Сердце для жизни!

В последнее воскресенье первого осеннего месяца медицинская общественность призывает население отметить особенную дату – Всемирный день сердца. Сердце – это орган человека, который никогда не отдыхает, и износ его создает очень серьезные проблемы, порой не обратимые. А вот человек об этом иногда забывает. Привлечь внимание к своему сердцу призвана эта дата, вошедшая в официальный календарь в 1999 году.
Инициатором ежегодного проведения Всемирного дня сердца (World Heart Day) выступила Всемирная федерация сердца (WHF), которая является ведущим партнёром ВОЗ по проблемам лечения и предупреждения болезней сердца и сосудов. ВОЗ, ЮНЕСКО и иные общественные союзы приняли и активно поддерживают начинание WHF.
С 2011 года у Всемирного дня сердца фиксированная дата - 29 сентября. Традиционно День сердца посвящён информированию населения об угрозах, связанных с кардиологическими заболеваниями. Ведь сердечно-сосудистая патология стоит в первых строках рейтинга смертности. Именно на нее приходится третья часть всех смертей на Земле и почти половина смертей в нашей стране.
По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность.
Девиз Всемирного дня сердца 2019 года – «Сердце для жизни!»
Как помочь своему «мотору» исправно работать долгие годы?
Прежде всего, знать и помнить о привычках, которые «разбивают» сердце:
1. Длительный просмотр телевидения.
Если проводить часы, сидя перед телевизором, вас не спасут даже регулярные занятия спортом. По мнению ученых, просто отсутствие движения в течение нескольких часов способно повлиять на обмен веществ, увеличив риск развития болезней сердца.
2. Обижаться на весь мир.
Думаете, обиды и раздражение никак не влияют на здоровье? Сильные негативные эмоции, особенно сдерживаемые глубоко внутри гнев и обида, способны повысить уровень стресса и привести к быстрому износу сердечной мышцы. Знаменитый кардиохирург Лео Бокерия утверждает, что главное, что позволяет сохранить сердце здоровым – это хорошее настроение.
3. Отказаться от общения и остаться в одиночестве.
Люди, конечно, могут раздражать. А с некоторыми и вовсе невозможно общаться. Но это не значит, что лучше остаться в одиночестве, ведь оно способно лишить человека нескольких лет жизни.
4. Переедать.
Избыточный вес – основная причина заболеваний сердца и серьезного сокращения продолжительности жизни. Люди часто не замечают, что едят больше, чем требует организм, и совсем не то, что полезно для здоровья.
5. Регулярно выпивать.
Порой кажется, что самый простой и привлекательный способ позабыть о проблемах – утопить их в алкоголе. Увы, даже ежевечернее расслабление при помощи бокала вина, складывается в употребление половины ведра этилового спирта в год, а с ним - как минимум повышение артериального давления через несколько лет или даже, со временем, угрозу инсульта через несколько минут после первого глотка алкоголя.
6. Забыть почистить зубы.
Не так давно ученые обнаружили прямую связь между болезнями зубов и заболеваниями сердца. Как выяснилось, хроническое инфекции в ротовой полости провоцируют развитие атеросклероза.
7. Курить.
Курение – это не только не модно. Это действительно полная катастрофа для вашего сердца. Что делать? Бросать. Здесь и сейчас – тем более, что сделать это намного проще, чем кажется. За медицинской помощью при отказе от курения можно обратиться к специалистам центров здоровья, отделений или кабинетов медицинской профилактики в медицинских организациях. Главное, что, бросив курить, вы добавите себе еще десятки лет жизни.
Если избавиться от этих вредных привычек, Вашему сердцу станет намного легче работать. А что бы выявить начальные нарушения, необходимо регулярно проходить диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр. Вовремя выявленные нарушения и предложенные профилактические мероприятия помогут избежать осложнений и сохранить Ваше здоровье.

Врач- кардиолог Бабаева Е.В.