

29 СЕНТЯБРЯ

Всемирный день сердца



Ежегодно в мире празднуют Всемирный день сердца — в 2022 году его отметят в том числе в России. Рассказываем о том, как возник этот праздник и почему он так важен сегодня

Раньше День сердца отмечали в последнее воскресенье сентября, однако в 2011 году за ним была закреплена постоянная дата — **29 сентября**. В 2022 году к празднованию присоединятся более ста стран мира.

История праздника

Эта важная дата возникла на рубеже XX и XXI веков по инициативе Всемирной федерации сердца (World Heart Federation). Идея получила поддержку Всемирной ассоциации здравоохранения (ВОЗ) и ЮНЕСКО. Сегодня праздник отмечается более чем в 100 странах мира.

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн жизней в год. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.



Как избежать болезней сердца

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска 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. Следите за своим питанием

Стремитесь к сокращению в своем рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Стремитесь к сбалансированному питанию — не стоит увлекаться потреблением одних и тех же продуктов. Контролируйте количество потребляемой пищи — переедание также оказывает негативное влияние на организм.

2. Регулярно занимайтесь спортом

Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, сердце — как и любые мышцы — требует тренировки. Начните с ежедневной

зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс — чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

3. Высыпайтесь

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

4. Откажитесь 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. Учитесь справляться со стрессом

Стрессы — неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, «легкий» стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним — вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.