

Световен ден на сърцето

29- септември 2022 г.

„Използвай сърце за всяко сърце“



Световната федерация на сърцето (WHF) и Световната здравна организация (WHO) определят 29 септември като ден на сърдечната профилактика или „Световен ден на сърцето“. Целта на този ден е да се постигне широк дебат за превенция на предотвратяемите причини за развитие на сърдечно - съдови заболявания, с основните си две фатални проявления- миокардният инфаркт и мозъчният инсулт.

Към момента те продължават да бъдат една от водещите причини за заболяемост и предотвратима смъртност в световен мащаб, като всяка година отнемат живота на над 18 милиона души. Затова е важно хората да познават рисковите фактори за развитие на тези заболявания и контролирайки ги, да се предпазват. Онези от тях, върху които можем да въздействаме, са: високият холестерол, наднорменото тегло и слабата физическа активност, тютюнопушенето и злоупотребата с алкохол.

Темата на тазгодишната кампания „Използвай сърце за всяко сърце“ цели да подтикне към **грижа**- за себе си и към другите; **отдаденост** на голямата цел - намаляване на сърдечно - съдовите заболявания; **любов** и **съпричастност** към околните за намаляване нивата на вредния стрес; **обръщане** към себе си- за възможността да поставим здравето на първо място. И не на последно място, да се погрижим за околната среда, защото замърсеният въздух се превръща в основен рисков фактор за развитие на заболявания на сърцето и кръвоносната система.

Какво да направим, за да имаме здраво сърце?

- ✓ повишаване на **физическата активност**;
- ✓ **здравословно хранене**;
- ✓ **отказ 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 тялото достига повече кислород. Физическите натоварвания трябва да бъдат съобразени с индивидуалните възможности - здравословно състояние, физическа подготовка, възраст, наличие на хронични заболявания.

Здравословно, балансирано и **правилно хранене** и ограничена консумация на сол (до 5 грама дневно), избягване употребата на 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.

Регионална здравна инспекция - Русе отбелязва Световния ден на сърцето съвместно с ОУ „Христо Ботев“ с. Щръклево. Учениците ще участват в интерактивно обучение с демонстрации и викторина на теми, свързани с основните

рискови фактори.