

**Всемирный день сердца** (World Heart Day), отмечаемый ежегодно 29 сентября, впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации.

Цель введения новой даты — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения. Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни».

Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта включают повышенное кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность.

Кстати, нездоровый образ жизни, который приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, а с возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний только повышается. Поэтому профилактику следует начинать с самого детства. И помимо здорового образа жизни, в современном обществе необходимо развивать и культуру здоровья, которая включает и регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, и навыки борьбы со стрессом, и приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшения экологической ситуации.

По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность.

### **Простые, но эффективные способы по защите Вашего сердца:**

**Ешьте грецкие орехи:** в них много линоленовой кислоты и жирных кислот, которые снимают воспаление и улучшают функцию сосудов.

**Следите за пульсом:** производить замер пульса нужно утром в положении лежа (не вставая с постели).

Норма пульса у взрослого человека должна быть на уровне 60- 80 ударов за минуту. Если показатель выше на протяжении недели, стоит обратиться к врачу.

**Дышите глубоко:** шесть медленных глубоких вдохов за 30 секунд, это может понизить Ваше давление на 4 мм ртутного столба в течение нескольких минут. Сделай это своей привычкой.

**Высыпайтесь...** бессонница повышает риск сердечного приступа на 45%. Укрепить сон Вам помогут всего полчаса физической нагрузки три раза в неделю в течение нескольких месяцев.

**... но не спите слишком долго:** у людей, которые спят по 10 и более часов,

наблюдается повышенный риск сердечных заболеваний. Продолжительность здорового сна составляет 7-9 часов в сутки.

**Потребляйте больше калия:** дополнительные 1000 мг калия ежедневно помогают понизить давление. Калия много в бананах, кураге, изюме.

**Заведите собаку:** у владельцев собак наблюдается более низкое давление. Кроме того общение с животными повышает настроение.

**Не пропускайте завтрак:** у людей, которые часто пропускают завтрак, риск ишемической болезни сердца на 27% выше. Возможно, это связано с колебаниями уровня сахара в крови.

**Не пейте энергетики:** эти напичканные кофеином напитки повышают давление даже у здоровых людей. Лучше выпить зеленый чай!

**Приседайте:** любая силовая тренировка поднимает уровень полезного холестерина (HDL), но особенно полезны в этом плане приседания, поскольку они задействуют самые большие мышцы.

**Начните заботиться о себе, ведь иметь здоровое сердце это жизненно необходимо!**

**Врач-терапевт Квитка Н.В.**

**Список сотрудников участкового терапевтического отделения с медицинским стажем свыше 40 лет**

1. Бондарь В.И. (не член профсоюза)
2. Фомина Л.В.

**Зав. УТО**

**Н.В. Квитка**