История праздника

«World Heart Day» - так звучит наименование праздника на давно ставшем международным английском языке. Торжество это стало возможным отмечать благодаря Всемирной федерации сердца, выдвинувшей соответствующую инициативу 17 лет тому назад, в 1999 году. Тогда же Всемирный день сердца впервые отпраздновали. Сначала в качестве момента торжества было выбрано последнее сентябрьское воскресение. Постоянной же дата стала с 2011 года.

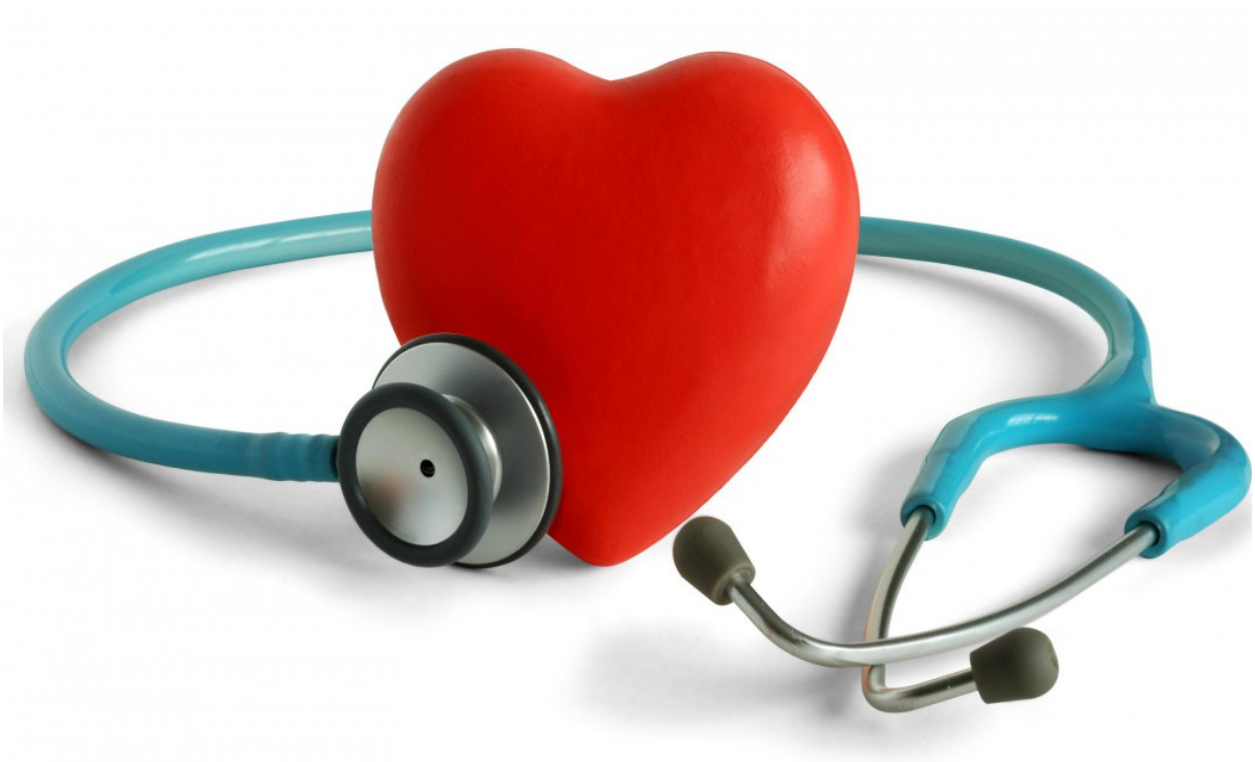
Всемирный день сердца проводят ежегодно. Организацией праздника занимается не только упомянутая выше Всемирная федерация сердца, но и такие объединения международного уровня, как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО. Есть и другие союзы, ассоциации, активно поддерживающие эту инициативу. Такое рвение понятно, и обусловлено оно не столько важностью работы сердечной мышцы для поддержания функционирования человеческого организма как такового, сколько обилием сердечно-сосудистых заболеваний, с которым просто необходимо бороться.

Значение праздника

Цель значимой даты состоит в повышении осознания мировым социумом опасных тенденций, которые несут в себе указанные выше недуги, приобретшие в наши дни практически характер эпидемии. К примеру, если раньше в зону риска ишемического инсульта входили преимущественно пожилые люди, то сегодня данное заболевание диагностируют у лиц всех возрастов, включая подростков и детей. Немногим лучше ситуация, касающаяся инфаркта миокарда. Таким образом, праздник, посвященный сердцу и его защите от всевозможных отрицательных факторов в настоящее время своевременен и актуален как никогда.

Девиз Всемирного дня сердца звучит как «Сердце для жизни». В принципе, под этим же лозунгом работает Всемирная федерация сердца. Ее миссия состоит в оказании помощи населению Земли в направлении улучшения самочувствия и продления жизни. Основополагающей же задачей этой организации являются осуществление профилактических мер с целью предупреждения развития у жителей планеты инсульта, артериальной гипертензии, ишемии. В обязанности представителей Федерации также входит контроль развития течения перечисленных и подобных им недугов при наличии таковых. Члены Всемирной федерации сердца на сегодняшний день — представители около двухсот ассоциаций кардиологического направления более чем из сотни государств по всей планете.

Программа «сердечного» праздника весьма насыщенна. Каждый год под эгидой борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями 29 сентября в разных странах, поддержавших инициативу Всемирной федерации сердца, проходят тематические выставки, фестивали, медицинские форумы. Кроме того, устраиваются научные конференции, проходят концерты, лекции и организованные прогулки. Но главным мероприятием «сердечного» дня становится массовая проверка здоровья сердечной мышцы.



Немного статистики

Согласно данным, предоставляемым Всемирной федерацией сердца и Всемирной организацией здравоохранения, сердечно-сосудистые заболевания являются в данный момент главной причиной гибели людей по всему земному шару. Более 17 миллионов землян ежегодно лишаются

жизни по причине нездоровых «природного мотора» и кровеносных сосудов. При этом 80% смертельных случаев инфаркта миокарда и ишемического инсульта реально предотвратить, если подвергнуть строгому и неусыпному контролю факторы риска данных заболеваний сердца. К таковым следует отнести некачественное и нездоровое питание, гиподинамию, злоупотребление алкоголем, табакокурение.

По информации Минздравсоцразвития России в нашей стране положение, связанное с сердечно-сосудистыми заболеваниями, очень непростое. На сегодняшний день жертвами последних являются более 32 миллионов человек, при этом на 1000 здоровых людей приходится почти 250 «сердечников». В частности, в Московской области наибольшую распространенность получили ишемическая болезнь сердца и гипертония. На долю этих заболеваний приходится 60% и более всех нарушений системы кровообращения. Важно отметить, что в европейских странах ситуация значительно лучше.

Как защитить свое сердце

Чтобы сердечная мышца прослужила вам долго, а ее функционирование не доставляло бы вам серьезных проблем, необходимо вести здоровый образ жизни. Это главный путь к здоровому сердцу.

- *Бросайте курить*. Никотин убивает вас изнутри, и первой его мишенью является как раз-таки «природный мотор», потому как указанное вещество вызывает кислородное голодание. Это в свою очередь отрицательно сказывается на состоянии кровеносных сосудов, так как провоцирует резкое снижение их тонуса. В таком состоянии до инсульта и инфаркта миокарда рукой подать.
- *Исключите возможность пассивного курения*. Оно состоит во вдыхании табачного дыма, производимого окружающими вас курильщиками. Пассивное курение даже опаснее для сердца и здоровья организма в целом, чем активное, по заявлениям ученых.
- *Больше двигайтесь*. Занимайтесь физическим трудом, спортом, просто чаще гуляйте на свежем воздухе и регулярно делайте утреннюю зарядку. Не зря один мудрец сказал когда-то: «В движении жизнь». Физическая активность препятствует набору лишних килограммов и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
- *Питайтесь правильно*. Употребление пищи должно происходить в соответствии с определенным режимом, в одно и то же время. Избегайте переедания, сделайте свой рацион разнообразным и сбалансированным по основным питательным веществам. Включите в ваше ежедневное меню больше свежих овощей и фруктов, нежирного мяса, бобовых, злаков и морской рыбы. Меньше кушайте сливочного масла, мучных и сладких изделий, жирных и жареных блюд. Ограничьте употребление поваренной соли. Воздержитесь от употребления крепких тонизирующих (черный чай, кофе) и тем более алкогольных напитков.
- *Позаботьтесь о сне и отдыхе*. Спать нужно около 8-10 часов, при этом ложиться следует не позже 23.00, в идеале — 22.00. Если есть возможность, спите также 40-60 минут днем. Для сердца полезен отдых на свежем воздухе.

- *Боритесь со стрессом*. Все болезни от нервов, а для сердечно-сосудистых заболеваний это высказывание более чем актуально. Так что, если у вас не все в порядке с нервной системой, попейте растительные успокоительные, займитесь аутотренингом, контролируйте мысли и учитесь мыслить позитивно.
- *Периодически принимайте курсом витаминно-минеральные и антиоксидантные комплексы*. Можно употреблять также биодобавки, состоящие из одного активного компонента. Весьма полезны для сердца и сосудов коэнзим Q10, витамин С, астаксантин, кверцетин (рутин), селен, магний, калий. Обратите внимание на препараты, содержащие спирулину.