

# Всемирный день сердца

Дата в 2020 году: 29 сентября, вторник

Всемирный день сердца отмечается ежегодно 29 сентября. Россия присоединяется к проведению праздничных мероприятий. Этот день является первым в Российской национальной неделе здорового сердца.



Повседневная жизнь невозможна без заботы о своем сердце. Этому важному человеческому органу посвящен международный праздник.

В России в этот день проводятся забеги, стритбол, веломарафоны, выступления роллеров, гонщиков BMX и скейтеров, благотворительные мероприятия. Ежегодно праздник посвящается новой теме.

Инициатором организации и проведения события выступила в 1999 году Всемирная федерация сердца. Впервые такая акция была устроена 26 сентября 1999 года – в последнее воскресенье сентября. Празднование поддержали ВОЗ, ЮНЕСКО и другие организации. В 2011 году за праздником была закреплена дата 29 сентября.

## Проведи этот день интересно

**Задание на сегодня: Узнайте побольше о своем сердце, это может спасти вам жизнь.**

29 сентября - первый день в Российской национальной неделе здорового сердца. Его празднуют врачи - кардиологи и другие врачи, а также небезразличные к проблеме сердечно-сосудистых заболеваний люди. Этот праздник направлен на повышение информированности людей о ССЗ, профилактике ишемической болезни сердца и инсультов мозга. В России у 3 человек из 1000 инсульт становится причиной смерти, во всем мире у 1 на 1000.

Интересный факт. Секундная стрелка специально была изобретена английским врачом Д. Флоуэром, что бы исследовать сердечный ритм.

Узнайте побольше о своем сердце, это может спасти вам жизнь.

## Интересные факты

ВОЗ говорит о том, что к 2030 году почти у 23 млн. 300 тыс. человек будет стоять посмертный диагноз – ССЗ (в основном инсульт и болезни сердца).

Масса сердца не превышает 350 грамм, а его размер равен величине кулака.

Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые спят после обеда, на 37% реже страдают ССЗ, чем бодрствующие целый день.

За всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту – около 72 раз, за сутки – около 100 тыс., а в год – 36 млн. 500 тыс. раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам.

Спустя 4 недели после зачатия ребенка его сердце начинает биться.

Ученые доказали, что пики сердечного приступа наступают летом в жару, на Новый год и по утрам в понедельник.

В Перми установлен памятник сердцу. 4-тонное красное гранитное сердце находится во дворе Института сердца.



**Всемирный день сердца** — это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача — повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. В 2020 году в городах России пройдут образовательные и медицинские акции, где жителям расскажут о том, как при помощи простых действий можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Раньше День сердца отмечали в последнее воскресенье сентября, однако в 2011 году за ним была закреплена постоянная дата — **29 сентября**. В 2020 году праздник выпадает на вторник.

### **История**

Эта важная дата возникла на рубеже XX и XXI веков по инициативе Всемирной федерации сердца. 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.

### **Традиции праздника**

29 сентября в странах, где отмечают День сердца, проводятся мероприятия, на которых рассказывают об опасности сердечно-сосудистых заболеваний и о том, как их избежать. Проводятся лекции и мастер-классы, выставки и форумы, спортивные мероприятия. Организаторами выступают как ВОЗ и ЮНЕСКО, так и местные организации здравоохранения. По всему миру проходят конференции кардиологов, где специалисты из разных стран обмениваются опытом и достижениями.

В России этот день традиционно открывает Национальную неделю здорового сердца. В это время проходят публичные мероприятия — на них все желающие получают рекомендации о том, как предотвратить проблемы с сердцем, распознать инсульт, оказать первую помощь человеку, которому стало плохо. В больницах проводятся бесплатные медицинские осмотры. Как и во всем мире, общественные организации России устраивают просветительские и спортивные акции, где рассказывают о важности здорового образа жизни и предлагают комплексы упражнений, ежедневное выполнение которых сможет минимизировать угрозу сердечно-сосудистых заболеваний.

### **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.

# 10 признаков человека с самым здоровым сердцем

Главный кардиолог Минздрава Ирина Чазова нарисовала портрет потенциального долгожителя.

Каждый год болезни сердца уносят в нашей стране жизни 1,3 млн человек, фактически - население крупного областного центра. Об этом напомнили эксперты на Дне профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, который прошел в Саратове в рамках всероссийского проекта «Ваше здоровье – будущее России». Поэтому важно прислушиваться к тревожным симптомам, которые сигнализируют о неполадках с сердцем и сосудами.

В то же время специалисты рассказали и о позитиве. **Профессор Ирина Чазова** нарисовала портрет человека с самым здоровым сердцем. А значит - с высокими шансами стать долгожителем. Проверьте себя: многие из этих пунктов в наших руках, и, если вы еще не входите в число потенциальных долгожителей, то можете принять меры, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

## **Итак, человек с самым здоровым сердцем - тот, кто:**

### **1. Регулярно занимается спортом**

В идеале это небольшая зарядка на 7 - 10 минут с утра и интенсивные физнагрузки 3 раза в неделю. Самым безопасным и в то же время полезным видом упражнений кардиологи считают ходьбу быстрым шагом - таким, чтобы не сбивалось дыхание.

### **2. Спит не менее 8 часов в сутки**

За это время в организме происходит регенерация - «ремонт» поломок, восстановление органов и тканей. В том числе - стенок сосудов и сердечной мышцы.

### **3. Каждый день бывает на свежем воздухе**

Желательна 30 - 40-минутная прогулка. Свежий воздух насыщает кровь кислородом, без которого не обойтись сердечной мышце: при его окислении выделяется энергия, необходимая для мышечных сокращений.

### **4. Съедает не менее 5 фруктов и овощей в день**

Исследования показали, что клетчатка, которой богата растительная пища, помогает снижать «плохой» холестерин. Его избыток наряду с другими факторами способствует повреждению стенок кровеносных сосудов.

### **5. Не имеет избыточного веса**

Свой рост в метрах возведите в квадрат, затем свой вес в кг разделите на полученную цифру. Если получится больше 25, нужно худеть. Потому что излишняя жировая ткань выделяет большое количество веществ, вызывающих воспаление. Из-за этого повреждаются стенки кровеносных сосудов и сердечная мышца.

## **6. Не курит**

Доказано, что при курении в организм попадают яды, которые вызывают хроническое воспаление стенок кровеносных сосудов.

## **7. Не злоупотребляет алкоголем**

Безопасная норма для здорового мужчины - один бокал сухого вина в день, для женщины - полбокала, два дня в неделю нужно соблюдать «сухой закон». Если же есть хронические болезни, то норму спиртного желательно сократить до минимума.

## **8. Живет в средней полосе, в не слишком жарком и не слишком холодном климате**

Сильные отклонения температур повышают нагрузку на сердце и сосуды и ускоряют их изнашивание.

## **9. Оптимистично смотрит на жизнь и доброжелательно относится к людям**

Исследования показали, что печаль, уныние и гнев сопровождаются выбросом гормонов, которые негативно влияют на сердце и сосуды.

## **10. Имеет женский пол и репродуктивный возраст (до 50 - 55 лет)**

Да, мужчинам от природы повезло чуть меньше: именно женские половые гормоны, которые в большом количестве выделяются вплоть до менопаузы, препятствуют опасному сгущению крови и защищают от повреждений стенки кровеносных сосудов. Однако сильному полу и дамам постарше не стоит отчаиваться: если у вас в наличии все остальные черты «портрета» (см. выше), то это вполне компенсирует гендерное/возрастное «упущение».

### **ПОДРОБНЕЕ**

#### **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.

## КОГДА НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

♥ Человек старше 40 лет и у него имеется хотя бы один фактор риска заболеваний сердца – семейная история инфарктов и инсультов, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни, повышенный уровень холестерина, сахарный диабет

♥ У человека уже диагностировано сердечно-сосудистое заболевание

♥ Боль носит характер сильного сжатия, тяжести в груди, мешающей дышать или очень острая

♥ Боль не утихает через 15-20 минут

♥ Боль сопровождается тошнотой, слабостью, одышкой, потливостью, бледностью, головокружением или обмороком

♥ Боль в груди отдает (иррадиирует) в плечо, руку или челюсть

♥ Болезненные ощущения гораздо острее тех, что когда-либо доводилось испытывать в этой части тела

♥ Боль вызывает повышенную тревожность, страх, чувство обреченности

♥ Боль постоянно нарастает



**ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ  
СЕРДЦА**  
29 сентября

## 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**ЕШЬ  
ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**КОНТРОЛЬ  
ВЕСА**



**НЕ КУРИ!**



**БУДЬ  
УСТОЙЧИВ  
К СТРЕССУ**

Инициатором ежегодного проведения **Всемирного дня сердца** выступила **Всемирная федерация сердца**. Она является ведущим партнёром ВОЗ по проблемам терапии и предупреждения патологий сердца и сосудов. ВОЗ, ЮНЕСКО и иные общественные союзы приняли и активно поддерживают начинание Всемирной федерации сердца.

В России всю неделю, следующую за последней сентябрьской субботой, решено было посвятить сердцу. В российский календарь она вошла как **национальная неделя здорового сердца**. Традиционно День сердца посвящён информированию населения об угрозах, связанных с кардиологическими заболеваниями. Ведь кардиоваскулярные патологии стоят в первых строках рейтинга смертности. Именно на них приходится третья часть всех смертей на Земле и почти половина смертей в нашей стране.

Форумы, семинары, выставки, концерты и выступления учёных и врачей в этот день служат цели повысить сознательность населения в отношении собственного здоровья. Отказ от вредных привычек и ЗОЖ, по мнению специалистов WHF, способны снизить показатели преждевременной смертности от инсультов и инфарктов на 80 %.

В России во *Всемирный день сердца* и последующую неделю проводится также множество спортивных (забеги, марафоны, соревнования, шоу) и благотворительных мероприятий.

### **Сердце для жизни! Как помочь своему «мотору» исправно работать долгие годы?**

Девизом международного праздника стал афоризм: Сердце для жизни! Как же предотвратить развитие грозных сердечно-сосудистых заболеваний, уносящих ежегодно жизни около 17 с половиной миллионов человек? Врачи дают простые и внятные рекомендации:

- откажитесь от табакокурения и злоупотребления алкогольными напитками;
- больше двигайтесь: хотя бы получасовые физкультурные нагрузки каждый день существенно снижают риск инфаркта и инсульта;
- сбросьте лишний вес, усиливающий нагрузку на сердце и сосуды, вызывающий боли за грудиной, одышку и аритмию при движении;
- отдайте предпочтение сбалансированному рациону: 15 % белков (наполовину растительных, наполовину животных), 30 % жиров (60 % из них – растительные), около 50 % углеводов (95 % из них должны относиться к сложным углеводам – злаки, макароны). Налегайте на растительную клетчатку, овощи, фрукты, ягоды, а сладостям и выпечке скажите «нет», ведь именно они одна из главных причин воспаления в сосудистых стенках и отложения на них холестериновых бляшек;
- избегайте стресса, он способствует выбросу адреналина, вызывающего учащённое сердцебиение и спазмы сосудов, гипертензию и изнашивание миокарда;
- принимайте натуральные витамины для сердца, поддерживающие его работу в норме;
- регулярно раз в год посещайте кардиолога.

**ГБУ РФ «Государственный научно-исследовательский центр  
профилактической медицины»  
ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
Министерства здравоохранения РК**

### **Анкета по раннему выявлению сердечно-сосудистых заболеваний**

Показатель	Баллы	
	М	Ж
до 30 лет	1	0
30-40 лет	3	2



40-50 лет	5	4
50-60 лет	6	5
старше 60 лет	7	6
<b>2. Наследственность</b>		
(наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте)		
не было	0	
у родственников в возрасте от 40 до 50 лет	1	
у 2 кровных родственников в любом возрасте	3	
у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте	8	
<b>3. Курение</b>		
не курите	0	
1-10 сигарет в сутки	3	
более 11 сигарет в сутки	8	
<b>4. Носит ли ваша жизнь стрессовый характер?</b>		
нет	0	
периодами	4	
да	6	
<b>5. Питание</b>		
соблюдение правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя)	0	
очень умеренное потребление мяса, жиров, мучного, сладкого	1	
несколько избыточное употребление	3	
без ограничений	7	
<b>6. Масса тела (рост, см - 100)</b>		
без избыточной массы	0	
превышение до 5 кг	2	
превышение до 10 кг	3	
превышение до 15 кг	4	
превышение до 20 кг	5	
превышение более 20 кг	6	
<b>7. Физическая активность</b>		
ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 минут (или ходьба по 40 мин. до 3-4 раз в неделю, или занятия подвижными играми (волейбол, теннис, футбол) или велосипедные/лыжные прогулки, или активные плавательные нагрузки, или др. аналогичная нагрузка)	2	
отсутствие аналогичной нагрузки	6	
<b>8. Артериальное давление</b>		

до 140/90 мм.рт.ст.	1
свыше 140/90 мм.рт.ст.	7
<b>Общее количество баллов</b>	

### Интерпретация данных анкетирования

Индивидуальный риск	Сумма баллов	Рекомендации
Максимальный	43-55	Срочная консультация кардиолога с выполнением всех его рекомендаций! При внезапном ухудшении состояния вызывайте «скорую» (тел. 0-3; с мобильного 103).
Выраженный	30-42	Прикладывайте больше усилий к оздоровлению, профилактике и эффективному лечению.
Явный	17-29	Уделяйте больше времени и внимания своему здоровью, лечитесь регулярно!
Минимальный	5-16	Приложите усилия к коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний!
Отсутствует	менее 5	Продолжайте здоровый образ жизни и привлекайте к нему своих друзей и близких!

### Форма отчета анкетирования по артериальной гипертензии

Всего человек:

В т.ч.: мужчин –  
женщин -

Индив. риск	Сумма баллов	мужчин	женщин	Общее кол-во
Максимальный	43-55			
Выраженный	30-42			
Явный	17-29			
Минимальный	5-16			
Отсутствует	менее 5			