



Международный День сердца .

Идея выделить специальный день и отмечать его как Всемирный день сердца появилась около 15 лет назад. Основными организациями, оказывающими поддержку этому мероприятию, является Всемирная федерация сердца, ВОЗ и ЮНЕСКО, а также различные международные здравоохранительные организации и организации по охране здоровья разных стран. Всемирный День Сердца проводится ежегодно с целью донести до населения всего мира информацию о том что:

- артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца (в том числе инфаркт миокарда) и инсульт являются ведущей причиной смерти населения во всем мире;
- можно избежать по меньшей мере 80% преждевременных смертей от этих заболеваний, если контролировать такие основные факторы риска, как курение, неправильное питание и малоподвижный образ жизни.

В 2016 году Всемирный День Сердца состоится 25 сентября под девизом: «Встань на путь к здоровому сердцу».

Всемирная Федерация Сердца отмечает чрезвычайную важность того, чтобы усилия по борьбе с заболеваниями органов сердечно-сосудистой системы не ограничивались действиями со стороны медицинских работников. Люди во всем мире сами могут уменьшить риски сердечно-сосудистых заболеваний у себя и своих близких. Домашнее хозяйство, как центр семейной и повседневной жизни каждого человека, является отличным местом, чтобы начать принимать меры по улучшению здоровья сердца. Немного изменив норму ведения домашних дел и поведение дома, с целью профилактики развития болезней сердца и инсульта, люди во всем мире могут жить дольше и лучше.

Всемирная Федерация Сердца определила простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

- Не допускайте курения в доме. Отказавшись от курения, Вы улучшите состояние своего здоровья и здоровья Ваших близких. Установите правило: за каждую выкуренную сигарету курильщик выполняет дополнительную работу по дому.

- Придерживайтесь принципов здорового питания. Ваш рацион должен содержать овощи и фрукты. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи.

- Поощряйте физическую активность. Ограничивайте время, которое Вы и члены Вашей семьи проводят у телевизора и за компьютером. Организуйте семейные прогулки, походы и игры на свежем воздухе.

- Знайте свои цифры. Посетите медицинское учреждение, например, Центр здоровья, где Вам измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела. Зная Ваш риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Придерживаясь этих правил можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Тем не менее, не все заболевания сердца можно предотвратить. Свыше 70 процентов всех сердечных приступов и инсультов, требующих экстренной медицинской помощи, происходят дома, когда рядом находится кто-то из членов семьи, который может помочь больному. Поэтому важно знать, какие меры следует принять, если инфаркт или ишемический инсульт развиваются дома. Если Вы подозреваете, что у члена Вашей семьи сердечный приступ или инсульт, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Всегда имейте под рукой телефоны экстренных служб.

Отмечая Всемирный день сердца, возьмите на себя ответственность за здоровье своего сердца и сердца Ваших близких. Сделайте свой дом местом, где доступна здоровая пища, где не допускается употребление табака и где поощряется физическая активность, чтобы уменьшить риск развития болезней сердца и инсульта. В Ваших силах создать в доме условия для здорового образа жизни!

Информация подготовлена специалистами
филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Рязанской области в Сасовском районе»