

Световен ден на сърцето 2021



СЪРДЕЧНОСЪДОВИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ УБИЕЦ №1 В СВЕТА



На 29 септември отбелязваме **Световния ден на сърцето**, по инициатива на Световната здравна организация (СЗО). Според статистиката сърдечносъдовите заболявания (ССЗ) са най-честата причина за преждевременна смърт – над 90% от смъртните случаи в света и повече от 50% в Европа. През последната година 520 милиона души, живеещи със сърдечносъдови заболявания, са били засегнати от COVID-19. Поради повишената уязвимост към по-тежките форми на вируса, страдащите от сърдечносъдови и други хронични заболявания се чувстват по изолирани. Те често пропускат регулярните посещения при специалист.

България не прави изключение от негативната статистика и 65% от общата смъртност на населението се причинява от ССЗ. Смъртността от инфаркт на миокарда нараства в активна възраст, особено при мъжете. Наблюденията на здравните специалисти са, че през последните години хипертоничната болест се наблюдава все повече и при млади хора. Най-големият враг на сърцето е на първо място страхът от Covid, а след това и самият Covid-19. Прекараната Covid инфекция влошава показателите на сърдечно болните и допълнително затруднява лечението. По време на COVID-19 грижата за сърцето е по-важна от всякога.

Рисковите фактори за ССЗ са обратими и необратими.

Необратими рискови фактори са: мъжки пол, напредване на възрастта и наследствената предразположеност.

Обратими рискови фактора са: тютюнопушене; липидни нарушения; затлъстяване, особено когато е свързано с голяма коремна обиколка; високо кръвно налягане; висока кръвна захар или диабет; психологически стрес; липса на физическа активност, като редовните, умерени физически натоварвания са в основата на профилактиката на ССЗ.

Повечето от обратимите фактори се повлияват от храненето. Променяйки модела си на хранене, ние можем да намалим съществено вероятността от сърдечносъдови заболявания.

Друга причина за развитието на ССЗ в съвременния свят е **замърсеният въздух**, който дишаме. Мръсният въздух може да бъде достатъчен стресов фактор, водещ до инфаркт на миокарда, сърдечна недостатъчност и смърт.