Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)

 Неделя с 29 сентября по 05 октября 2025 года Министерством здравоохранения Российской Федерации объявлена как «Неделя ответственного отношения к сердцу
(в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)».

 Всемирный день сердца (World Heart Day) впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной Федерации Сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Первоначально День проводился в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года у него фиксированная дата — 29 сентября.

 Всемирный день сердца проводится по девизом - «Сердце – для жизни!» Главной целью является повышение осведомленности населения об опасности болезней сердца и мерах профилактики для их предупреждения и снижения смертности. Сердце – важнейший орган в теле человека. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни. Сегодня патологии органов кровообращения приобретают характер эпидемии. Раньше ишемический инсульт и инфаркт были болезнью пожилых, сейчас они все чаще регистрируются у молодых людей.

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

**Основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний**

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

 **2.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.

 **3.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.

 **4.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%.

 **5.Табакокурение.** Во всем мире табак вызывает около 6 миллионов смертей в год и представляет собой серьезный риск развития ССЗ.

 Необходимо привлечь внимание каждого к проблеме заболеваний сердца, повысить осведомленность населения об эффективных мерах профилактики и лечения. Это, по мнению экспертов, позволит снизить бремя болезней сердца, повысить качество жизни пациентов. По оценкам ВОЗ, ежегодно, порядка 17,5 миллионов человек уходят из жизни от инфарктов или инсультов. Вопреки общепринятому мнению, более 3 из 4 таких случаев смерти, распределенных в равной степени между мужчинами и женщинами, происходят в странах с низким и средним уровнем дохода.

 Обнадеживающий факт заключается в том, что 80 % преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено. Основными мерами профилактики являются правильный рацион питания, регулярная физическая активность и воздержание от употребления табачных изделий.

 Определяющим в профилактике болезней сердца является выявление и контроль факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, таких как, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, курение и сахарный диабет.

 Воздержание от употребления табака. Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака, электронных сигарет и др. Табак делает сосуды более жесткими, повышает вероятность развития тромбов. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год после отказа может снизиться на 50 %.

 Регулярная физическая активность. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; а физическая активность в течение одного часа большинство дней в неделю способствует поддержанию здорового веса.

 Правильный рацион питания. Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира.

 Проверяйте и контролируйте суммарный риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний. Одним из важных аспектов профилактики инфаркта и инсульта является выявление людей с высоким риском болезней сердца и сосудов - тех, у кого риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на протяжении 10 лет равен или превышает 15%. Эти люди особенно нуждаются в наблюдении и мерах по снижению риска. А суммарный риск определяется сочетанием факторов риска: высоким артериальным давлением, высоким уровнем липидов крови, курением.

 Контроль артериального давления. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но является одной из основных причин внезапного инсульта или инфаркта. Проверяйте свое кровяное давление и знайте ваши показатели. Если давление высокое, вам необходимо изменить образ жизни — перейти на здоровое питание, снизив потребление соли, и повысить уровни физической активности. Контролируйте давление и при необходимости постоянно принимайте медикаменты.

 Контроль уровня липидов в крови. Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и физической нагрузки, а при необходимости, надлежащих лекарств.

 Контроль уровня сахара в крови. Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Сахарный диабет в несколько раз повышает риск развития инфаркта и инсульта. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.

Профилактические обследования позволяют выявить заболевания на ранней стадии.

Берегите себя и своих близких! Будьте Здоровы!