По инициативе [Всемирной Федерации Сердца](http://www.world-heart-federation.org/), при партнерстве с [ВОЗ](http://www.who.int/ru/), [ЮНЕСКО](http://www.unesco.org/new/ru) и при поддержке других Международных Организаций, **29 сентября 2020 года** традиционнопроводиться ***Всемирный день сердца*** под девизом « Сердце для жизни».

 Цель акции: повышение осведомленности населения о болезнях сердца, правильном образе жизни, о способах предупреждения болезней сердца, пропаганда профилактических мер с целью уменьшения смертности от болезней сердца, максимальное привлечение внимания людей к своему здоровью.

Эта дата призвана привлечь внимание общества к вопросам сохранения здоровья, подчеркнуть важность профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Речь идет в том числе о профилактических мерах в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта, которые считаются одними из самых опасных недугов.

К сожалению, сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смертности людей во всем мире и ежегодно уносят около 17,9 миллионов жизней. Не случайно подобные нарушения состояния здоровья называют самыми распространенными и серьезными недугами нашего века.

Особенно актуальна эта тема для нашей страны. По данным директора Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева Лео Бокерии, в России 22-22,5 миллионов человек ежегодно страдают подобными заболеваниями.

Если во всем мире инфаркты и инсульты в среднем приводят к летальному исходу у одного человека на тысячу, то в нашей стране – к трем на тысячу населения. Конечно, эти показатели должны быть снижены.

Из истории и традициях Всемирного дня сердца. Он был учрежден в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца, которую поддержали Всемирная организация здравоохранения, ЮНЕСКО и др. В настоящее время этот праздник отмечается во многих странах мира.

Специалистами Всемирной организации здравоохранения и Федерации сердца разработан ряд научно-образовательных программ, которые охватывают более чем 100 государств. Членами Всемирной федерации сердца являются представители около 200 кардиологических ассоциаций, действующих более чем в 100 странах мира.

В первые годы он отмечался в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года установлена его фиксированная дата – 29 сентября. В нашей стране Всемирный день сердца открывает Российскую национальную неделю здорового сердца. К празднику приурочено множество мероприятий, которые проводятся по всей стране. Это конференции, семинары, круглые столы, в которых принимают участие медицинские работники.

Организуются лекции для населения, показы посвященных этой теме фильмов и спектаклей, благотворительные акции. Устраиваются бесплатные обследования населения в лечебно-профилактических учреждениях, а также в торгово-развлекательных центрах и на других площадках.

Проходят спортивные мероприятия: соревнования, забеги, открытые тренировки по различным видам спорта для всех желающих. Подобная разнообразная программа разработана и к Всемирному дню сердца в 2020 году.

Эти просветительские мероприятия направлены на то, чтобы население придерживалось здорового образа жизни, уделяло больше внимания сохранению и укреплению своего здоровья. Важно также, чтобы каждый человек был осведомлен о первых признаках сердечного приступа и знал, что необходимо делать для сохранения жизни больного.

Сердце наряду с мозгом является одним из самых важных органов. Его также называют «природным мотором», от которого зависит состояние всего организма в целом.

К факторам риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний относятся прежде всего повышенные кровяное давление, высокий уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, употребление спиртных напитков, недостаточное потребление овощей и фруктов, лишний вес и гиподинамия.

В группе риска находятся пожилые люди, мужчины от 35 лет, а также женщины, у которых наступила менопауза. В последнее время сердечно-сосудистые заболевания все чаще поражают молодых людей, хотя раньше они были свойственны более старшему поколению.

Имеет значение и генетическая предрасположенность. В частности, риск развития таких недугов выше у людей, близкие родственники которых (мать, отец, сестры, братья) имели сердечно-сосудистые осложнения в возрасте до 55 лет у мужчин и до 65 лет у женщин.

Как утверждают специалисты Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни.

Поэтому так важна профилактика заболеваний сердца с ранних лет. Родителям и медицинским работникам необходимо формировать у подрастающего поколения привычку вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Не зря говорится: «В движении – жизнь», так что девиз Всемирного дня сердца выбран неслучайно.

При занятиях спортом, особенно на свежем воздухе, происходит насыщение клеток и тканей организма кислородом, усиливается кровообращение, укрепляется сердечная мышца.

Физическая активность препятствует набору лишних килограммов и развитию сердечно-сосудистых заболеваний, способствует общему укреплению организма и повышению иммунитета.

Чтобы снизить риск развития болезней сердца и сосудов, следует отказаться от алкоголя и табака, придерживаться особой диеты. Нужно включать в рацион достаточное количество свежих овощей и фруктов, нежирного мяса, бобовых, злаков, морской рыбы и морепродуктов.

Рекомендуется разнообразить рацион растительным маслом и рыбьим жиром, богатыми полезными кислотами Омега-3. Также следует есть меньше сливочного масла, мучных и сладких изделий, жирных и жареных блюд, ограничить употребление поваренной соли, воздержаться от употребления крепких тонизирующих (черный чай, кофе) и тем более алкогольных напитков.

Негативные эмоции разрушительно действуют на весь организм в целом и сердечно-сосудистую систему в частности, поэтому важно избегать стрессов.

Всемирный день сердца – еще один повод напомнить населению, что для раннего выявления недугов важно регулярно проходить медицинские обследования. Вовремя проведенная комплексная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний должны помочь пациентам, которые входят в группу риска, избежать осложнений и сохранить здоровье.