

29 сентября



Всемирный день сердца



**WORLD HEART
FEDERATION®**



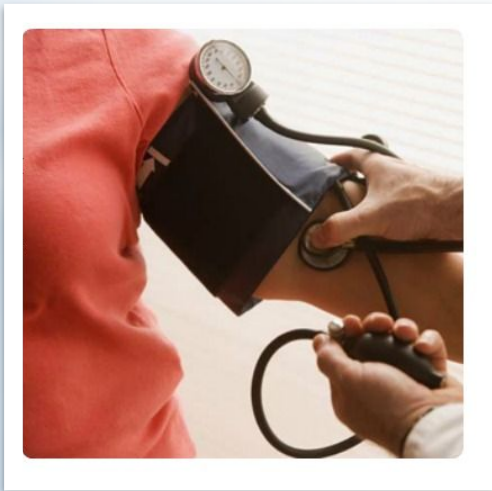
Всемирный день сердца (World Heart Day) с 2011 года имеет фиксированную дату празднования — 29 сентября. День сердца впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца.

Цель Всемирного дня сердца — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.



80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем основные факторы риска развития этих заболеваний:

- повышенное артериальное давление.
- повышенный уровень общего холестерина крови и его фракций.
- табакокурение.
- недостаточное потребление овощей и фруктов.
- избыточный вес.
- чрезмерное потребление алкоголя.
- малоподвижный образ жизни.
- стрессы.

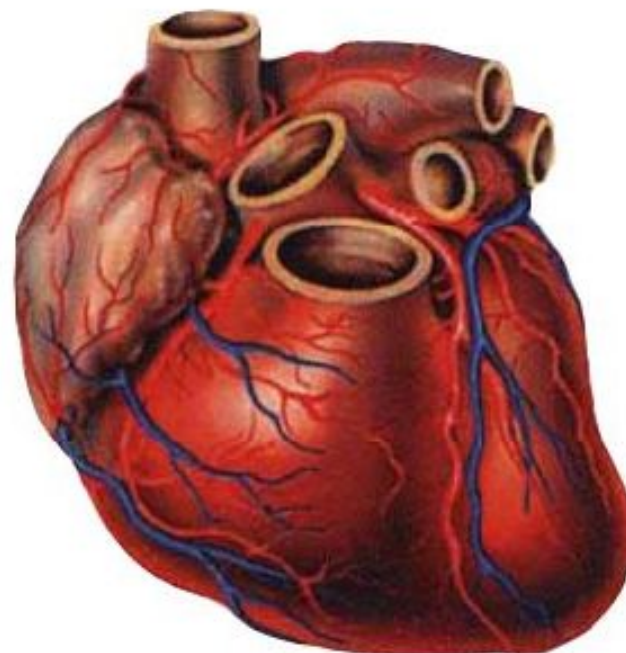


Только факты

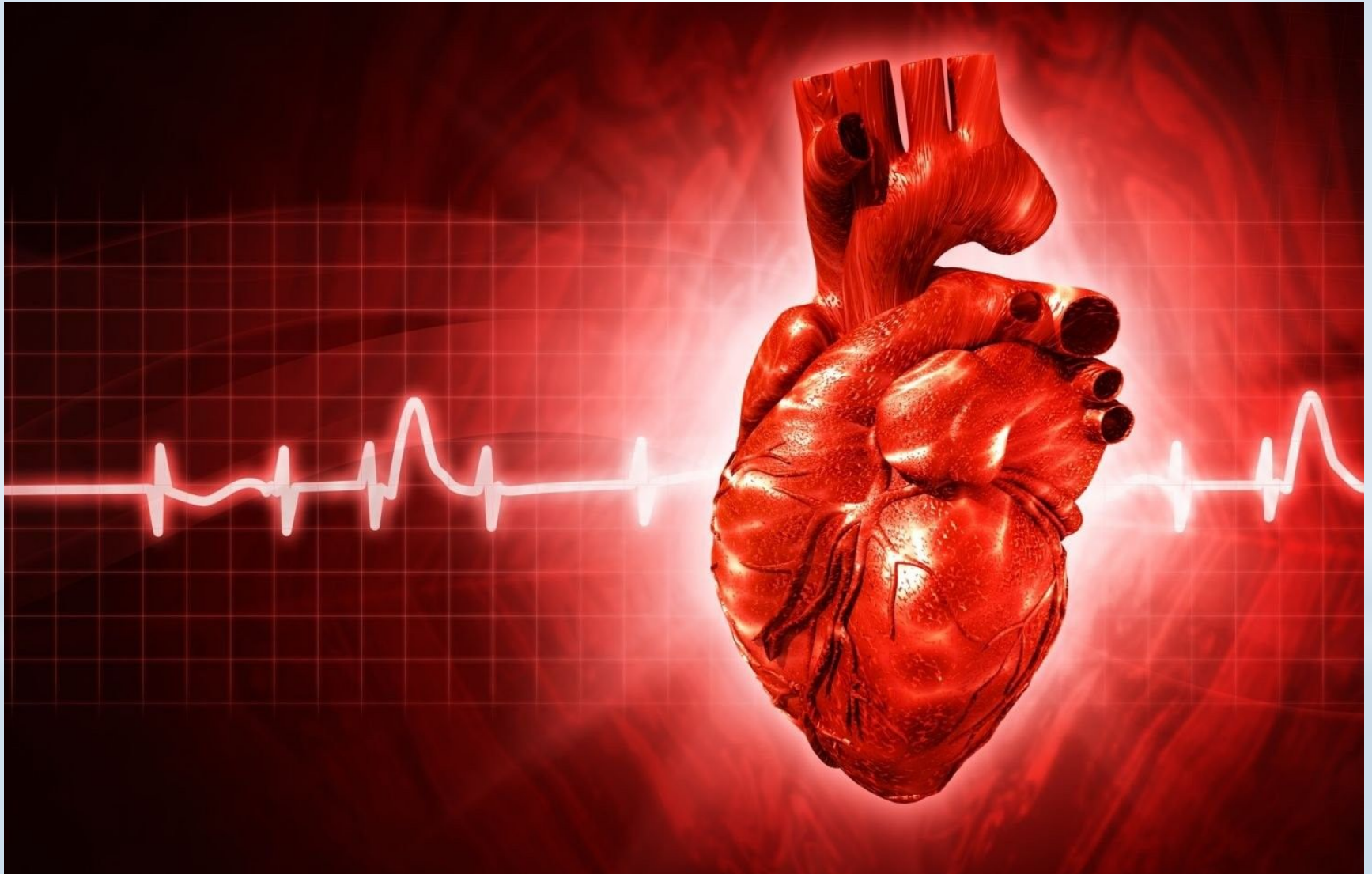
Сердце ребёнка начинает биться спустя 4 недели после его зачатия.



Масса сердца не превышает 350 грамм, а размер равен величине кулака.



За всю жизнь сердце человека сокращается до 3 миллиардов раз, в минуту — около 72 раз.



Женское сердце бьется быстрее, чем мужское. Мужское совершает около 70 ударов в минуту, а женское – 78.



Пик сердечных приступов наступает летом в жару, на Новый год и утром в понедельник.



Английский врач Д. Флоуэр изобрёл секундную стрелку, чтобы исследовать сердечный ритм.



Первая пересадка этого органа произошла в 1967 году. Несмотря на то, что пациент с новым сердцем прожил всего 18 дней, опыт считается успешным.



Смех – это отличная тренировка для органа. Всякий раз, когда вы смеетесь, кровоток увеличивается и это положительно влияет на мышцу.



Принципы Здорового Сердца

Двигайтесь. Прогуляйтесь на свежем воздухе, поиграйте в любимые виды спорта или просто делайте работу по дому, которая вам нравится. Ходьба - естественный путь профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.



Ешьте здоровую пищу. Выбирайте продукты, которые не были обработаны различными химикатами. Овощи, фрукты и орехи ваши лучшие помощники в борьбе за здоровое сердце. Не рекомендуется злоупотреблять красным мясом, вареными гарнирами, мучным, соленым и сладким.



Скажите нет никотину. Хорошо известный факт, что последствия курения опасны для сердечно-сосудистой системы, а также для общего состояния организма человека.



Сердце
здорового



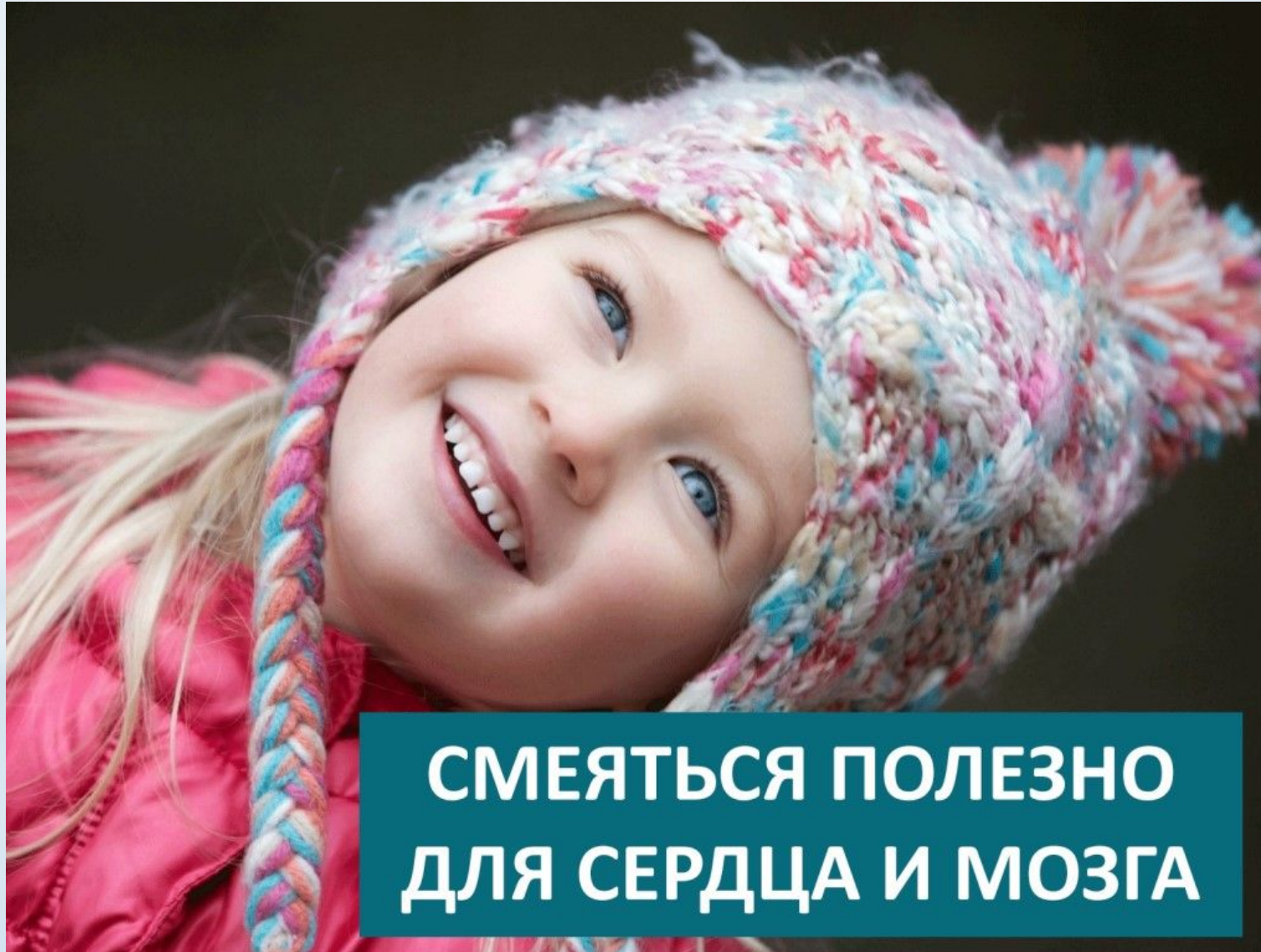
Сердце курильщика

Высыпайтесь. Считается, что здоровый сон является панацеей не только от всех бед, но и от болезней. Для сна в среднем взрослому человеку достаточно от 7 до 9 часов. Старайтесь соблюдать режим дня, правильно его организуйте.

ЗДОРОВЫЙ СОН И СЕРДЦЕ



Улыбайтесь и смейтесь. Сохраняйте хорошее настроение и позитивное отношение к жизни. Живите так, как нравится вам, балуйте себя.



**СМЕЯТЬСЯ ПОЛЕЗНО
ДЛЯ СЕРДЦА И МОЗГА**

Берегите своё сердце, люди,
И внимательней к здоровью будьте.
Вы себя старайтесь полюбить,
Ведь собою нужно дорожить.

Пусть мотор в груди стучит исправно.
Только не забудьте вы о главном,
Что болезнь легко предупредить,
Её лучше избежать, а не лечить.



Берегите своё сердце и будьте здоровы!



Люби и береги своё сердце!

