

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Обратите
внимание:

По данным ВОЗ:

- сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире;

- ежегодно от заболеваний сердца умирает 17,5 млн. человек;

- более 75 % случаев смерти происходят в странах с низким и средним уровнем дохода;

- снизить заболеваемость и предотвратить три четверти смертей от болезней системы кровообращения, в частности инфарктов, инсультов, можно, воздействуя на факторы риска.

В Республике Беларусь:

- как и во всем мире, число сердечно-сосудистых заболеваний, растет в связи с увеличением продолжительности жизни

29 сентября 2020 года

Всемирный день сердца

С целью повышения информированности общественности об опаснос-



сти сердечно-сосудистых заболеваний, начиная с 2000 года по инициативе

Всемирной федерации сердца ежегодно 29 сентября в мире отмечается Всемирный день сердца.

Девиз Всемирного дня сердца 2020 года, как и в предшествующие годы – «Сердце для жизни». Под таким же лозунгом работает Всемирная федерация сердца.

К факторам риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний относятся прежде всего повышенные кровяное давление, высокий уро-

вень холестерина и глюкозы в крови, курение, употребление спиртных напитков, недостаточное потребление овощей и фруктов, лишний вес и гиподинамия.

Кроме того, к факторам риска образования сердечно-сосудистых заболеваний относится группа психосоциальных факторов – острые стрессы, вялотекущие стрессовые состояния, тревожные и депрессивные состояния.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Чтобы избежать болезней сердца следует придерживаться универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

1. Следите за своим питанием. Стремитесь к сокращению в своем рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается. 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.

2. Регулярно занимайтесь спортом. Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, 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. Ежедневные тренировки помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

3. Высыпайтесь. Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному присту-

пу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь.

4. Откажитесь от вредных привычек. Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения 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. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним — вполне реально.

К сведению:

- сердечно-сосудистыми заболеваниями болеет примерно одинаковое число мужчин и женщин, но умирает от них больше женщин, чем мужчин;

- при этом мужчины умирают от сердечно-сосудистых заболеваний на 10 лет раньше, чем женщины. Поэтому для мужчин самый опасный возраст — это 50-60 лет, тогда как для женщин это возраст 65-75 лет;

- важным фактором риска является генетическая предрасположенность, которая присутствует у человека, если его родственники первой линии (мать, отец, брат, сестра) страдали от сердечно-сосудистых заболеваний в возрасте до 55 лет у мужчин и до 65 лет у женщин