

## РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ - РУСЕ

ДИРЕКЦИЯ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“  
ОТДЕЛ „ПРОФИЛАКТИКА НА БОЛЕСТИТЕ И ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕТО“

### Световен ден на сърцето



*СЗО определя датата 29 септември* като ден на сърдечната профилактика, затова е и наречен *Световен ден на сърцето*. По света всяка година от болести на сърцето, главно инфаркти, умират 17,3 милиона души, което съставлява 31% от всички смъртни случаи. И у нас основният убиец са сърдечносъдовите заболявания с основните си две фатални проявления – миокардният инфаркт и мозъчният инсулт. Световната кардиологична асоциация има за **цел** в този ден да информира хората за опасността от сърдечни болести, високата смъртност, до която водят и начините за превенция.

Много са рисковите фактори, които влияят за появата на сърдечно-съдови заболявания, но за щастие голяма част от тях могат да бъдат предотвратени чрез подходящи превантивни мерки.

**Регионалната здравна инспекция - Русе** препоръчва няколко стъпки, при които чрез налагане на здравословен начин на живот да се намали риска от сърдечносъдови заболявания, а именно: повишаване на **физическата активност**, **здравословно хранене**, **отказ от тютюнопушене**. През 2016г. в Област Русе са регистрирани 771 сърдечни инфаркта, като над 80% от преждевременните смъртни случаи от сърдечносъдови заболявания биха могли да се предотвратят чрез редовни физически упражнения, здравословна диета и въздържане от тютюнопушене.

Ежедневно всички ние се нуждаем от умерена двигателна активност. **Физическото натоварване** е много важно за тренирането на сърдечния мускул, защото така сърцето изтласква по-голямо количество кръв и до всяка клетка в нашето тяло достига повече кислород. Разбира се, физическите натоварвания трябва да бъдат съобразени с индивидуалните възможности на човек – здравословно състояние, физически възможности, възраст и пр.

Здравословно, балансирано и **правилно хранене** е вторият изброен по-горе фактор. Важно е да се ограничи употребата на сол (до 5 грама дневно), хидрогенирани мазнини, алкохол и тютюневи изделия, тъй като те са високо рискови фактори.



**Пушенето** е сред основните причини за исхемична болест на сърцето. Никотинът в цигарите стеснява кръвоносните съдове, намалява притока на кислород към сърцето и повишава кръвното налягане – основни фактори за възникване на инфаркт.

**Наднорменото тегло** и затлъстяването също са негативни фактори, тъй като сърцето в такива случаи е принудено да работи при по-голямо натоварване.

**Безсънието и стресът** са фактори, които също водят до сърдечни проблеми, поради спазъм и стесняване на коронарните съдове (съдовете на сърдечния мускул).

Не на последно място по значение са профилактичните прегледи и изследвания, при които навреме биха били открити и лекувани евентуални сърдечни промени.

В Русе през миналата 2016 г. са извършени 5677 коронарографии, изследвания най-показателни за опасността от сърдечен инфаркт.



**Няколко прости, обобщаващи съвета:**

- Движете се! Дори само 30-минутна физическа активност пет пъти седмично намалява значително риска от сърдечни болести. Затова насърчавайте и вашите деца да спортуват или просто да бъдат активни.
- Заменете сладкишите с плод, ограничете приема на сол до под 5 гр. на ден. Подбирайте ароматни и цветни комбинации от плодове и зеленчуци, за да привлечете вниманието на вашето дете.
- Спрете цигарите изцяло или поне докато се намирате вкъщи, за да запазите здравето и живота на децата и хората, които обичате.

По повод Световния ден на сърцето ще бъде проведен конкурс за творчески изяви под надслов „Сърцето обича“, организиран от Специализирана болница за активно лечение „МЕДИКА КОР“ – Русе. Целта е посредством творчески дейности да се насърчат и мотивират възрастните хора за активен начин на живот.

Желаещите ще имат възможност да участват в конкурса в три направления – литературна творба, приложно изкуство и изобразително изкуство в срок до 29 септември, като изпратят творбите си на адрес: гр. Русе, ул. „Рига“ 35, СБАЛК „МЕДИКА КОР“.

Произведенията ще бъдат оценявани от компетентно жури в състав: графичен дизайнер, журналист и кардиолог. Наградите на СБАЛК „МЕДИКА КОР“ ще получат класиралите се на първо, второ и трето място участници в трите направления.

Всички участници в конкурса са поканени на лекция на тема: „Превенция на сърдечните заболявания през есента“ на 10 октомври в кафе-библиотека „Буда Хаус“ от 18.00 часа, където ще бъдат връчени наградите на победителите.

