

29
сентября
2026
года



Единый день здоровья



К сведению:

По данным ВОЗ:

сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин смерти во всем мире;

ежегодно они уносят жизни более 20,5 миллиона человек;

более четырех из пяти смертей от сердечно-сосудистых заболеваний происходят в результате инфарктов и инсультов, причем треть из этих случаев смерти носит преждевременный характер;

болезни системы кровообращения с каждым годом молодеют;

инфаркт и инсульт перестали быть болезнями людей исключительно преклонного возраста;

сегодня сердечно-сосудистые заболевания остаются главной угрозой для долголетия, однако до 80% преждевременных смертей от них можно предотвратить.

Обратите внимание:

сердечно-сосудистыми заболеваниями болеет примерно одинаковое число мужчин и женщин, но умирает от них больше женщин, чем мужчин;

при этом мужчины умирают от сердечно-сосудистых заболеваний на 10 лет раньше, чем женщины;

поэтому для мужчин самый опасный возраст — это 50-60 лет, тогда как для женщин это возраст 65-75 лет.

Всемирный день сердца

Ежегодно 29 сентября отмечается Всемирный день сердца. Впервые он был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца с целью привлечения внимания к проблемам сердечно-сосудистых заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца (болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу); болезнь сосудов головного мозга; болезнь периферических артерий; ревмокар-

дит (поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями); врожденные пороки сердца (существующие с рождения аномалии строения сердца); тромбоз глубоких вен и эмболия легких (образование в венах нижних конечностей сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким).

Забота о здоровье сердца должна стать приоритетом для каждого, ведь только имея здоровое сердце, можно полноценно наслаждаться жизнью и быть активным.

Одна из главных целей Всемирного дня сердца — популяризация здорового образа жизни, который включает в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от курения и умеренное употребление алкоголя. Эти простые привычки могут существенно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Профилактика болезней сердца

Рациональное питание. Сбалансированное питание с низким содержанием насыщенных жиров, сахара и соли может существенно снизить риск заболеваний сердца. Включайте в рацион овощи, фрукты, орехи, рыбу с высоким содержанием омега-3 жирных кислот.

Активный образ жизни. Регулярные физические нагрузки помогают укрепить сердце и сосуды. Выберите физическую активность, которая подходит именно вам. Это может быть зарядка, прогулки на свежем воздухе, плавание в бассейне и многое другое.

Отказ от курения. Курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Даже при пассивном курении человек вдыхает те

же опасные вещества, что и при активном курении. Вэйпы и кальяны так же вредны для организма.

Управление стрессом. Стресс может негативно сказываться на сердце. Попробуйте использовать различные релаксационные техники, которые помогут сохранить спокойствие и эмоциональное равновесие.

Избегайте переутомления. Придерживайтесь распорядка дня, обеспечьте себе полноценный отдых и сон.

Следите за уровнем холестерина. Высокий уровень холестерина может привести к образованию бляшек в артериях, что повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Узнайте свой уровень

холестерина и, при необходимости, примите меры для его снижения.

Контроль артериального давления. Регулярно контролируйте уровень своего артериального давления.

Регулярные медицинские осмотры. Прохождение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации позволяет своевременно обнаружить опасные изменения и принять меры по их коррекции.

Помните, что сердечно-сосудистые заболевания — это серьезное состояние, требующее внимания и лечения. Если у вас есть симптомы или факторы риска, обратитесь к врачу для диагностики и назначения соответствующего лечения.

