

29  
Сентября

*День сердца*





# История

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

Первоначально День проводился в последнее воскресенье сентября.



С 2011 года у Дня сердца  
фиксированная дата — 29 сентября.

**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».



## Традиции праздника

В партнерстве с ВОЗ Всемирная федерация сердца проводит мероприятия более чем в 100 странах.

### В программу Дня сердца входят:

*массовые проверки здоровья, публичные лекции, спектакли, научные форумы, выставки, концерты, веломарафоны, фестивали, организованные прогулки и спортивные состязания.*

И каждый год мероприятия, проходящие в рамках Дня сердца, посвящены определенной теме, связанной со здоровьем сердца.



В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти и инвалидности в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней.

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

# Профилактика ССЗ



В профилактике ССЗ есть «три кита»:

## 1. *Правильный рацион*

Сбалансированный рацион, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира.

## 2. *Регулярная физическая активность*

Для поддержания здорового состояния ССС необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно.

## 3. *Воздержание от употребления табака*

Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%.



# Советы

Чтобы проверять и контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо:

- Контролировать свое кровяное давление. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту.
- Знать уровень сахара в крови. Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов.
- Знать уровень липидов в крови. Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов.





# Интересные факты

- В России инсульт становится причиной смерти у 3 человек на 1000, а во всем мире – у 1 на 1000.
- 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).
- 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.





# Интересные факты

- За всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту – около 72 раз, за сутки – около 100 тыс., а в год – 36 млн. 500 тыс. раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам.
- Спустя 4 недели после зачатия ребенка его сердце начинает биться.
- Ученые доказали, что пики сердечного приступа наступают летом в жару, на Новый год и по утрам в понедельник.



## Интересные факты

- Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые спят после обеда, на 37% реже страдают ССЗ, чем бодрствующие целый день.
- В Перми установлен памятник сердцу. 4-тонное красное гранитное сердце находится во дворе Института сердца.

