

Кто-то сдается и руки опускает,
Вспомни про сердце, оно не отдыхает,
У него попробуй научиться
И снова продолжай биться, биться, биться.

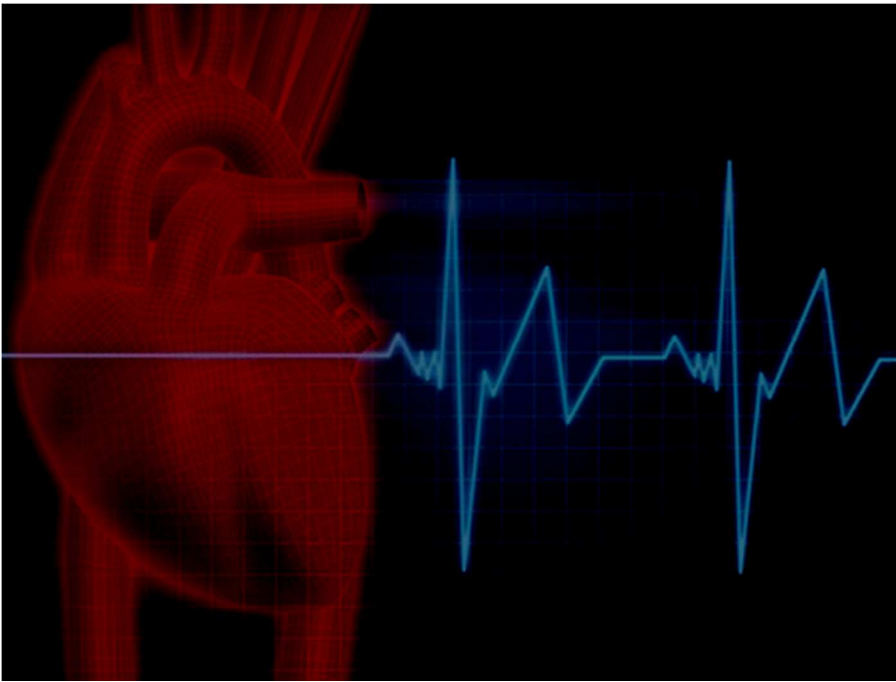
Всемирный день сердца (World Heart Day), отмечаемый ежегодно 29 сентября. Впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации.

Первоначально День проводился в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года у него фиксированная дата - 29 сентября. Цель введения новой даты —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.

Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни». В партнерстве с ВОЗ Всемирная федерация сердца проводит мероприятия более чем в 100 странах. В программу Дня сердца входят массовые проверки здоровья, публичные лекции, спектакли, научные форумы, выставки, концерты, фестивали, организованные прогулки и спортивные состязания.



Каждый год мероприятия, проходящие в рамках Дня сердца, посвящены определенной теме, связанной со здоровьем сердца. В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней.



Нездоровый образ жизни, который приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, а с возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний только повышается. Поэтому профилактику следует начинать с самого детства.



Помимо здорового образа жизни, в современном обществе необходимо развивать и культуру здоровья, которая включает и регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, и навыки борьбы со стрессом, и приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшения экологической ситуации.



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.



7 вредных привычек, разбивающих сердце

1. Смотреть телевизор

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.

3. 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.

4. 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.

5. Регулярно выпивать

Самый простой и привлекательный способ позабыть о проблемах – притопить их в рюмке. Увы, даже ежевечернее расслабление при помощи бокала «красненького» провоцирует вас на

принятие полуведра спирта в год. И с ним — как минимум на развитие гипертонии через несколько лет и на угрозу инсульта через несколько минут после первого глотка алкоголя.

6. Переесть

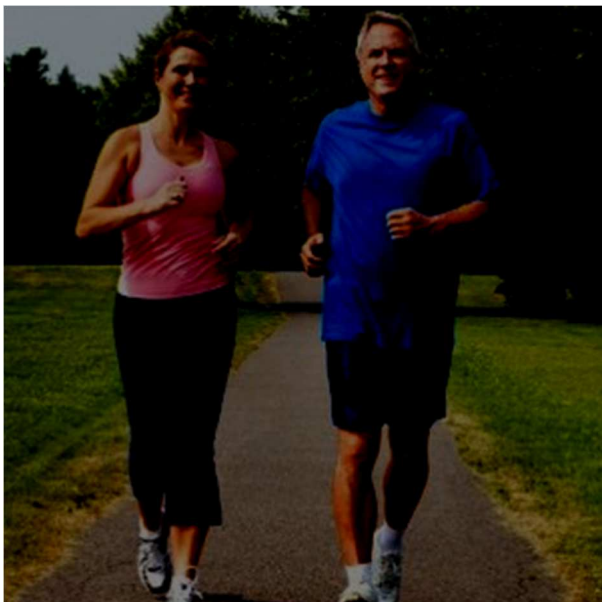
Избыточный вес — основная причина заболеваний сердца и серьезного сокращения продолжительности жизни. Люди часто не замечают, что едят больше, чем надо, и совсем не то, что нужно.

7. Курить

Курение — это не только уже совсем не модно. Это действительно полная катастрофа для вашего сердца. Каждая выкуренная пачка сигарет — отличный повод начать приглядывать изделие гранитных мастерских. Может быть, в это самое время в суженном никотином сосуде курильщика уже образовался тромб, который заблокирует приток крови к сердцу. Что делать? Бросать. Здесь и сейчас — тем более, что сделать это намного проще, чем кажется. Не важно, что поможет вам это сделать — рекомендованная книга, помощь товарищей или медитация. Главное, что, **бросив курить, вы добавите себе еще 10 лет жизни.**



Таким образом, лучшая профилактика ССЗ — это отсутствие вредных привычек и ежедневная физическая активность. Человек в среднем должен проходить 10 тысяч шагов в день — в общей сложности в течение 30–40 минут.



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. (Гиппократ)



ДАРЮ ТЕБЕ СЕРДЦЕ

Даю тебе сердце
На листике белом,
Дарю тебе сердце,
Что хочешь с ним делай.
Гуляй где угодно,
Ходи с ним повсюду,
Рисуй что захочешь,
Сердиться не буду.
Но лучше на нем
Рисовать не учись ты,
Пусть мое сердце
Останется чистым.
А. Барто