



## 29 сентября – Всемирный день сердца



Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смерти в мире. Целью проводимых в этот день мероприятий является необходимость максимального привлечения внимания людей к своему здоровью, формирование понимания того, что на возникновение и течение болезни можно и нужно активно влиять.

### **Основными причинами сердечно-сосудистых заболеваний являются:**

- длительное воздействие поведенческих факторов риска (нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем, подверженность стрессам);
- отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к ведению здорового образа жизни;
- несвоевременное обращение за медицинской помощью.

Из-за нерационального питания и малоподвижного образа жизни около 60% взрослого населения нашей страны имеет лишний вес или страдают ожирением, что является первопричиной развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Особенно важно контролировать поступление соли в организм. **Необходимо ограничить ее потребление до 5 грамм (1 неполная чайная ложка) в сутки**, т. к. избыток хлорида натрия задерживает жидкость в организме, создавая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды.

Неотъемлемой составляющей профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является **физически активный образ жизни**. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходимы регулярные физические нагрузки: примерно 30-45 минут 4-5 раз в неделю. Также высокая физическая активность способствует поддержанию оптимального веса.

**Особенно важно для здоровья сердца** – отказ от курения и злоупотребления алкоголем. Никотин увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышая артериальное давление.

**Не менее важный момент – профилактика стресса.** При стрессе вырабатывается гормон — адреналин, который заставляет сердце биться чаще, а сосуды при этом сужаются, из-за чего повышается давление и изнашивается сердечная мышца. Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться и нейтрализовать – можно. Есть такая поговорка: «если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней».

Основные рекомендации по профилактике болезней сердца:

- Регулярно контролируйте уровень артериального давления и холестерина в крови.

## 29 СЕНТЯБРЯ Всемирный день сердца



- Придерживайтесь принципов рационального питания.
- Ведите физически активный образ жизни.
- Не начинайте курить, а если курите — бросайте.
- Избегайте стрессовых ситуаций.
- Регулярно наблюдайтесь у врачей для своевременного выявления заболеваний.

***Соблюдайте здоровый образ жизни и берегите Ваши сердца!***

Помощник врача-гигиениста  
отдела гигиены

Е.Д. Бич