



11 по 17 августа 2025 года в России проходит Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, приуроченная к Международному дню здорового сердца (11 августа).

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смертности в мире. Современный ритм жизни, включающий высокую степень стресса, малоподвижный образ жизни и неправильное питание, значительно увеличивает риск развития этих заболеваний.

Любая инфекция – бактерии или вирусы – вырабатывают токсические вещества, которые оказывают токсическое влияние на сердце, на структуру миокарда и могут приводить к миокардиту или воспалению сердечной мышцы. Наиболее опасные из них – вирус гриппа и стрептококковая инфекция.

Вирус гриппа может приводить к воспалению сердечной мышцы (миокардит) или серозной оболочки сердца (перикардит). Эти заболевания сопровождаются болью в груди, одышкой, аритмией, слабостью.

Многие недуги и осложнения инфекций можно предотвратить, скорректировав образ жизни. К сердечно-сосудистым заболеваниям и респираторным инфекциям это тоже относится. Прежде всего, стоит отказаться от вредных привычек, придерживаться здорового питания, постараться исключить стресс, соблюдать режим труда и отдыха, не забывать о физической активности.

Учитывая, что одним из основных факторов риска является малоподвижный образ жизни. Очень многое зависит от образа жизни и связанных с ним последствий.

Долгое сидение за рабочим столом и недостаток физической активности приводят к ослаблению сердечно-сосудистой системы.

Борьба с гиподинамией, ведение активного образа жизни, укрепление здоровья сердца, повышение выносливости всего организма — важные меры, которые помогут дольше оставаться здоровыми и крепкими.

Физическая активность – лучший друг сердца.

Умеренная и регулярная физическая активность — основной способ поддерживать здоровье, укреплять сердце и сохранять бодрость.

Физическая активность помогает:

- Укрепить сердечную мышцу.
- Снизить артериальное давление.
- Повысить уровень полезного холестерина (HDL).
- Уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний инфарктов.

5 важных правил для здоровья сердца:

- 30 минут движения ежедневно – даже простая прогулка вместо лифта или транспорта улучшит самочувствие и настроение;
- овощи и фрукты каждый день – добавляйте их к каждому приему пищи, и ваш организм скажет вам «спасибо»;

- сон 7–8 часов – недосып может повысить риск гипертонии;
- меньше экранов, больше живого общения – стресс снижает «гормон счастья» серотонин;
- вода – обезвоживание увеличивает нагрузку на сердце.

Какой спорт полезен для сердца?

Перед началом любых физических нагрузок необходимо проконсультироваться с врачом, для исключения противопоказаний.

- ходьба – 30-40 минут в день в комфортном темпе. Скандинавские палки добавляют нагрузки без переутомления;
- плавание – 2–3 раза в неделю по 20–30 минут. Вода снижает нагрузку на суставы и мягко тренирует сердце;
- йога и растяжка – улучшают гибкость, дыхание и кровообращение. Избегайте сложных поз с задержкой дыхания;
- вело-прогулки и даже роликовые коньки, конечно если Вы хорошо стоите на коньках.

Здоровье сердца зависит не от интенсивности тренировок, а от их регулярности и грамотного подхода. Простые изменения в образе жизни могут кардинально повлиять на здоровье и качество жизни. Даже простая утренняя зарядка или прогулка в парке могут стать надежной защитой от болезней.

Берегите себя! Откажитесь от вредных привычек и ведите здоровый образ жизни!