

«Сердце для жизни!»

В соответствии с планом мероприятий регионального проекта «Укрепление общественного здоровья» 27 сентября 2019 года в торгово-развлекательном центре «Роял-парк» состоялась информационно-профилактическая акция, посвященная Всемирному дню сердца, «Сердце для жизни!».

Название акции не случайно, так звучит девиз Всемирного дня сердца 2019 года. Цель акции: информировать население о здоровье, факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний. Актуальность данного мероприятия подтверждает статистика. Всего болезнями сердца и сосудов в России страдают более 25 миллионов человек. По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни. Повседневная жизнь невозможна без заботы о своем сердце.

Специалисты Регионального центра медицинской профилактики совместно с волонтерами Новосибирского регионального отделения Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» измеряли артериальное давление посетителям торгового центра, раздавали информационные материалы по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, распознаванию инфаркта и инсульта.

Ростовая кукла в виде сердца стала напоминанием, что наше здоровье зависит от соблюдения пяти основных правил здорового сердца: физическая активность каждый день, овощи и фрукты в рационе питания, контроль веса, отказ от курения и употребления алкоголя, отсутствие стресса.

Организаторы мероприятия пожелали участникам акции здоровья и предложили вспомнить стихи Агнии Барто о сердце:

«ДАЮ ТЕБЕ СЕРДЦЕ».

Даю тебе сердце
На листике белом,
Дарю тебе сердце,
Что хочешь с ним делай.
Гуляй где угодно,
Ходи с ним повсюду,
Рисуй что захочешь,
Сердиться не буду.
Но лучше на нем
Рисовать не учишь ты,
Пусть мое сердце
Останется чистым.





Интересные факты о сердце:

Женское сердце в большинстве своем бьется чуть быстрее, чем мужское, хотя весит меньше - около 220 граммов против «мужских» 280 граммов.

Человеческое тело содержит от четырех до шести литров крови. В течение суток через сердце прокачивается от 7 000 до 10 000 литров крови, за год это более 3 миллионов литров.

Существует несколько тестов, которые позволяют рассчитать риск развития сердечного приступа в ближайшие 10 лет. В тестах учитываются такие показатели, как: пол, возраст, уровень артериального давления, холестерина в крови, наличие вредных привычек (курение). Один из самых известных тестов - Framingham Heart Study, его используют с 1948 года.

Сердце за всю жизнь среднестатистического человека совершает примерно 2,5 миллиарда сокращений.

Сердцебиение появляется на четвертой неделе развития эмбриона и работает до последнего вдоха человека.

Это и многое другое Вы сможете узнать на информационном портале «О здоровье» ГКУЗ НСО «РЦМП» в разделе «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний» http://rcmp-nso.ru/profila/info/zoj_sosud.php.