

Пресс-релиз Всемирный день сердца

29 сентября 2024 года

Сердце является одним из самых совершенных органов человеческого организма. Оно обладает набором удивительных качеств: мощь, неутомимость, способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды. Благодаря работе сердца кислород и питательные вещества поступают во все органы и ткани. Именно сердце обеспечивает непрерывный кровоток по всему организму. Человеческий организм – это сложная и скоординированная система, где сердце является главной движущей силой.

Кардиология - область медицины, изучающая жизненно важную систему организма человека – сердечно-сосудистую. Особенности строения, функции сердца и сосудов, причины и механизмы возникновения патологии. Разрабатывает и совершенствует методы диагностики, предупреждения и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Наиболее значительными поведенческими факторами риска болезней сердца являются нездоровое питание, низкий уровень физической активности, употребление табака и алкоголя. Одним из значимых факторов экологического характера является загрязнение воздуха.

Последствия поведенческих факторов риска могут проявляться в виде повышенного артериального давления, повышенного уровня глюкозы или липидов в крови, избыточного веса. Эти факторы риска могут указывать на повышенный риск инфаркта, инсульта, сердечной недостаточности и других осложнений.

От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и качество жизни человека. Берегите сердце необходимо смолоду. Есть простые правила, которые помогут сохранить сердце и сосуды здоровыми:

1. **Высыпайтесь.** Необходимо спать по 6-8 часов в сутки. Чем хуже сон, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Недостаток сна может стать причиной хронического стресса, проблем с артериальным давлением, а также нарушений биологических процессов в организме, что может навредить здоровью сердца и сосудов. В свою очередь слишком долгий сон также может быть причиной развития сердечных заболеваний.

2. **Будьте активны.** Чтобы поддерживать сердце здоровым и сильным, посвящайте умеренным физическим нагрузкам минимум 3 часа в неделю. Самые полезные виды спорта для сердечно-сосудистой системы это быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, танцы. Чем больше мышечных групп вы задействуете, тем лучше. Но не перестарайтесь, ведь резкие интенсивные нагрузки могут быть небезопасны для сердца.

3. **Поддерживайте вес в норме.** Лишний вес опасен для сердечно-сосудистой системы, ведь он создает лишнюю нагрузку на артериальные стенки и утяжеляет работу сердца.

4. **Не курите и избегайте пассивного курения.** Бросайте курить, если еще не бросили, и не разрешайте курить рядом с вами!

5. **Питайтесь сбалансировано,** чтобы получать необходимое количество витаминов и минералов ежедневно. По возможности исключите из рациона фаст-фуд и жареную пищу.

Не забывайте - здоровье требует комплексного подхода. Откажитесь от вредных привычек, минимизируйте стрессы, полноценно отдыхайте, больше двигайтесь, следите за питанием - и ваше сердце скажет вам “Спасибо!”.

По вопросам формирования здорового образа жизни на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 27 сентября 2024 года будет проведена «прямая» линия врача по медицинской профилактике Степаньковой Анастасии Викторовны по телефону 25-49-06 с 8.30 до 11.30.

Швайла Ольга Николаевна
помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
государственного учреждения
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»