**Профилактика болезней сердца**

Всемирный день сердца  – это ежегодное мероприятие, которое проводится с целью повышения осведомленности о сердечно-сосудистых заболеваниях и пропаганды здорового образа жизни. Эта глобальная кампания направлена ​​на информирование населения о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний и поощрение людей к принятию мер по ихпрофилактике и лечению.

Эта важная инициатива появилась на перекрестке ХХ и XXI веков по инициативе Всемирной федерации сердца (World Heart Federation). Поддержку этой идеи выразили Всемирная ассоциация здравоохранения (ВОЗ) и ЮНЕСКО. В настоящее время этот праздник отмечается в более чем 100 странах мира.

В странах, где отмечают День сердца, 29 сентября проводятся разнообразные мероприятия, на которых акцентируется внимание на опасности сердечно-сосудистых заболеваний и способах их предотвращения. В рамках Единого дня здоровья проводятся лекции и мастер-классы, организуются выставки и форумы, а также спортивные мероприятия. Организаторами данных мероприятий выступают как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ЮНЕСКО, так и местные организации здравоохранения. В этот день также проходят конференции кардиологов, где специалисты из разных стран обмениваются опытом и достижениями в области кардиологии.

Тема Всемирного дня сердца меняется каждый год, но цель остается неизменной: повысить осведомленность о важности здоровья сердца и пропагандировать здоровые привычки, которые могут предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.

 Существует множество факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, включая курение, неправильное питание, отсутствие физической активности, высокое давление и диабет.

Было разработано множество общепринятых руководств, которые способствуют уменьшению вероятности возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Эти простые меры будут положительно влиять не только на сердце, но и на все остальные органы и общее состояние организма в целом.

**Для того чтобы избежать болезней сердца необходимо:**

**1. Следить за своим питанием**

Для поддержания здоровья сердца и сосудов важно уменьшить потребление быстрых углеводов, соли, мучных изделий, сладостей и жареной пищи. Фаст-фуд и другие нездоровые продукты могут негативно влиять на печень и сосуды, увеличивая риск возникновения сердечных проблем по мере старения. Рекомендуется добавить в рацион больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Важно стремиться к сбалансированному питанию, разнообразив свой рацион и не ограничиваясь одними и теми же продуктами. Также следует контролировать размер порций, поскольку переедание также может оказывать негативное влияние на организм.

**2. Регулярно заниматься спортом**

Необходимо заниматься физическими упражнениями, так как сердце, подобно другим мышцам, нуждается в тренировке. Начните с похода к врачу-реабилитологу, который порекомендует физическую активность и упражнения. Важно не перегружать организм – излишние нагрузки могут быть вредны, поэтому лучше заниматься в своем, даже если это не очень сильный, темпе, но регулярно. Регулярные тренировки также помогут снизить вес, что уменьшит нагрузку на сердце.

**3. Высыпаться**

Недостаток сна имеет возможность серьезно отразиться на организме. Здоровый сон продолжается в течение 6-8 часов без перерывов. Чтобы усовершенствовать качество сна, откажитесь от употребления кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, участвуйте в физических упражнениях в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и просмотра ленты социальных сетей перед сном.

**4. Отказаться от вредных привычек**

Отказ от употребления алкоголя и курения поможет снизить вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и улучшить общее состояние организма. Поэтому рекомендуется полностью прекратить употребление этих веществ.

**5. Справляться со стрессом**

Стрессы – неотъемлемая составляющая нашей жизни, кроме того, умеренный, «несложный» стресс полезен для организма, стимулируя его. Однако постоянные стрессы и кратковременные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним – вполне реально. Помощь может оказать медитация, дыхательные упражнения, йога и другие методы релаксации.

Повышая осведомленность о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний и пропагандируя здоровые привычки, можно добиться снижения заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями и улучшить качества жизни людей, страдающих этим заболеванием. Всемирный день сердца дает возможность, рассказать себе и другим о важности здоровья сердца и сделать шаги к более здоровому будущему.

Начало формы