

# Неделя ответственного отношения к сердцу.

С 25 сентября по 1 октября 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделю ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября).

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

## Сердце, тебе не хочется покоя...

Оцените, как трудится наше сердце... Причем трудится с утра до вечера, с вечера до утра:

1. По последним данным работоспособность здорового сердца может сохраняться не менее 150 лет.
2. Ежедневно сердце сокращается более 100 тыс. раз, за один год – 36 500 000, а за всю жизнь до 2,5 миллиарда раз.
3. Ежедневно сердце вырабатывает достаточно энергии, чтобы проехать на грузовике целых 40 километров, а за всю жизнь количество энергии эквивалентно тому, чтобы добраться до луны и обратно.
4. Сердце качает кровь к 75 триллионам клеток тела.
5. За период средней продолжительности жизни, сердце накачает почти 1,5 миллиона баррелей крови – достаточно, чтобы заполнить 200 цистерн поезда.
6. Кухонный кран должен быть включен во весь напор на протяжении 45 лет, чтобы вылить количество воды, равное количеству крови, перекачанной сердцем за человеческую жизнь средней продолжительности.
7. Недавнее исследование шведских ученых показало, что во время пения хора ритмы сердец всех участников синхронизируются.

В Российской Федерации, в Институте Сердца города Перми, установлен памятник сердцу. Массивная фигура сделана из красного гранита и весит более 4-х тонн.

## Что такое сердечно-сосудистые заболевания?

Но, хотя ваше сердце впечатляюще сильное, оно может стать уязвимым из-за таких факторов риска, как курение, нездоровая диета или жизнь в условиях стресса. Сердечно-сосудистая система также может быть ослаблена из-за ранее существовавшего заболевания или других физиологических факторов, включая гипертонию или высокий уровень холестерина в крови.

**Сердечно-сосудистые заболевания** – это класс заболеваний, поражающих сердце или кровеносные сосуды (вены и артерии). Как уже было сказано выше, во всем мире от ССЗ умирает больше людей, чем от любой другой причины: более 18,6 ежегодно. Из этих смертей 85% вызваны ишемической болезнью сердца (например, сердечными приступами) и цереброваскулярными заболеваниями (например, инсультами).

## Основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

- **Повышенный уровень холестерина.** По оценкам ученых, повышенный уровень холестерина является причиной 2,6 миллиона смертей и связан с ССЗ.

**УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ ДОЛЖЕН  
БЫТЬ МЕНЬШЕ 5 ММОЛЬ/Л**

- **Сахарный диабет.** От него страдает 1 из 11 взрослых, 425 миллионов человек, при этом общее число, по прогнозам, вырастет до 629 миллионов к 2045 году. На диабет 2 типа приходится примерно 90% всех людей, страдающих диабетом. Все люди, живущие с диабетом, подвергаются повышенному риску ССЗ.

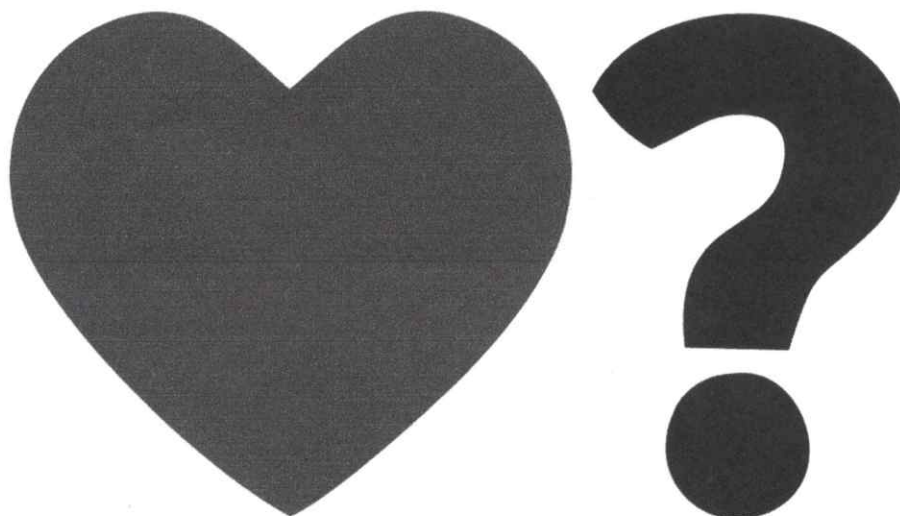
**УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ ДОЛЖЕН БЫТЬ  
МЕНЬШЕ 5,5 ММОЛЬ/Л**

- **Артериальная гипертензия.** Постоянное высокое артериальное давление называют «тихим убийцей», потому что обычно оно не имеет предупреждающих знаков или симптомов, и многие люди не понимают, что у них это есть. При этом артериальная гипертензия является одним из основных факторов риска для ССЗ.

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  
МЕНЬШЕ 140/90 ММ РТ. СТ**

- **Низкая физическая активность.** По меньшей мере 3,2 миллиона случаев смерти ежегодно связаны с недостаточной физической активностью во всем мире. Примерно 150 минут умеренной физической активности в неделю снижает риск сердечных заболеваний на 30% и риск диабета на 27%.
- **Табакокурение.** Во всем мире табак вызывает около 6 миллионов смертей в год и представляет собой серьезный риск развития ССЗ.
- 

**Тема Всемирного дня сердца 2023**



Всемирный день сердца – это напоминание всем во всем мире о необходимости заботиться о своих сердцах. Кампания этого года сосредоточена на важном шаге – в первую очередь познать свои сердца.

### **ПОТОМУ ЧТО МЫ ЛЮБИМ И ЗАЩИЩАЕМ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ЗНАЕМ**

В мире, где знания о здоровье сердца ограничены, а политика недостаточна или отсутствует, мы стремимся разрушить барьеры и дать людям возможность взять под контроль свое благополучие.

### **ПОТОМУ ЧТО, КОГДА МЫ ЗНАЕМ БОЛЬШЕ, МЫ МОЖЕМ ЛУЧШЕ ЗАБОТИТЬСЯ О НАС**

### **ИСПОЛЬЗУЙТЕ СЕРДЦЕ, ЗНАЙТЕ, ЧТО СЕРДЦЕ ОТКРЫТО**

Всемирный день сердца – это возможность для всех остановиться и подумать, как наилучшим образом использовать **сердце для человечества, для природы и для вас**. Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) – это то, что важно для каждого будущего сердца.

**Использовать сердце** означает думать по-другому. Принимать правильные решения. Действовать смело. Помогать другим. Участвовать в этом важном деле. Сердце — это единственный орган, который вы можете слышать и чувствовать. Это первый и последний признак жизни. Давайте рассмотрим чуть подробнее почему выбрана эта тема

### **ИСПОЛЬЗУЙТЕ сердце ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА**

Доступ к лечению и поддержке при ССЗ сильно различается по всему миру. Более 75% случаев смерти от сердечно-сосудистых заболеваний приходится на страны с низким и средним уровнем дохода, но доступ может быть проблемой в любом месте. Участвуя в глобальных мероприятиях, таких как Всемирный день сердца, а также в местных мероприятиях, мы получаем возможность распространять информацию и помогать изменять жизнь всего человечества.

### **ИСПОЛЬЗУЙТЕ сердце ДЛЯ ПРИРОДЫ**

Загрязнение воздуха является причиной 25% всех случаев смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, ежегодно унося жизни 7 миллионов человек. Будь то более срочные действия, такие как ходьба или езда на велосипеде вместо поездок на машине, или долгосрочные усилия, такие как поддержка законодательства о чистом воздухе, каждый из нас может внести свой вклад в оздоровление планеты по-своему.

### **ИСПОЛЬЗУЙТЕ сердце ДЛЯ ВАС**

Психологический стресс может удвоить риск сердечного приступа. Физические упражнения, медитация и достаточно качественный сон помогают снизить уровень стресса. Сопrotивляясь вредным механизмам преодоления и вредным привычкам, вызванным стрессом, мы можем максимально улучшить здоровье нашего сердца.