



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

***29 сентября
Всемирный день
сердца***

Ежегодно в мире от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 20 миллионов человек, а значит, инфаркту и инсульту можно уверенно присвоить статус «убийц номер один».



Для привлечения внимания к здоровью сердца был учрежден «Всемирный день сердца» который ежегодно отмечается 29 сентября

*Этот день
проводится под
девизом*

«Сердце для жизни»

и отмечается более чем в 100 странах мира

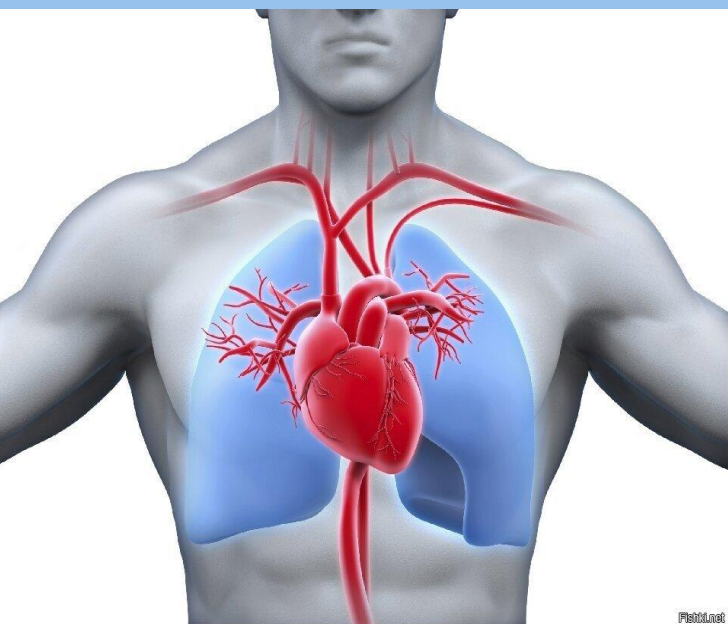
Он призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.



В России этот день традиционно открывает Национальную неделю здорового сердца. Проводятся просветительские и спортивные акции, где рассказывается о важности здорового образа жизни и предлагаются комплексы упражнений, ежедневное выполнение которых может минимизировать угрозу сердечно-сосудистых заболеваний.

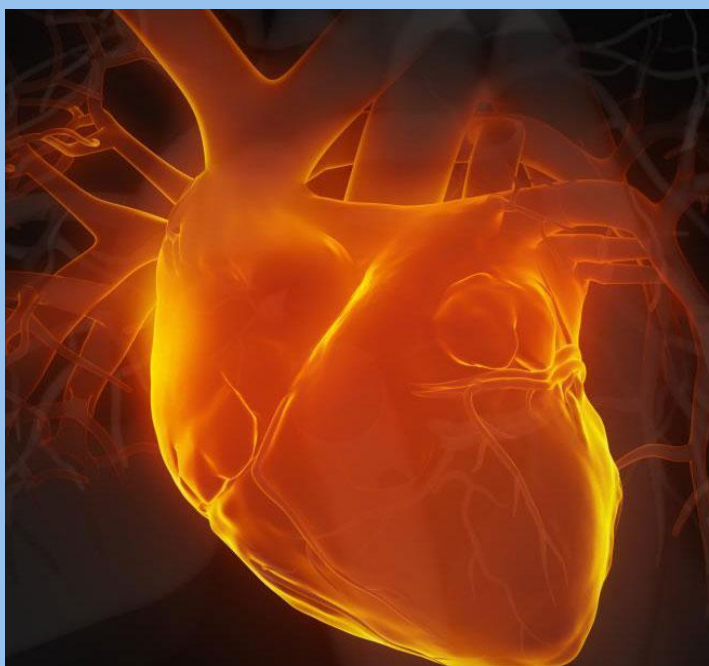


Узнайте больше о своем сердце, и это может спасти Вам жизнь!



Главный орган

Пламенный мотор

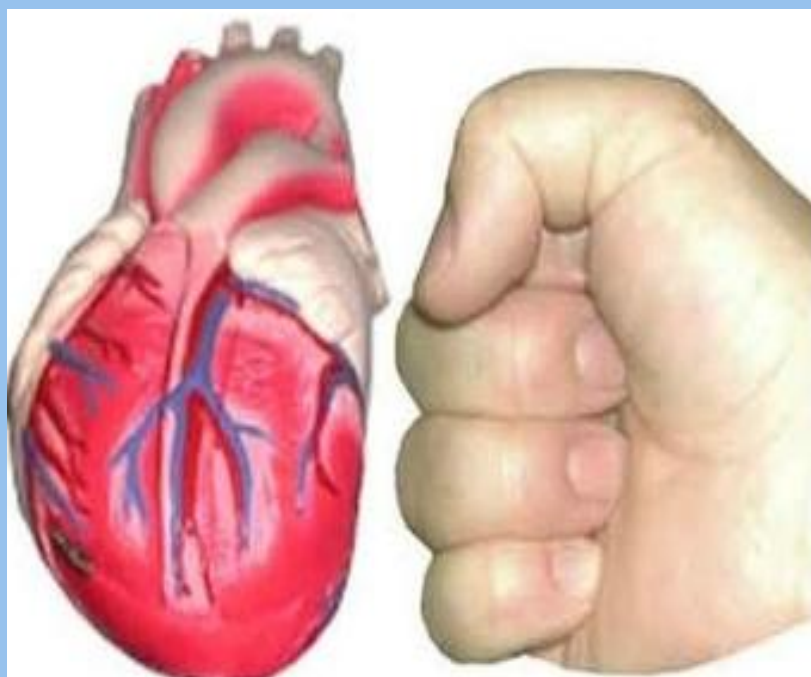


Хранилище души



Это все о нем, о сердце, оно 24 часа в сутки не замирая ни на секунду, качает кровь по нашему организму и поддерживает жизнь в теле человека.

Чтобы узнать, какого размера сердце, достаточно сложить кисть в кулак.



А взяв в руку теннисный мяч и сжав его со всей силы, вы узнаете, какое усилие прилагает ваша сердечная мышца, чтобы ежесекундно прокачивать кровь по организму.



Интересный факт:

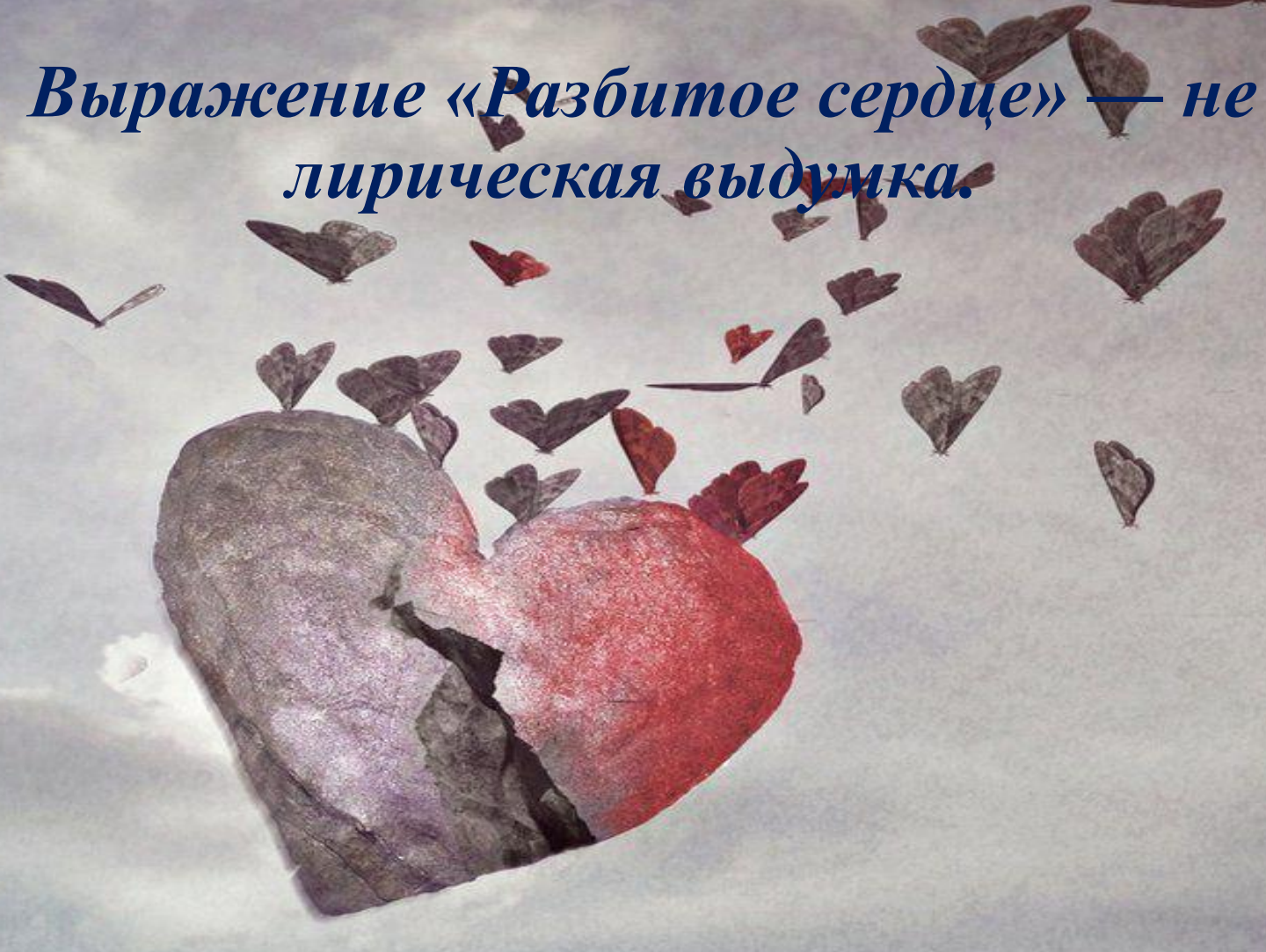
Секундная стрелка
специально была изобретена
английским врачом Джоном
Флоуэром, чтобы
исследовать сердечный
ритм.



Смех и радость – отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы, они помогают нам оставаться здоровыми. Доказано, что смех на 20 процентов ускоряет ток крови по сосудам, так как расслабляет их стенки.



Выражение «Разбитое сердце» — не лирическая выдумка.



На фоне стресса и эмоциональной травмы организм вырабатывает гормоны, которые вызывают перенапряжение сердечной мышцы.

Из-за этого может участиться сердцебиение и развиться инфаркт.

Принципы здорового сердца:

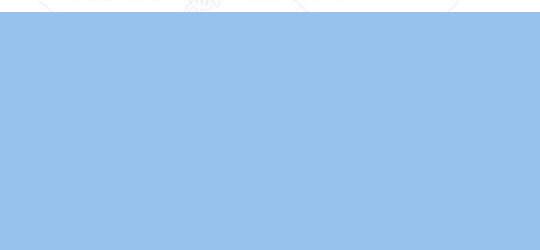
Существует ряд универсальных рекомендаций, способных снизить риск возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

1. Питание.



Стремитесь к сокращению в своем рационе быстрых углеводов к ним относятся (кукурузные хлопья, белый рис, печеный картофель, кукурузная каша, белый хлеб, мед, мюсли, овсяная каша быстрого приготовления, пицца с сыром и т.д.). Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Стремитесь к сбалансированному питанию — не стоит увлекаться потреблением одних и тех же продуктов. Контролируйте количество потребляемой пищи — переедание также оказывает негативное влияние на организм.

2. Занятия спортом.



Для профилактики болезней сердца и сосудов необходимы физические нагрузки, сердце — как и любая другая мышца — требует тренировки. Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс — чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки помогут сбросить лишний вес, который увеличивает нагрузку на сердце

3. Сон.

Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь.



Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

4. Отказ от вредных привычек.

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

Алкоголизм
Табакокурение
Наркомания



Сердце здорового человека.

*Сердце
курильщика*



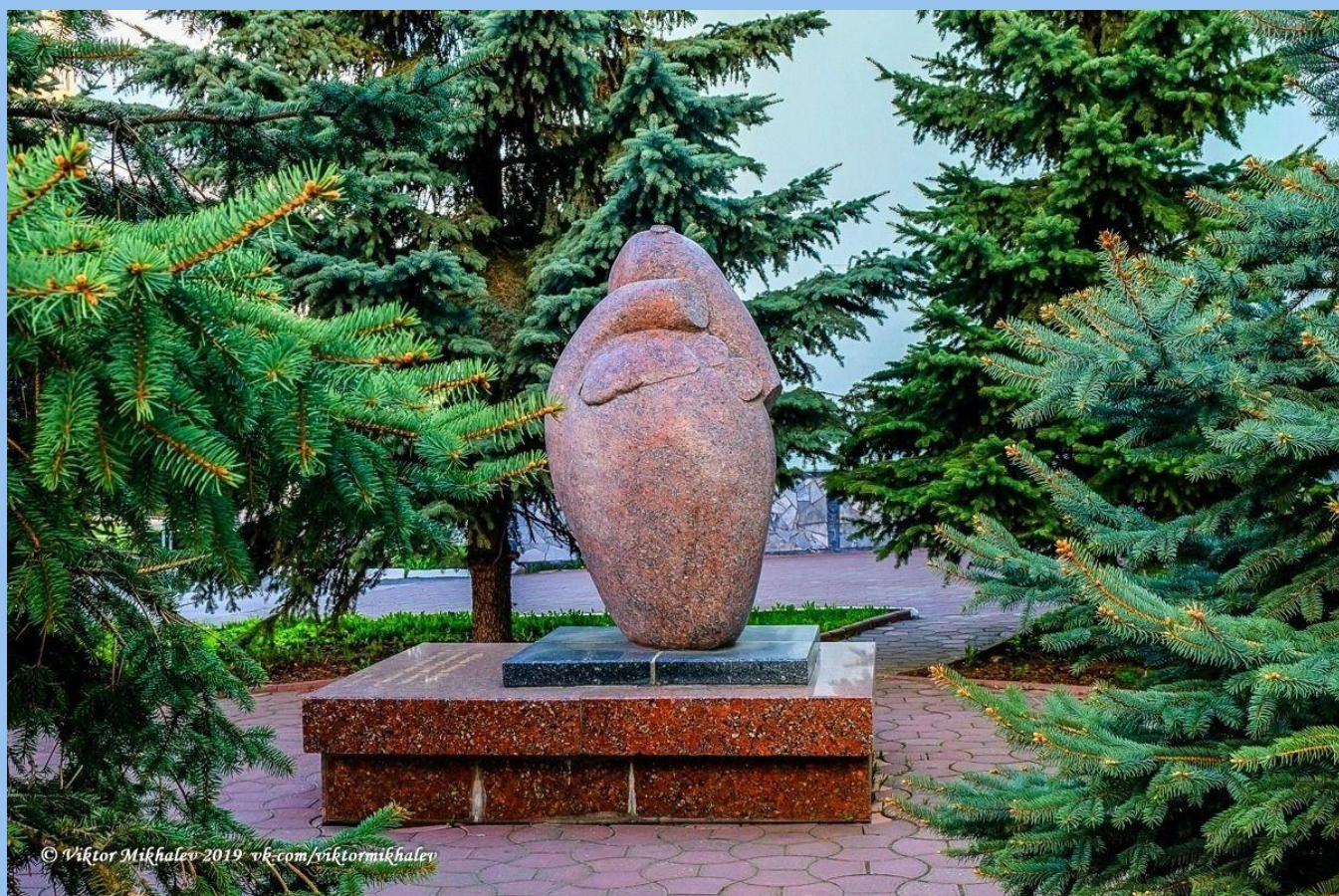
5. Борьба со стрессом.

Стрессы — неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, "легкий" стресс необходим организму, он мобилизует его. Однако хронические стрессы и нервные потрясения увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним — вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.



Не нервничайте, и ваше сердце будет здоровым.

*В нашей стране в г. Пермь
установлен памятник сердцу, 4-
тонное красное гранитное сердце,
которое находится во дворе
Института сердца. Гранитное
изваяние представляет собой
анатомически точную копию главного
человеческого органа.*



*Берегите своё сердце, люди,
И внимательней к здоровью будьте.
Вы себя старайтесь полюбить,
Ведь собою нужно дорожить.*

*Пусть мотор в груди стучит исправно.
Только не забудьте вы о главном,
Что болезнь легко предупредить,
Её лучше избежать, а не лечить.*



*Берегите своё
сердце и будьте
здоровы!*