**Всемирный день сердца**

Всемирный день сердца был учрежден в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца, которую поддержали Всемирная организация здравоохранения, ЮНЕСКО и др. В первые годы он отмечался в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года установлена его фиксированная дата – 29 сентября.

Всемирный день сердца – еще один повод напомнить населению, что для раннего выявления заболеваний 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. Это возможность для всех остановиться и подумать, правильно ли вы всё делаете и дать обещание самому себе жить более здоровой для сердца жизнью.

Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

По данным Всемирной организации здравоохранения, более половины естественных смертей на планете вызывают сердечно-сосудистые заболевания. Ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, артериальная гипертония – эти болезни стали распространёнными у пациентов поликлиник.

**Как противостоять сердечно-сосудистым заболеваниям? Для этого необходимо соблюдать следующие меры профилактики:**

* **отказ от курения**, а также **ограничение употребления алкоголя**;
* **регулярно заниматься физической культурой**. Сердце, как и любая мышца нашего организма, нуждается в тренировке. Малоподвижный образ жизни — один главных факторов, приводящих к снижению эластичности сосудов, появлению атеросклеротических бляшек и тромбообразованию. Физическая активность укрепляет мускулатуру, улучшает насыщение кислородом крови, которая циркулирует быстрее и не застаивается. Для сердца полезны такие виды физической активности, как ходьба, в том числе скандинавская, плавание, бег, катание на лыжах.
* **следить за своим питанием**. Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным, откажитесь от фаст-фуда, избегайте переедания, включите в рацион продукты с полиненасыщенными жирными кислотами (рыба и орехи), ежедневно употребляйте фрукты и овощи в достаточном количестве не менее 400 гр, ограничьте потребление поваренной соли, также следите за употреблением сахара, норма сладостей в день — не более 30 граммов.
* **поддерживать оптимальную массу тела**. В каждом лишнем килограмме жировой ткани находится множество кровеносных сосудов, что значительно увеличивает нагрузку на сердце. Также, избыточный вес приводит к нарушению обмена веществ, а именно повышению уровня сахара и холестерина в крови. В норме индекс массы тела (ИМТ) составляет от 18,5 до 24,9 единицы. А вычисляют его по формуле: ИМТ= вес в кг разделить на рост в метрах в квадрате.
* **минимум стресса**. Если исключить стрессовые ситуации невозможно, необходимо чаще отдыхать и расслабляться;
* **здоровый сон**. Спать нужно не менее 7 часов в сутки, при этом важно придерживаться одного режима дня и засыпать в одно и то же время (причём и в выходные) — желательно не позднее 22:00;
* **контроль артериального давления**. В большинстве случаев люди не знают свои цифры давления. Лица старше 40 лет, а также страдающие гипертонической болезнью должны регулярно измерять артериальное давление. Даже при однократно обнаруженном повышении давления необходимо контролировать его уровень. Замеры надо делать утром и вечером и вести дневник самоконтроля. Это поможет выявить причину повышения давления. Нормальным считается давление не выше 140/90 мм. рт. ст.
* **контроль уровня холестерина и сахара в крови**. Обязательно, хотя бы раз в год, измеряйте уровень глюкозы натощак и общий холестерин в поликлинике. Показатели исследования не должны превышать: для глюкозы — 6,1 ммоль/л, для холестерина — 5,0 ммоль/л. Данные исследования можно пройти в рамках ежегодной диспансеризации и профилактических медицинских осмотрах взрослого населения.

Прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров позволяет выявить предрасположенность к болезням сердечно-сосудистой системы, а также обнаружить на заболевания на ранних этапах. Бесплатную диспансеризацию могут пройти все желающие, застрахованные в системе обязательного медицинского страхования (ОМС), каждые три года начиная с возраста 18 лет, а начиная с 40 лет — ежегодно, в медицинских учреждениях по месту жительства.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не упустить первые признаки заболевания и позволит вашему сердцу работать без сбоев!

В рамках республиканской акции, посвященной Всемирному дню сердца, в целях профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, в целях повышения информированности населения по вопросам здорового образа жизни, в ГБУЗ РБ Стоматологическая поликлиника №4 прошли мероприятия.

27 сентября был проведен День открытых дверей, где все желающие могли измерить уровень артериального давления, пульс и получить рекомендации по здоровому образу жизни, получить информационные буклеты по факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний и по ведению здорового образа жизни.

Сотрудники нашей поликлиники приняли участие во Всероссийской акции «10 000шагов к жизни», приуроченной ко Всемирному дню сердца.

Также, в наших соцсетях, опубликованы материалы, посвященные Всемирному дню сердца.