

ПРЕСС-РЕЛИЗ

К Всемирному дню сердца 29.09.2025г.

Всемирный день сердца – это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача – повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. Под сердечно-сосудистыми заболеваниями понимают группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца; болезнь сосудов головного мозга; болезнь периферических артерий; ревмокардит; врожденный порок сердца; тромбоз глубоких вен и эмболия легких. В этот день пройдут образовательные и медицинские акции, на которых расскажут о том, как при помощи простых действий можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни».

По мнению Всемирной организации здравоохранения, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем основные факторы риска этих заболеваний:

- повышенное артериальное давление
- повышенный уровень общего холестерина крови
- табакокурение
- недостаточное потребление овощей и фруктов
- избыточный вес
- чрезмерное потребление алкоголя
- малоподвижный образ жизни
- стрессы

ВОЗ определила четыре простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы:

- Не допускайте курения в доме. Отказавшись от курения, Вы улучшите состояние своего здоровья и здоровья своих близких.
- Придерживайтесь принципов здорового питания. Ограничьте потребление алкоголя.
- Поощряйте физическую активность. Ограничьте время, которое Вы проводите у телевизора.
- Знайте свои цифры артериального давления.

Придерживаясь этих правил можно не только снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, но и привить своим детям и последующим поколениям культуру здорового образа жизни и во всем следовать принципу здорового выбора.

Несколько интересных фактов.

1. Вес сердца – 250-330 граммов. Мужское сердце обычно тяжелее. У новорожденного ребенка сердечко весит около 0,8 % от всей массы тела, что составляет примерно 22 грамма.
2. У голубого кита самое большое сердце – оно весит почти 700 килограмм. Однако сердце кита бьется за минуту всего 9 раз.
3. Размер сердца почти идентичен размеру сжатого кулака взрослого человека.
4. Иногда сердце расположено справа в грудной клетке. С правосторонней локализацией сердца рождается один человек из 10 тысяч.
5. Сердце может страдать от недостатка кровоснабжения. Если из-за этого сердечная ткань омертвевает, происходит явление, которое называется инфаркт миокарда.
6. Число сердечных приступов достигает максимума на Новый Год, а также летом, в период сильной жары.
7. У женщин чаще по сравнению с мужчинами инфаркт миокарда протекает атипично. То есть вместо болей может беспокоить повышенная утомляемость, одышка, болезненные ощущения в области желудка.
8. Энергии, вырабатываемой сердечной мышцей за сутки, достаточно для преодоления автомобилем расстояния в 30 км. В течение жизни от органа поступает энергетический заряд, которого хватило бы для поездки на Луну с возвращением на Землю.
9. Заболевания зубов и десен увеличивают риски сердечно-сосудистых проблем примерно на 50%.
10. Исследователи уверяют, что смех расслабляет напряжение внутренних сосудистых стенок и делает работу сердечной мышцы эффективнее.
11. При прослушивании музыкальных произведений сердечный пульс подстраивается под ритм.
12. У пары, долгое время живущей вместе, работа легких и сердечный пульс синхронизируются.
13. Люди, регулярно спящие после обеда, страдают от сердечных патологий в 3 раза реже.