

Цей день відзначають за ініціативою Всесвітньої федерації серця та підтримкою Всесвітньої організації охорони здоров'я з 2000 року.

Мета введення такого свята в міжнародний календар як Всесвітній день серця — це підвищення інформованості населення планети про небезпеку, яку несуть серцево-судинні захворювання.

Всесвітній день серця проводиться під девізом «Серце для життя».

Серцево-судинні захворювання є основною причиною смертності в світі. З 17 млн. смертей від неінфекційних захворювань у віці до 70 років 82% припадають на країни з низьким та середнім рівнем доходу, 37% із них становлять серцево-судинні захворювання.

Серед хвороб серцево-судинної системи найчастіше реєструються випадки гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда та інсульту, атеросклерозу, а також ревматичного ураження серця.

Багатьох цих захворювань можна уникнути завдяки змінам у поведінці чи звичках.

Основні фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань це:

- підвищений артеріальний тиск;
- підвищений рівень холестерину, цукру в крові;
- надмірна вага;
- гіподинамія;
- тютюнопаління;
- вживання алкоголю;
- стреси.

Інші фактори, що впливають на ризик розвитку серцево-судинних захворювань:

- вік – серцево-судинні захворювання найчастіше зустрічаються у людей старше 50 років, ризик їх розвитку збільшується з віком;
- стать – у чоловіків більше шансів захворіти в ранньому віці, ніж у жінок;
- надмірне вживання алкоголю.

Серцево-судинні захворювання можна попередити за допомогою профілактики — здорового способу життя та своєчасного звернення до лікаря.

Наше серце дуже працює, а дублерів у серця немає!

Пам'ятайте, що хвороби краще попереджати, аніж лікувати. Бережіть серце!