

***Ежегодно в мире от сердечно-сосудистых заболеваний умирают около 20 миллионов человек. Это более половины всех смертей от неинфекционных заболеваний, а значит, инфаркту и инсульту можно уверенно присвоить статус «убийц номер один» среди болезней на планете.***

Для привлечения внимания к здоровью сердца был учрежден Всемирный день сердца, который ежегодно отмечают 29 сентября. Он проводится под девизом «Сердце для жизни». Этот день отмечается более чем в 100 странах мира, он призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

В России этот день традиционно открывает Национальную неделю здорового сердца. Проводятся просветительские и спортивные акции, где рассказывают о важности здорового образа жизни и предлагают комплексы упражнений, ежедневное выполнение которых сможет минимизировать угрозу сердечно-сосудистых заболеваний. Многие клиники и центры проводят бесплатные медицинские осмотры, консультации о том, как предотвратить проблемы с сердцем, распознать инсульт, оказать первую помощь человеку, которому стало плохо.

Узнайте больше о своем сердце, и это может спасти вам жизнь!

Главный орган!, Пламенный мотор!, Хранилище души! – все это о нем, о сердце, оно 24 часа в сутки, не замирая ни на секунду, качает кровь по нашему организму и поддерживает жизнь в теле человека. Кардиологи всего мира призывают ценить свое сердце, заботиться о нем, не нарушать его работу вредными привычками.

Чтобы узнать, какого размера сердце, достаточно сжать кисть в кулак. Величина сердца будет почти такой же. А если взять в руку теннисный мяч и сжать его со всей силы, вы узнаете, какое усилие прилагает ваша сердечная мышца, чтобы ежесекундно прокачивать кровь по организму.

Интересные факты: В течение жизни «пламенный мотор» прокачивает по кровеносным сосудам огромное количество крови – почти полтора миллиона баррелей. Если заполнить ею грузовой поезд, потребуется не менее двухсот цистерн.

Смех и радость – отличные тренировки для сердечно-сосудистой системы, они помогают нам оставаться здоровыми. Доказано, что смех на 20 процентов ускоряет ток крови по сосудам, так как расслабляет их стенки.

Выражение «Разбитое сердце» — не лирическая выдумка. На фоне стресса и эмоциональной травмы организм вырабатывает гормоны, которые вызывают перенапряжение сердечной мышцы. Из-за этого может участиться сердцебиение и развиться инфаркт. Поэтому выражение «все болезни от нервов» вполне можно применить и к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Принципы здорового сердца:

Существует ряд универсальных рекомендаций, способных снизить риск возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

## 1. Питание

Стремитесь к сокращению в своем рационе быстрых углеводов (к ним относятся кукурузные хлопья, белый рис, печеный картофель, кукурузная каша, белый хлеб, мед, мюсли, овсяная каша быстрого приготовления, пицца с сыром и т.д.). Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем увеличивается. 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 — переизбыток также оказывает негативное влияние на организм.

## 2. Занятия спортом

Для профилактики болезней сердца и сосудов необходимы физические нагрузки, сердце — как и любая другая мышца — 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 помогут сбросить лишний вес, который увеличивает нагрузку на сердце.

## 3. Сон

Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье. 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. Отказ 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. Борьба со стрессом

Стрессы — неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, «легкий» стресс необходим организму, он мобилизует его. Однако хронические стрессы и нервные потрясения увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним — вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и

другие техники релаксации.

Не нервничайте, и ваше сердце будет здоровым!

Чтобы сердце не доставило в будущем проблем нужно придерживаться здорового образа жизни и проводить профилактические меры!

По материалам ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП»