

## *29 сентября – Всемирный день сердца*



Всемирный день сердца (World Heart Day), начиная с 2011 года, отмечается - 29 сентября и проводится под девизом «Сердце для жизни».

В Гомельской области и Республике Беларусь болезни сердечно-сосудистой системы занимают одно из лидирующих позиций в структуре заболеваемости, смертности и инвалидности населения.

Как установлено многочисленными исследованиями, сердечно-сосудистые заболевания развиваются в результате воздействия различных факторов риска. Некоторые из них (наследственность, возраст) не поддаются изменению, однако других факторов можно избежать путем коррекции привычек и образа жизни.

***Основными причинами сердечно-сосудистых заболеваний являются:***

- длительное воздействие поведенческих факторов риска (нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем, подверженность стрессам);
- отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к ведению здорового образа жизни;
- несвоевременное обращение за медицинской помощью.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное воздействие нескольких факторов – в 5-7 раз.

Из-за ***нерационального питания*** и малоподвижного образа жизни около 60% взрослого населения нашей страны имеет лишний вес или страдают ожирением, что является первопричиной развития сердечно-сосудистых заболеваний. Доказано, что употребление жирной, жареной и соленой пищи не только приводят к избыточной массе тела, но и снижает эластичность сосудов, способствует образованию атеросклеротических бляшек. Особенно необходимо снижение веса лицам с абдоминальным типом ожирения, что оценивается по окружности талии (у мужчин – более 102 см, у женщин более 88 см). Акцент в рационе нужно делать на продукты растительного происхождения (фрукты и овощи). Для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

Особенно важно контролировать поступление соли в организм. **Необходимо ограничить ее потребление до 5 грамм (1 неполная чайная ложка) в сутки**, т. к. избыток хлорида натрия задерживает жидкость в организме, создавая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды.

Неотъемлемой составляющей профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является **физически активный образ жизни**. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходимы регулярные физические нагрузки: примерно 30-45 минут 4-5 раз в неделю. Также высокая физическая активность способствует поддержанию оптимального веса.

Особенно важно для здоровья сердца – **отказ от курения и злоупотребления алкоголем**. Никотин увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышая артериальное давление.

**Не менее важный момент – профилактика стресса**. При стрессе вырабатывается гормон - адреналин, который заставляет сердце биться чаще, а сосуды при этом сужаются, из-за чего повышается давление и изнашивается сердечная мышца. Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться и нейтрализовать – можно. Есть такая поговорка: «если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней».

#### **Основные рекомендации по профилактике болезней сердца:**

1. Регулярно контролируйте уровень артериального давления и холестерина в крови.
2. Придерживайтесь принципов рационального питания.
3. Ведите физически активный образ жизни.
4. Не начинайте курить, а если курите - бросайте.
5. Избегайте стрессовых ситуаций.
6. Регулярно наблюдайтесь у врачей для своевременного выявления заболеваний.

**29 сентября в У «Гомельский областной клинический кардиологический центр» с 10.00 до 12.00 по телефону 8 (0232) 49-17-99 будет работать «прямая» линия с врачами-кардиологами кардиологического отделения № 2.**