***Лекторская пятиминутка***

**Всемирный день сердца**

Всемирный день сердца впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Цель введения новой даты — 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.

Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни». В партнерстве с ВОЗ Всемирная федерация сердца проводит мероприятия более чем в 100 странах. В программу Дня сердца входят массовые проверки здоровья, публичные лекции, спектакли, научные форумы, выставки, концерты, фестивали, организованные прогулки и спортивные состязания. В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней. Факто

ры риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта включают повышенные кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность.

По решению Всемирной Федерации Сердца, в партнерстве с ВОЗ, ЮНЕСКО, начиная с 2000 года, Всемирный День Сердца ежегодно отмечается в последнее воскресение сентября

В этот день Всемирная Федерация Сердца призывает политиков, медиков, организации пациентов и частных лиц активизировать усилия, направленные на уменьшение бремени болезней сердца и сосудов. Людям во всем мире необходимо знать, что они могут сами увеличить продолжительность и качество собственной жизни и жизни своих близких. Темой Всемирного Дня сердца 2012 выбрана «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний среди женщин и детей». Данная направленность выбрана не случайно. Принято считать, что сердечно-сосудистые заболевания болезнями «пожилых людей» и «мужскими» болезнями.
Женщины недооценивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, хотя почти половина из 17,3 миллионов ежегодных случаев смерти приходится на женщин. Дети также подвергаются риску, поскольку они в малой степени контролируют свою среду обитания, и могут быть ограничены в выборе образа жизни, позволяющего сохранить сердце здоровым.
Если не принять меры для сохранения здоровья сердца у детей, сегодняшние дети будут подвергаться повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний в старшем возрасте.
 Всемирная федерация сердца определила четыре простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

- **Не допускайте курения в доме.**

Отказавшись от курения, вы улучшите состояние своего здоровья и здоровья ваших близких. Установите правило: за каждую выкуренную сигарету курильщик выполняет дополнительную работу по дому.

- **Придерживайтесь принципов здорового питания**.

Ваш рацион должен содержать овощи и фрукты. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи.

- **Поощряйте физическую активность**.

Ограничивайте время, которое вы и члены вашей семьи проводят у телевизора и за компьютером. Организуйте семейные прогулки, походы и игры на свежем воздухе.
- **Знайте свои цифры.**

Посетите медицинское учреждение, например, Центр здоровья, где вам измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела. Зная ваш риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

 Придерживаясь этих правил можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Тем не менее, не все заболевания сердца можно предотвратить. Свыше 70 процентов всех сердечных приступов и инсультов, требующих экстренной медицинской помощи, происходят дома, когда рядом находится кто-то из членов семьи, который может помочь больному. Поэтому важно знать, какие меры следует принять, если инфаркт или ишемический инсульт развиваются дома. Если вы подозреваете, что у вашего члена семьи сердечный приступ или инсульт, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Всегда имейте под рукой телефоны экстренных служб.

**В психологии и медицине существует такое направление как психосоматика. Врачи и психологи, работающие в области психосоматики видят причины болезней не столько в их физиологической причине, сколько в психологической.**

По их мнению любые проблемы с сердцем являются признаком состояния, в котором человек все принимает *слишком близко к сердцу.*Его усилия и переживания выходят за пределы его эмоциональных возможностей, что побуждает его к чрезмерной физической активности. Самое важное сообщение, которое несут в себе болезни сердца, – «ПОЛЮБИ СЕБЯ!». Если человек страдает какой-то болезнью сердца, это значит, что он забыл о собственных нуждах и изо всех сил старается заслужить любовь окружающих. Он недостаточно любит себя.

Проблемы с сердцем говорят о том, что человек должен немедленно изменить свое отношение к самому себе. Чаще всего человек считаешь, что любовь может исходить только от других людей, но было бы гораздо мудрее получить любовь от самого себя. Если он зависит от чьей-то любви, эту любовь приходится постоянно заслуживать. Для того чтобы восстановить контакт со своим сердцем, нужно говорить о себе хотя бы десять комплиментов в день.

Если человек произведет эти внутренние изменения, то его физическое сердце отреагирует на них.

***Отмечая Всемирный день сердца, возьмите на себя ответственность за здоровье своего сердца и сердца Ваших близких. Сделайте свой дом местом, где доступна здоровая пища, где не допускается употребление табака и где поощряется физическая активность, чтобы уменьшить риск развития болезней сердца и инсульта. В Ваших силах создать в доме условия для здорового образа жизни!***