

# СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ — САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА СМЕРТИ В МИРЕ

Факторов риска много: от курения, диабета, высокого артериального давления и ожирения до загрязнения воздуха и менее распространенных заболеваний, таких как болезнь Шагаса и амилоидоз сердца.

Для 520 миллионов человек, живущих с сердечно-сосудистыми заболеваниями, COVID-19 стал тяжелым испытанием. Эти люди в большей степени были подвержены риску развития тяжелых форм вируса. Многие боялись обратиться за помощью к лечащему врачу как в плановом режиме, так и случая неотложных состояний, оказавшись изолированными от друзей и семьи.

В ЭТОМ ГОДУ ВО ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА:

## ИСПОЛЬЗУЙ ❤️ для ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Доступ к лечению и поддержке сердечно-сосудистых заболеваний сильно варьируется по всему миру. Более 75% случаев смерти от сердечно-сосудистых заболеваний происходит в странах с низким и средним уровнем дохода, но доступ к лечению может быть проблемой в любом регионе. Принимая участие в международных мероприятиях, таких как Всемирный день сердца, а также в местных мероприятиях, мы имеем возможность распространять информацию и помогать изменить жизнь всего человечества.

## ИСПОЛЬЗУЙ ❤️ для ПРИРОДЫ

Загрязнение воздуха является причиной 25% всех смертей от сердечно-сосудистых заболеваний, ежегодно унося жизни 7 миллионов человек. Будь то более безотлагательные меры, такие как ходьба или езда на велосипеде вместо поездок на машине, или долгосрочные усилия, такие как поддержка законодательства в области защиты атмосферы, каждый из нас может внести свой вклад в более здоровую планету по-своему.

## ИСПОЛЬЗУЙ ❤️ для СЕБЯ

Психологический стресс может удвоить риск сердечного приступа. Физические упражнения, помощь в решении споров и получение достаточного количества качественного сна помогают снизить уровень стресса. Воздерживаясь от вредных механизмов преодоления стресса и вредных привычек, вызванных стрессом, мы можем улучшить наше индивидуальное здоровье сердца.

Всемирная федерация сердца (WHF) — международная организация, объединяющая в глобальное сообщество по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), пациентов, врачей и ученых, занимающихся медицинскими проблемами. WHF работает над улучшением регуляторной политики в области здравоохранения и обмена научными знаниями, а также способствует улучшению сердечно-сосудистого здоровья для каждого человека.

Предоставляя платформу для обмена информацией и знаниями, WHF объединяет сердечно-сосудистое сообщество, помогает внедрить достижения науки в систему здравоохранения для улучшения здоровья сердца для каждого.

Основными принципами нашей деятельности являются защита интересов, объединение и контроль за сердечно-сосудистыми заболеваниями.



**Всемирный день сердца 29 сентября** – это возможность для всех остановиться и подумать о том, как лучше всего использовать сердце для человечества, для природы и для себя. Победа над сердечно-сосудистыми заболеваниями — это то, что имеет значение для каждого бьющегося сердца.

Зайдите на нашу страницу [worldheartday.org](http://worldheartday.org) и подписывайтесь на нас в социальных сетях, чтобы узнать, как вы можете принять участие - мы добавим много ресурсов, советов и информации в преддверии 29 сентября.



СЛЕДУЙТЕ ЗА НАМИ

f Facebook  
@worldheart

Instagram  
@worldheartfederation

#UseHeart  
#WorldHeartDay

Twitter  
@worldheartfed

LinkedIn  
@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG

В ПАРТНЕРСТВЕ С









# ИСПОЛЬЗУЙ ❤️ для КАЖДОГО ❤️





## ИСПОЛЬЗУЙ , ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ







-  Сократите потребление сладких напитков и фруктовых соков – вместо этого пейте воду или несладкие соки.
-  Замените сладкие лакомства с добавлением сахара свежими фруктами в качестве здоровой альтернативы.
-  Старайтесь съесть 5 порций (примерно по горсти каждая) фруктов и овощей в день – они могут быть свежими, замороженными, консервированными или сушеными.
-  Употребляйте алкоголь в рамках рекомендуемой нормы.
-  Ограничьте количество полуфабрикатов, в которых часто много соли, сахара и жира, — меньше распаковывайте и снимайте обёртку, больше очищайте и готовьте!
-  Поищите в сети кулинарные рецепты или загрузите приложение для здорового питания.

### А ВЫ ЗНАЛИ?

Высокий уровень глюкозы (сахара крови) может свидетельствовать о диабете. Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной большинства смертей у людей, страдающих сахарным диабетом. Поэтому, если заболевание остается недиагностированным и его вовремя и не лечить, то это может привести к повышенному риску развития заболеваний сердца и инсульту.



## ИСПОЛЬЗУЙ , ЧТОБЫ СТАТЬ БОЛЕЕ АКТИВНЫМ







-  Давайте себе физическую нагрузку средней интенсивности не менее 30 минут 5 раз в неделю.
-  Или посвящайте интенсивным упражнениям не менее 75 минут в течение недели.
-  Игры, прогулки, работа по дому, танцы – все это считается!
-  Будьте более активны каждый день – поднимайтесь по лестнице, гуляйте или ездите на велосипеде, а не за рулем.
-  Поддерживайте отличную физическую форму дома – даже если вы находитесь в изоляции, вы можете участвовать в виртуальных занятиях и тренировках для всей семьи.
-  Загрузите приложение или используйте шагомер для отслеживания собственного прогресса.

### А ВЫ ЗНАЛИ?

Высокое артериальное давление является одним из основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Его называют «тихим убийцей», поскольку он обычно не имеет никакихстораживающих признаков или симптомов, и многие люди не догадываются о том, что у них гипертоническая болезнь.



## ИСПОЛЬЗУЙ , ЧТОБЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА

-  Это лучшее, что вы можете сделать для улучшения здоровья сердца.
-  В течение 2 лет после прекращения курения риск развития ишемической болезни сердца существенно снижается.
-  В течение 15 лет риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний равен рискам для некурящего.
-  Пассивное курение также является причиной развития заболеваний сердца у некурящих.
-  Отказ от сигарет поможет улучшить как свое здоровье, так и здоровье окружающих вас людей.
-  Если вы испытываете проблемы с отказом от курения, обратитесь за профессиональной консультацией и спросите своего работодателя, предоставляет ли он поддержку для бросающих курить.

### А ВЫ ЗНАЛИ?

Холестерин приводит к примерно 4 миллионам смертей в год, так что посетите своего врача и попросите его измерить ваш уровень холестерина, а также вес и индекс массы тела (ИМТ). После этого врач сможет проконсультировать вас на предмет риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, и, таким образом, вы сможете разработать план мероприятий по улучшению здоровья своего сердца.