

Światowy Dzień Serca



[1]

29 września obchodzony jest Światowy Dzień Serca. Jest to okazja, aby podnosić świadomość społeczną w zakresie chorób układu krążenia, które stanowią największe wzywanie współczesnego zdrowia publicznego.

Światowy Dzień Serca obchodzony jest z inicjatywy Światowej Federacji Serca (WHF) z udziałem i przy współfinansowaniu WHO, UNESCO i UNICEF. Pierwsze obchody odbyły się 24 września 2000 roku. W Polsce obchody organizowane są od 2002 roku przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne.

Obchody tego święta mają na celu zwiększenie świadomości społecznej i upowszechnienie podstawowej wiedzy o schorzeniach serca i naczyń krwionośnych, o sposobach ich profilaktyki oraz promocję zdrowego stylu życia.

Połowa zgonów w Polsce spowodowana jest przez choroby układu sercowo-naczyniowego. Główne czynniki ryzyka to: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość, wysokie spożycie alkoholu, nieprawidłowy poziom cholesterolu, palenie tytoniu, niewłaściwa dieta, mała aktywność fizyczna.

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału serca (i udaru mózgu) należy podjąć działania profilaktyczne, takie jak:

- stosowanie odpowiedniej diety: warzywa, owoce, ograniczenie spożycia czerwonego mięsa na rzecz drobiu i ryb, ograniczenie spożycia cukrów prostych i soli kuchennej,
- zaprzestanie palenia papierosów oraz ograniczenie spożycia alkoholu,
- kontrolowanie masy ciała lub jej redukcję w przypadku istniejącej nadwagi lub otyłości,
- regularną aktywność fizyczną,
- przestrzeganie zaleceń lekarskich,
- kontrolowanie ciśnienia tętniczego i poziomu cholesterolu.

Odnośniki:

[1] https://torun.pl/sites/default/files/small-swiatowy_dzien_serca_bixecoserce_3.png