

29  
сентября



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



## Всемирный день сердца

Всемирный день сердца отмечается ежегодно 29 сентября. В этот день Всемирная федерация сердца призывает политиков, медиков, общественные организации и частных лиц активизировать усилия, направленные на уменьшение бремени болезни сердца и инсульта. Задача этого дня – повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-

сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. В 2022 году этот день пройдет под призывом: **«Здоровье сердечно-сосудистой системы для всех. Сердце для каждого»**. Основное внимание в этом году уделяется таким факторам риска развития сердечно-сосудистых заболева-

ний, как курение, низкая физическая активность и нерациональное питание.



### Как избежать болезней сердца

#### 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 — переедание также оказывает негативное влияние на организм.

#### 2. Будьте физически активны

Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, сердце — как и любые мыш-

цы — требует тренировки. Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс — чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

#### 3. Высыпайтесь

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

#### 4. Откажитесь от вредных привычек

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

#### 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. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

### Обратите внимание:

#### По данным ВОЗ:

80% случаев преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний можно было бы избежать, устранив основные факторы риска.

Сердечно-сосудистые заболевания остаются убийцей номер один в мире, унося 17,5 миллиона смертей в год.

Высокое артериальное давление - один из основных факторов риска сердечно - сосудистых заболеваний.

Высокий уровень холестерина связан примерно с 4 миллионами смертей в год.

### К сведению

Для 520 миллионов человек, живущих с сердечно-сосудистыми заболеваниями, пандемия COVID-19 стала грозным событием. Они в большей мере подвержены риску тяжелых форм течения инфекции и вынуждены быть максимально изолированными, что приводит к ограничению физических нагрузок и отсутствию общения.