

Пресс-релиз

Неделя ответственного отношения к сердцу
(в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)
(28.09.2026 – 04.10. 2026)



Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Здоровый образ жизни является основой профилактики сердечно-сосудистых

заболеваний.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Быть физически активными.

Сердце - это мышца, она работает непрерывно. Как и любую другую мышцу, ее стимулируют упражнения. Физическая активность включает в себя любую комфортную нагрузку, например, ходьба, танцы, езда на велосипеде. Быть физически активным не менее 150 минут в неделю.

Знать свои цифры здоровья.

Высокий уровень холестерина может способствовать образованию бляшек в артериях, что может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, инфаркту и инсульту. В норме уровень общего холестерина <5.5 ммоль/л. Существует ряд факторов, тесно связанных с повышением уровня артериального давления: возраст, избыточная масса тела и ожирение, наследственная предрасположенность, чрезмерное потребление натрия (>5 г/день), злоупотребление алкоголем, курение, гиподинамия, нарушения метаболизма глюкозы и липидов, новые экологические факторы (например, загрязнение воздуха и шум). Многие из вышеперечисленных факторов можно модифицировать, что позволит нормализовать уровень артериального давления.

Повышенное артериальное давление - это нагрузка на сердце. Регулярное повышение артериального давления может привести к инфаркту, инсульту, смерти. Нормальные средние значения артериального давления - 120/80 мм рт ст.

Контролировать вес.

Лишний вес - ещё один фактор риска проблем с сердцем. Ожирение связано с повышенным артериальным давлением, избыточным уровнем липидов и

глюкозы в крови, а изменения массы тела совпадают с изменениями факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Контроль веса - это здоровое питание и физические упражнения.

Выбрать здоровое питание.

Полезная для сердца диета включает в себя продукты с низким содержанием насыщенных жиров, добавленных сахаров и натрия (соли).

Избегать стрессовые ситуации.

Попробуйте дышать медленно и глубоко в течение нескольких минут в день. Это может помочь расслабиться. Медленное дыхание также может помочь снизить артериальное давление.

Отказаться от курения.

Курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и влияет на другие факторы риска. Курение способствует развитию атеросклеротических бляшек. Курение приводит к повреждению эндотелия (слой, который выстилает сосуды и сердце) и нарушению функции как коронарных (крупных артерий, например легочная), так и периферических артерий. Приводит к повышенному риску тромбоза.

Сократить или отказаться от употребления алкоголя.

Употребление большого количества алкоголя может стать причиной нарушения сердечного ритма, артериальной гипертензии, инсульта. Не существует безопасной дозы алкоголя.

Поддержание целевого уровня артериального давления, выполнение врачебных рекомендаций по коррекции факторов риска, регулярная диспансеризация и медицинские осмотры способствуют снижению частоты развития большинства сердечно-сосудистых катастроф (геморрагического и ишемического инсультов, инфаркта миокарда), приводящих к инвалидизации населения и летальным исходам.