СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО – 29 СЕПТЕМВРИ

По традиция от 2000-та година насам, на 29 септември се отбелязва Световния ден на сърцето. Неговата цел е да информира хората по света за опасността от сърдечни болести, високата смъртност до която водят и начините на превенция.

През 2012 г. денят на сърцето преминава под мотото „Един свят – Един дом – Едно сърце".

През тази година фокусът попада върху превенцията на жените и децата, които според статистиката са не по-малко застрашени групи.

Мит е, че сърдечно-съдовите заболявания (ССЗ) засягат само възрастните хора, предимно мъжете. Жените страдат от ССЗ наравно с мъжете. Шокиращи са фактите, че ССЗ са най-честият причинител на смърт сред жените – всеки трети смъртен случай на жена се дължи на сърдечно заболяване. А това означава, че всяка минута някъде по света една жена умира от ССЗ.

Децата също са застрашени от сърдечни заболявания – риск съществува и преди раждането, но той се увеличава многократно с израстването на детето, което се храни неправилно, не е физически активно или е изложено на вредна среда, причинена от тютюнопушене например. Освен това децата могат да страдат и психически, ако някой от родителите им е болен или почине от сърдечно заболяване. Модерното общество допълнително предлага на децата рискова среда – лесно достъпна вредна храна, увлекателни компютърни игри, както и т.н. пасивно тютюнопушене.

Всяка година ССЗ причиняват близо 30% от всички смъртни случаи на земята (над 17 милиона живота годишно). Ако ръстът на стойностите продължи – към 2030 година над 23 милиона души годишно ще умират от сърдечни заболявания.

Тези цифри могат да бъдат драстично намалени с няколко елементарни стъпки, които всеки може да предприеме:

· Налагане на здравословен начин на хранене

Факт: Нездравословното хранене е свързано с четири от десетте водещи смъртоносни риска. Избягването на храни с високо съдържание на сол, захар и вредни мазнини, съчетано с редовен прием на плодове и зеленчуци ще подобри физическото Ви състояние и ще намали риска от сърдечни болести.

Съвет: Заменете шоколада с плод, ограничете приема на сол под 5 гр. на ден. Подбирайте цветни комбинации от плодове и зеленчуци, за да привлечете вниманието на Вашето дете. Приобщете го към процеса на приготвяне на храната.

· Повишаване на физическата активност

Факт: Липсата на физическа активност причинява 6% от световната смъртност. Наднормено тегло, диабет и липса на физическа активност при децата са основна причина те да развиват сърдечно-съдови заболявания като възрастни.

Съвет: Дори 30 минутна активност пет пъти седмично намалява значително риска от сърдечни болести. Затова насърчавайте Вашите деца да спортуват или просто да бъдат активни в домакинската работа, на училище и в свободното време.

· Отказ от тютюнопушене

Факт: Всеки втори пушач умира от свързани с тютюнопушенето болести. За съжаление все повече деца и тинейджъри се пристрастяват към цигарите. Всяка година пасивното тютюнопушене убива повече от 600 хиляди непушачи, в т.ч. и немалко деца.

Съвет: Спрете цигарите изцяло или поне докато се намирате в къщи, за да запазите здравето и живота на хората, които обичате. Информирайте децата за рисковете от тютюнопушенето, стимулирайте ги да изберат пътя на непушача.

Над 80% от преждевременните смъртни случаи от сърдечно-съдови заболявания биха могли да се предотвратят чрез здравословна диета, редовни физически упражнения и въздържане от тютюнопушене.