



Починаючи з 2000 року, за ініціативи Всесвітньої федерації серця, Всесвітньої організація охорони здоров'я і ЮНЕСКО щороку 29 вересня, відзначається Всесвітній день серця під девізом «Серце – для життя!». Цей захід присвячений здоров'ю серця, оскільки саме серцево-судинні захворювання є найбільш поширеною причиною смертності у світі.

У цей день лікарі-кардіологи, медичні працівники та громадські організації прагнуть привернути увагу до проблем захворювання серця, проводять заходи, спрямовані на підвищення рівня обізнаності населення у питаннях профілактики серцево-судинних хвороб.

Для України це надзвичайно актуальна тема, бо сьогодні хвороби серця є головною причиною смертності наших співвітчизників. Щороку в Україні через серцево-судинні хвороби помирає близько півмільйона громадян.

У структурі загальної захворюваності дорослого населення Черкаської області найбільш поширені хвороби системи кровообігу – гіпертонічна хвороба, інфаркт міокарду, інсульти. Їх питома вага у структурі загальної захворюваності дорослого населення становила у 2020 році – 32,6%, 2021 – 31,2% та 2022 році – 30,8%. За даними МОЗ у цьому році кількість інфарктів, інсультів збільшилась майже на 20% серед молодих людей, тобто якщо раніше ці хвороби частіше реєструвалися у людей після 60-ти років, то зараз страждають люди активного, працездатного віку 40+.

Основні фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань це:

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

Слід зазначити, що ранній розвиток серцево-судинних захворювань можна попередити за допомогою здорового способу життя, відмови від шкідливих звичок, раціонального та збалансованого харчування, фізичної активності, а також у разі необхідності – своєчасного звернення за медичною допомогою.

Цікавий факт, що впродовж життя людини (70-80 років) серце здатне заповнити кров'ю близько 3500 стандартних залізничних цистерн. Із кожним скороченням серце виштовхує в артерії 70-80 мл крові. Приблизно 12 ударів серця досить, щоб заповнити, наприклад, стандартний літровий пакет. Наше серце дуже працює, а дублерів у серця немає.

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