

25 сентября - 1 октября Всероссийская неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)



Всемирный день сердца является глобальной ежегодной акцией в области здравоохранения.

Главная задача – повысить осведомлённость о заболеваниях, касающихся сердечно-сосудистой системы, основных причинах их возникновения и возможностях профилактики и предотвращения.

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

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!

Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются ведущей причиной смерти в мире. В нашей стране болезни системы кровообращения занимают первое место среди причин инвалидности.

По решению Всемирной организации здравоохранения ежегодно 29 сентября отмечается Всемирный День Сердца.

Девиз Всемирного дня сердца 2023 года—«Сердце для жизни». Под таким же лозунгом работает Всемирная федерация сердца.

В этом году Всемирная организация здравоохранения призывает всех нас направить усилия на создание условий для здоровья сердца. У каждого человека должен быть шанс сделать правильный выбор для здоровья сердца, где бы он ни находился: в месте проживания, на работе или на отдыхе. Всемирный день сердца призывает нас осуществлять действия, способствующие тому, чтобы наша Земля стала «планетой здоровых сердец».

По мнению Всемирной организации здравоохранения, 80 % случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем основные факторы риска развития этих заболеваний:

- повышенное артериальное давление
- повышенный уровень общего холестерина крови и его фракций
- табакокурение
- недостаточное потребление овощей и фруктов
- избыточный вес
- чрезмерное потребление алкоголя
- малоподвижный образ жизни
- стрессы

Всемирная организация здравоохранения определила четыре 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. Ограничьте потребление алкоголя.

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. Пройдите диспансеризацию в Вашей поликлинике, доступно, бесплатно проверьте состояние Вашего жизненно важного органа.

Своевременное выявление факторов риска обеспечит Вам своевременные лечебно-профилактические мероприятия, заодно привейтесь против гриппа до эпидемического подъема заболеваемости. Современная эффективная безопасная вакцина доступна в кабинетах вакцинации Вашей поликлиники.

Посетите наш Центр здоровья, где Вам доступно и бесплатно измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела, проконсультируют в кабинете здорового питания.

Зная Ваш риск развития сердечно сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Предварительная запись по телефону: 4440086

Придерживаясь этих простых правил можно не только снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, но и привить своим детям и последующим поколениям культуру здорового образа жизни и во всем следовать принципу здорового выбора.

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Сочи»
министерства здравоохранения Краснодарского края