29 сентября — Всемирный день сердца

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. 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.

Кардиологи всего мира призывают ценить свое сердце, заботиться о нем, не нарушать его работу вредными привычками. 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 тренировка 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.

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. Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей.

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.

3. Сон. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье.

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.

По материалам сайта ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП».