

29 сентября - Всемирный день сердца

Всемирный день сердца – это ежегодное мероприятие, которое проводится с целью повышения осведомленности о сердечно-сосудистых заболеваниях и пропаганды здорового образа жизни. Эта глобальная кампания направлена на информирование населения о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний и поощрение людей к принятию мер по их профилактике и лечению.

Эта важная инициатива появилась на перекрестке XX и XXI веков по инициативе Всемирной федерации сердца (World Heart Federation). Поддержку этой идеи выразили Всемирная ассоциация здравоохранения (ВОЗ) и ЮНЕСКО. В настоящее время этот праздник отмечается в более чем 100 странах мира.

В странах, где отмечают День сердца, 29 сентября проводятся разнообразные мероприятия, на которых акцентируется внимание на опасности сердечно-сосудистых заболеваний и способах их предотвращения. В рамках Единого дня здоровья проводятся лекции и мастер-классы, организуются выставки и форумы, а также спортивные мероприятия. Организаторами данных мероприятий выступают как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ЮНЕСКО, так и местные организации здравоохранения. В этот день также проходят конференции кардиологов, где специалисты из разных стран обмениваются опытом и достижениями в области кардиологии.

Тема Всемирного дня сердца меняется каждый год, но цель остается неизменной: повысить осведомленность о важности здоровья сердца и пропагандировать здоровые привычки, которые могут предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.

Существует множество факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, включая курение, неправильное питание, отсутствие физической активности, высокое давление и диабет.

Было разработано множество общепринятых руководств, которые способствуют уменьшению вероятности возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Эти простые меры будут положительно влиять не только на сердце, но и на все остальные органы и общее состояние организма в целом.

Для того чтобы избежать болезней сердца необходимо:

1. Следить за своим питанием

Для поддержания здоровья сердца и сосудов важно уменьшить потребление быстрых углеводов, соли, мучных изделий, сладостей и жареной пищи. Фаст-фуд и другие нездоровые продукты могут негативно влиять на печень и сосуды, увеличивая риск возникновения сердечных проблем по мере старения. Рекомендуется добавить в рацион больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Важно стремиться к сбалансированному питанию, разнообразив свой рацион и не ограничиваясь одними и теми же продуктами. Также следует контролировать

размер порций, поскольку переедание также может оказывать негативное влияние на организм.

2. Регулярно заниматься спортом

Необходимо заниматься физическими упражнениями, так как сердце, подобно другим мышцам, нуждается в тренировке. Начните с похода к врачу-реабилитологу, который порекомендует физическую активность и упражнения. Важно не перегружать организм – излишние нагрузки могут быть вредны, поэтому лучше заниматься в своем, даже если это не очень сильный, темпе, но регулярно. Регулярные тренировки также помогут снизить вес, что уменьшит нагрузку на сердце.

3. Высыпаться

Недостаток сна имеет возможность серьезно отразиться на организме. Здоровый сон продолжается в течение 6-8 часов без перерывов. Чтобы усовершенствовать качество сна, откажитесь от употребления кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, участвуйте в физических упражнениях в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и просмотра ленты социальных сетей перед сном.

4. Отказаться от вредных привычек

Отказ от употребления алкоголя и курения поможет снизить вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и улучшить общее состояние организма. Поэтому рекомендуется полностью прекратить употребление этих веществ.

5. Справляться со стрессом

Стрессы – неотъемлемая составляющая нашей жизни, кроме того, умеренный, «несложный» стресс полезен для организма, стимулируя его. Однако постоянные стрессы и кратковременные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним – вполне реально. Помощь может оказать медитация, дыхательные упражнения, йога и другие методы релаксации.

Повышая осведомленность о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний и пропагандируя здоровые привычки, можно добиться снижения заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями и улучшить качества жизни людей, страдающих этим заболеванием. Всемирный день сердца дает возможность, рассказать себе и другим о важности здоровья сердца и сделать шаги к более здоровому будущему.

УЗ «Витебский областной клинический кардиологический центр»