**29 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА**

Всемирный день сердца (World Heart Day), начиная с 2011 года, отмечается - 29 сентября и проводится под девизом «Сердце для жизни».

В Республике Беларусь болезни сердечно-сосудистой системы занимают одно из лидирующих позиций в структуре заболеваемости, смертности и инвалидности населения.

Как установлено многочисленными исследованиями, сердечно-сосудистые заболевания развиваются в результате воздействия различных факторов риска. Некоторые из них (наследственность, возраст) не поддаются изменению, однако других факторов можно избежать путем коррекции привычек и образа жизни.

*Основными причинами сердечно-сосудистых заболеваний являются:*

* длительное воздействие поведенческих факторов риска (нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем, подверженность стрессам);
* отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к ведению здорового образа жизни;
* несвоевременное обращение за медицинской помощью.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное воздействие нескольких факторов – в 5-7 раз.

Из-за *нерационального питания* и малоподвижного образа жизни около 60% взрослого населения нашей страны имеет лишний вес или страдают ожирением, что является первопричиной развития сердечно-сосудистых заболеваний. Доказано, что употребление жирной, жареной и соленой пищи не только приводят к избыточной массе тела, но и снижает эластичность сосудов, способствует образованию атеросклеротических бляшек. Особенно необходимо снижение веса лицам с абдоминальным типом ожирения, что оценивается по окружности талии (у мужчин – более 102 см, у женщин более 88 см). Акцент в рационе нужно делать на продукты растительного происхождения (фрукты и овощи).  Для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

Особенно важно контролировать поступление соли в организм.*Необходимо ограничить ее потребление до 5 грамм (1 неполная чайная ложка) в сутки*, т. к. избыток хлорида натрия задерживает жидкость в организме, создавая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды.

Неотъемлемой составляющей профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является *физически активный образ жизни*. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходимы регулярные физические нагрузки: примерно 30-45 минут 4-5 раз в неделю. Также высокая физическая активность способствует поддержанию оптимального веса.

Особенно важно для здоровья сердца *– отказ от* *курения и злоупотребления алкоголем*. Никотин увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышая артериальное давление.

*Не менее важный момент – профилактика стресса.* При стрессе вырабатывается гормон - адреналин, который заставляет сердце биться чаще, а сосуды при этом сужаются, из-за чего повышается давление и изнашивается сердечная мышца. Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться и нейтрализовать – можно. Есть такая поговорка: «если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней».

Основные рекомендации по профилактике болезней сердца:

* Регулярно контролируйте уровень артериального давления и холестерина в крови.
* Придерживайтесь принципов рационального питания.
* Ведите физически активный образ жизни.
* Не начинайте курить, а если курите - бросайте.
* Избегайте стрессовых ситуаций.
* Регулярно наблюдайтесь у врачей для своевременного выявления заболеваний.