

29 сентября - Всемирный день сердца

Миссия этого Дня — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти и инвалидности в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта включают повышенное кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность.

В 2019 году темой Всемирного дня сердца выбран призыв: «За моё сердце, за твоё сердце, для всех наших сердец...». 2019 – это обещание жить более здоровой для сердца жизнью.

Основное внимание в этом году уделяется таким факторам риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, как курение, низкая физическая активность и нерациональное питание. Всемирная организация здравоохранения заявляет, что 80% случаев преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний можно было бы избежать, устранив эти основные факторы риска.

Для населения, входящего в группу риска развития болезней системы кровообращения, необходимо простые и эффективные меры, направленные на изменение поведения и образа жизни:

- Нормализация массы тела (желательно до достижения индекса массы тела <25 кг/м²) за счет уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности;
- Ежедневные динамические аэробные физические нагрузки в течение 30-60 минут и более (например, прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде или плавание и др.)
- Ограничение потребления поваренной соли (до 5 г в сутки). Уменьшение использования соли при приготовлении пищи или исключение продуктов, имеющих повышенное содержание соли (соленья, копчености, сосиски, колбасы, мясо в панировке, консервы, чипсы и др.)
- Целесообразно включать в рацион питания продукты богатые кальцием (молочные продукты с низким содержанием жира), калием, магнием, микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами (овощи, фрукты, зелень, цельнозерновые продукты), орехи; ограничить употребление продуктов, содержащих животные жиры, исключить трансжиры (кондитерские изделия фабричного производства, маргарин, спреды, майонез, продукты фаст-фуд), а также сладкие газированные напитки.
- Ограничение приема алкоголя (<30 г в сутки для мужчин и 20 г для женщин в пересчете на чистый алкоголь).
- Прекращение курения – один из самых эффективных способов снижения общего риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Данные рекомендации требуют от пациента активного участия в сохранении и укреплении своего здоровья.