

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 обращаться за помощью к лечащему врачу как в плановом режиме, так и в случаях неотложных состояний, оказавшись изолированными от друзей и семьи.

В этом году во Всемирный день сердца

СЛЕДУЙТЕ ЗА

СЛЕДУЙТЕ ЗА , ЧТОБЫ УСЛЫШАТЬ СВОЕ

Заботьтесь о своем сердце, придерживаясь здорового питания, отказываясь от табака и занимаясь физическими упражнениями. Цифровые инструменты, такие как мобильные приложения и портативные устройства, например, фитнес-трекеры или смарт-часы, помогут вам поддерживать мотивацию и вести здоровый образ жизни.

СЛЕДУЙТЕ ЗА , ЧТОБЫ СОЕДИНИТЬ ВСЕ

Половина населения мира не имеет подключения к Интернету. Эти люди не могут получить доступ к цифровым инструментам предотвращения, диагностики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Разобщенные сердца уязвимы. Соединенные сердца наделены силой.

СЛЕДУЙТЕ ЗА , ЧТОБЫ ОБЪЕДИНИТЬ ЛЮДЕЙ С

Цифровые сети позволяют объединять пациентов с семьями, друзьями, другими пациентами, врачами и опекунами. Никто не должен чувствовать себя одиноким ни во время пандемии, ни в обычное время. Поэтому давайте использовать современные технологии, чтобы вместе преодолеть изоляцию и пробелы в предоставлении качественного лечения и наблюдения за пациентом.

О ВСЕМИРНОЙ ФЕДЕРАЦИИ СЕРДЦА

Всемирная федерация сердца (ВФС) — международная организация, объединяющая в глобальное сообщество по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) пациентов, врачей и ученых, занимающихся медицинскими проблемами. ВФС обеспечивает поддержку правительственных программ в области здравоохранения и обмена научным опытом, а также пропагандирует фундаментальное право каждого жителя планеты на здоровое сердце, получение информации о сердечно-сосудистых рисках и медицинскую помощь.

Предоставляя платформу для обмена информацией и знаниями, ВФС объединяет достижения как научных кардиологических обществ, так и учреждений здравоохранения, работающих с населением.

Основными принципами деятельности Всемирной федерации сердца являются защита, обучение и воспитание.

СЛЕДУЙТЕ ЗА , ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ СВОЮ СПЛОЧЕННОСТЬ 29 СЕНТЯБРЯ

Поскольку мир все еще борется с COVID-19, мы особенно глубоко осознаем ценность своего здоровья и здоровья близких.

И Всемирный день сердца в этом году важен как никогда. Это шанс для всех нас: объединить наши сердца, питать и поддерживать их как можно лучше, а также использовать возможности цифровых технологий, чтобы соединить все сердца планеты.

Посетите веб-сайт worldheartday.org, чтобы узнать, как объединиться, — здесь вы найдете множество ресурсов, советов и информации к 29 сентября.



 Facebook  Twitter  Instagram  LinkedIn

WORLDHEART.ORG

В ПАРТНЕРСТВЕ С



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА 29 СЕН



ИСПОЛЬЗУЙТЕ  ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ 

#UseHeart #WorldHeartDay



СЛЕДУЙТЕ ЗА ❤️, ЧТОБЫ РАЦИОНАЛЬНО 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 съедать 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 разворачивайте, больше очищайте и готовьте!
- ❤️ Поищите в сети кулинарные рецепты или загрузите приложение для здорового питания.



СЛЕДУЙТЕ ЗА ❤️, 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.



СЛЕДУЙТЕ ЗА ❤️, 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?

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 не лечить, то это может привести к повышенному риску развития заболеваний сердца и инсульту.

А ВЫ ЗНАЛИ?

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

А ВЫ ЗНАЛИ?

Холестерин связан с примерно 4 миллионами смертей в год, так что посетите 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.