ПРЕСС-РЕЛИЗ

**О проведении Дня здоровья на тему**

***«Сердце для жизни»***

[Всемирный день сердца](http://www.myheart.org.sg/article/community-education/national-heart-week--world-heart-day/about/111) проводится по инициативе Всемирной федерации сердца с 2000 года. Он [отмечается ежегодно 29 сентября](http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/world-heart-day/) с целью повышения информированности общественности об опасности сердечно-сосудистых заболеваний. В России этот день и следующая за ним неделя [называются](http://www.scardio.ru/news/nauchnomedicinskie_novosti/deviz_vsemirnogo_dnya_serdca_kotoryy_v_etom_godu_proydet_29_sentyabrya__odin_mir_odin_dom_odno_serdce/) Российской национальной неделей здорового сердца.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца (болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу); болезнь сосудов головного мозга; болезнь периферических артерий; ревмокардит (поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями); врожденный порок сердца (существующие с рождения деформации строения сердца); тромбоз глубоких вен и эмболия легких (образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким). Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. [Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/ru/) неправильное питание, низкая физическая активность и курение.

По данным Всемирной федерации сердца, сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти и инвалидности в мире, [убивая 17,5 миллионов человек в год](http://worldheartday.org/campaign-toolkit/). В России сердечно-сосудистые заболевания [являются национальной проблемой](http://www.medvestnik.ru/content/Veronika-Skvorcova-Serdechno-sosudistye-zabolevaniya-yavlyautsya-nacionalnoi-problemoi.html): каждый 13-й россиянин страдает сосудистой патологией, а каждого второго она приводит к смерти. По данным Минздрава России, сердечно-сосудистые заболевания [являются основными причинами смертности трудоспособного населения](http://ria.ru/society/20150812/1179370690.html) (около 30%).

По мнению Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если контролировать употребление табака, питание и физическую активность. Эксперты федерации [отмечают, что даже 30 минут умеренной физической активности пять раз в неделю достаточно](http://ria.ru/society/20120929/761738481.html), чтобы снизить риск болезней сердца и инсульта. Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается питанием, богатым фруктами и овощами, а также поддержанием нормального веса. Очень важны для сердца продукты, [содержащие большое количество калия или магния](http://ria.ru/nsk/20130929/966552595.html): курага, изюм, орехи, апельсины, инжир, творог, морская капуста, фасоль, салат, шпинат.

[Еще один способ уменьшить вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний](http://www.msk-polis.ru/article-5_pravil_profilaktiki_serdechno_sosudistih_zabolevanii.html) — бросить курить и не злоупотреблять алкоголем. Любой алкоголь — это порция токсинов, создающая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды. Табачный дым вызывает спазмы сосудов и учащение сердечного ритма. В результате вероятность развития болезни увеличивается до 70 раз. С прекращением курения табачные токсины перестают действовать на организм, и через несколько лет после отказа от сигарет вероятность инфаркта и инсульта снижается до уровня некурящих людей.

Во Всемирный день сердца проводятся тематические семинары и конференции, "круглые столы", выступления кардиологов и терапевтов, показы фильмов и спектаклей, бесплатные обследования населения. Просветительские мероприятия направлены на то, чтобы каждый человек был осведомлен о первых признаках сердечного приступа и знал, что необходимо делать для сохранения жизни больного.

Отделение медицинской профилактикиПоликлинического отделенияГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК