вызывайте скорую.

Простые изменения в ежедневном образе жизни помогут избежать заболеваний сердца и сосудов и снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Позаботьтесь о своем сердце. Ведь оно трудится, даже когда вы отдыхаете!