**Всемирный день сердца**

29 сентября 2021года отмечается Всемирный день сердца (ВДС), который ежегодно организует Всемирная федерация сердца (ВФС) и её члены во многих странах мира. Эту акцию поддерживают Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие международные организации.

В проведении ВДС участвуют все официальные члены ВФС - свыше 180 кардиологических обществ и фондов в более чем 100 странах мира. Кроме того, к ним присоединяются коллективы больниц, кардиологических клиник, диспансеров, вузов, школ, общественных организаций, а также добровольцы, которые объединяют свои усилия в проведении мероприятий по профилактике сердечно­сосудистых заболеваний у населения. Инициатором проведения ВДС в России является Российское кардиологическое общество (РКО).

Фиксированная дата 29 сентября была выбрана для того, чтобы 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.

В наши дни именно ССЗ приводят к повышенной смертности людей во всём мире. Риски заболеваний способны существенно повышаться из-за высокого кровяного давления, увеличенного содержания глюкозы и холестерина в крови, курения, избыточной массы тела, физической инертности, недостатка свежих фруктов и овощей. И каждый человек, который стремится вести правильный образ жизни, получает возможность для улучшения своего состояния здоровья.

Нездоровый образ жизни, который приводит к развитию сердечно­-сосудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, а с годами 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 приёмы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды. Люди должны понимать, насколько важна культура здоровья. Только повышенная забота о себе позволит своевременно выявлять различные заболевания и успешно устранять факторы их дальнейшего развития.

В настоящее время экологическая ситуация является сложной, а ритм жизни становится слишком активным, но при этом следует прилагать максимальные усилия для сохранения хорошего состояния здоровья.

ВОЗ говорит о том, что к 2030 году почти у 23 млн. 300 тыс. человек будет стоять посмертный диагноз - ССЗ (в основном инсульт и болезни сердца), но 80 % преждевременной смерти, которая вызывается ССЗ, можно предотвратить, для чего необходимо выполнять определённые рекомендации.

ССЗ представляют собой одну из наиболее значимых проблем общества России. В настоящее время более 23 миллионов россиян страдают сердечно­сосудистыми заболеваниями. Ежегодно у нас из-за патологий сердечно-сосудистой системы умирает 1 млн. 300 человек (55 % от общего числа смертей)! И к сожалению, Россия является одним из лидеров по этим показателям. В России инсульт становится причиной смерти у 3 человек на 1000, а во всём мире - у 1 на 1000. Российские мужчины живут на 11 лет меньше из-за ССЗ, женщины - на 7.

Все приведённые данные заставляют задуматься о том, что Всемирный день сердца является поистине важным. Важна профилактика!

Основные меры по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний:

**1. Здоровое питание**. Подразумевает сокращение в ежедневном рационе жирных и жареных блюд, кондитерских жиров, кофеина, соли, сахара, куриных яиц, а также введение морской рыбы, мяса птицы нежирных сортов (без кожи),бобовых, цельнозерновых круп, овощей и фруктов.

**2. Борьба с лишним весом.** Все люди должны следить за своим весом, при его повышении соблюдать низкокалорийную диету и заниматься физкультурой.

**3. Борьба с гиподинамией.** Пешие прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и физкультурой с адекватной нагрузкой, отказ от частого использования автомобиля или лифта - всё это снижает риск развития патологий сердца и сосудов.

**4. Отказ от вредных привычек.** Подразумевает самостоятельный отказ от курения, алкоголя, наркотиков, или избавление от этих пагубных зависимостей при помощи специального лечения.

**5. Борьба со стрессом.** Умение адекватно реагировать на мелкие неурядицы, приятное общение с единомышленниками и занятия хобби, правильный режим работы и отдыха, нормальный сон, музыкотерапия и приём натуральных успокоительных средств - все эти меры позволят уменьшать количество стрессовых ситуаций.

**6. Самоконтроль артериального давления и своевременное его снижение.** Подразумевает регулярное измерение АД по рекомендациям Европейского общества кардиологов или при возникновении тревожных симптомов, систематический приём назначенных врачом антигипертензивных препаратов.

**7. Систематическое профилактическое обследование**. Людям, находящимся в группе   риска   по   развитию   патологий   сердца   и   сосудов   или   отмечающимповышение показателей АД при самостоятельном его измерении, необходимо своевременно посещать врача, выполнять его рекомендации и проводить профилактические обследования (измерение АД, пульса, ЭКГ, Эхо-КГ, анализов крови и др.).

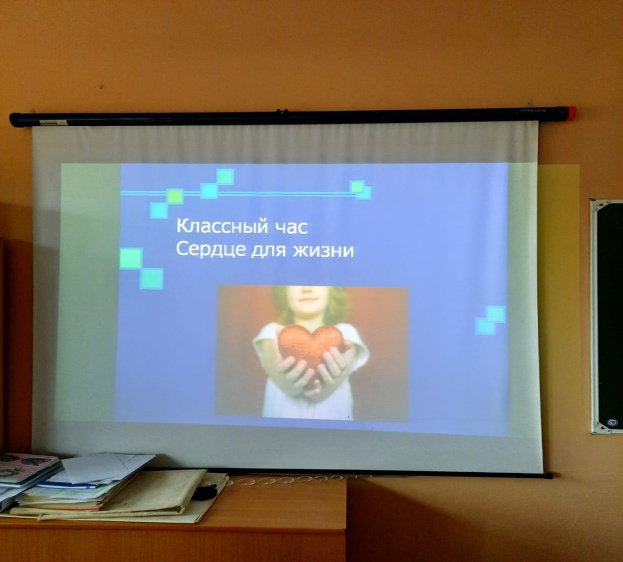
**8. Регулярный контроль уровня холестерина в крови**, прием назначенных врачом препаратов для снижения уровня повышенного холестерина. Все люди старше 30 лет должны ежегодно сдавать анализ для определения уровня холестерина в крови.

**9. Регулярный контроль уровня сахара в крови.** Людям после 40-45 лет следует сдавать анализ крови на сахар ежегодно.

Каждая профилактическая мера позволяет сохранять сердце в здоровом состоянии и наслаждаться жизнью. Для того, чтобы акцентировать внимание на существующей проблеме, во Всемирный день сердца принято проводить публичные лекции, спортивные мероприятия, концерты. Данные общественные мероприятия способствуют тому, чтобы люди сумели оценить истинное значение здорового сердца и задуматься о поддержании хорошего состояния здоровья.

Необходимо помнить, что только профилактика позволит избежать самых плачевных результатов. Гораздо проще сохранить сердце здоровым, чем впоследствии лечить ССЗ, думая о том, каким же будет результат лечения.

Интересные факты:

* + - Масса сердца не превышает 350 грамм, а его размер равен величине кулака.
    - Секундная стрелка была специально изобретена английским врачом Д. Флоуэром, чтобы начать исследования сердечного ритма.
    - Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые спят после обеда, на 37 % реже страдают ССЗ, чем бодрствующие целый день.
    - За всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту - около 70 раз, за сутки - около 100 тыс., а в год - более 36 млн. раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам.
    - Спустя 4 недели после зачатия ребёнка его сердце начинает биться. Исследования показали, что пики сердечного приступа наступают летом в жару, на Новый год и по утрам в понедельник.
    - 
    - 