

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Счастье — это...весна в сердце!

В нашей жизни невозможно обойтись без заботы о своем сердце. Одному из самых важных человеческих органов - сердцу, которое 24 часа в сутки, не замирая ни на секунду, перекачивает кровь по нашему организму и поддерживает жизнь в теле человека посвящен международный праздник - Всемирный день сердца(World Heart Day), который ежегодно отмечают 29 сентября. Впервые он был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации.

На болезни системы кровообращения приходится более половины всех смертей от неинфекционных заболеваний, а значит, инфаркту и инсульту можно уверенно присвоить статус «убийц номер один» среди болезней на планете.

Ценить свое сердце, заботиться о нем, не подрывать его работу вредными привычками призывают кардиологи всего мира. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика болезней сердца и сосудов возможна и необходима как на популяционном, так и на личном уровне.

Как сегодня каждый из нас может помочь себе? Благодаря несложным профилактическим мерам каждый человек может существенно уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) у себя и своих близких. Для этого необходимо:

1. Не менее 30 минут физической активности четыре-пять раз в неделю. Важно помнить, что активность у каждого человека может быть разной.

2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: в рацион необходимо включать 5-6 порций овощей и фруктов в сутки (1 порция приблизительно- одно яблоко или один апельсин, и т.д.).

ограничить потребление соли в день до пяти граммов (одна чайная ложка). Учтите то, что во практически во всей потребляемой нами пищи содержится натрий хлорид.

необходимо контролировать и размеры порций. Даже дети должны питаться правильно. Избыточное питание -риск развития болезней сердца.

3. Курение необходимо полностью исключить. Активное или пассивное - в любом, из этих двух случаев, организму причиняется значительный вред.

4. Знать уровень своего артериального давления должен каждый! Именно он определяет во многом риск развития ССЗ. Если Ваше АД 140/90 и выше необходимо обратиться к врачу!

5. Контролировать свой уровень холестерина и глюкозы крови следует раз в год с тридцати пяти лет. Однако, если наследственность является неблагоприятной, проверки рекомендуется проводить с двадцати лет.

Выполняя эти несложные рекомендации, можно снизить риск развития заболеваний сердца в десятки раз, а преждевременной смерти от ССЗ на 80 процентов.