

## 29 сентября – Всемирный день сердца

Хранилище души, пламенный мотор – все это о нем, о сердце, которое 24 часа в сутки, не замирая ни на секунду, качает кровь по нашему организму и поддерживает жизнь в теле человека. Ценить свое сердце, заботиться о нем, не подрывать его работу вредными привычками призывают кардиологи всего мира. На сегодняшний день широко распространены такие заболевания как: ишемическая болезнь сердца, инфаркты миокарда и головного мозга (так называемые инсульты), которые зачастую наносят непоправимый вред человеческому организму. Учитывая серьезность проблемы, и для привлечения внимания к здоровью сердечной мышцы был учрежден праздник – Всемирный день сердца, который ежегодно отмечают 29 сентября.

Впервые о необходимости учреждения праздника заявили врачи кардиологи на международном конгрессе в 2012 году. Тогда в присутствии мировых лидеров были озвучены шокирующие цифры. Ежегодно в мире от сердечно-сосудистых болезней умирают более 18 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.

Тогда же было предложено учредить день, когда врачи и неравнодушные люди будут напоминать окружающим и пациентам о необходимости беречь сердце и заботиться о его здоровье. А к 2025 году участники конгресса поставили перед собой амбициозную задачу – уменьшить число смертей от сердечно-сосудистых заболеваний на 25 процентов путем широких информационных кампаний во всех странах мира.

В этом году 29 сентября праздник будут отмечать в девятый раз.

### **Традиции Всемирного дня сердца.**

В этот день врачи и журналисты объединяют усилия, чтобы проинформировать людей об опасностях, которые таит невнимательность к здоровью сердечно-сосудистой системы. Пропаганда здорового образа жизни направлена на снижение рисков болезней сердца. А для этого врачи призывают:

- отказаться от курения;
- не злоупотреблять алкоголем;
- не забывать о физической активности;
- придерживаться правильного и сбалансированного питания.

Выполняя эти рекомендации, можно снизить риск преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта на 80 процентов. Мероприятия Всемирного дня сердца призваны объединить людей всех стран в борьбе с заболеваниями сердца и сосудов. В рамках глобальной компании проходят конференции, семинары, обучающие мероприятия, где специалисты делятся рекомендациями с людьми, страдающими сердечно-сосудистыми болезнями и теми, кто хочет сохранить здоровье и активность на долгие годы.

В Витебском кардиологическом центре в этот день все желающие могут посетить тематические выставки, посмотреть видеолекции и видеоролики о важности ведения здорового образа жизни, ограничения себя и родных от употребления алкогольных и табачных изделий, о важности правильного питания и физической нагрузки. А так же Вы можете посетить врача-кардиолога нашего центра и задать важные для Вас вопросы!

#### **Интересные факты.**

1. У взрослого человека нормальным считается сердцебиение 60-85 ударов в минуту, тогда как у новорожденного малыша этот показатель может достигать 150 ударов.

2. Женское сердечко бьется чаще, чем мужское. Быть может, поэтому женщины более чувствительны и эмоциональны.

3. 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.

4. Ученые обнаружили, что у людей с высоким уровнем образования риск сердечных болезней снижен. Это связывают с внимательным отношением к своему здоровью.

5. Смех и радость – отличные помощники 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.

6. «Разбитое сердце» – не лирическая выдумка. На фоне стресса и эмоциональной травмы организм вырабатывает гормоны, которые вызывают перенапряжение сердечной мышцы. Из-за этого может возникнуть сердцебиение, и даже инфаркт. Поэтому выражение «все болезни от нервов» вполне можно применить и к сердечно-сосудистым заболеваниям. Не нервничайте, и ваше сердце будет здоровым.

Врач-кардиолог (заведующий)  
кардиологического диспансерного  
отделения УЗ «Витебский областной  
клинический кардиологический центр»

Н.В.Селезнева