РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ – СОФИЙСКА ОБЛАСТ

гр. София, 1431, бул. Акад. Иван Гешов № 15
тел. 02/807 87 00; факс: 02/807 87 10

e-mail: rzi_so@rzi-sfo.bg
www.rzi-sfo.bg

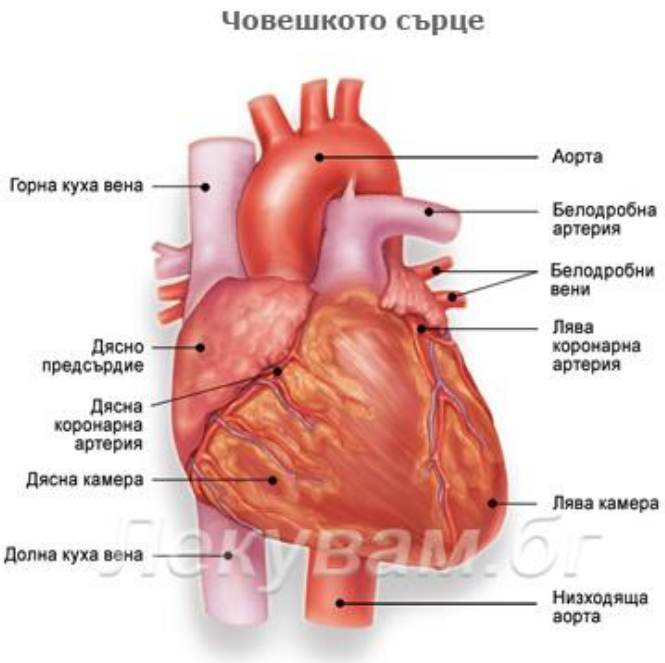
29 СЕПТЕМВРИ СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО

На 29 септември е Световният ден на сърцето, обявен през 1999 г. от Световната федерация на сърцето (WHF) и Световната здравна организация (WHO).

Целта на инициативата е чрез различни събития по света да се повиши информираността на обществото относно сърдечно-съдовите заболявания, опасността за здравето, която представляват, и превенцията им – се отбелязва на страницата на Министерство на здравеопазването.

Сърцето е орган, разположен в гръдната кухина, отговорен за циркулацията на кръвта в организма.

Състои се от две предсърдия и две камери. Дясното предсърдие и дясната камера поемат кръвта, идваща от венозната система, която е бедна на кислород и наситена с отпадни продукти и я насочват към белия дроб.



Сърдечно-съдовите заболявания (ССЗ) са най-честата причина за преждевременна смърт. В здравния статус на населението над 90% от смъртните случаи в света и повече от 50% в Европа са резултат от тях. В България 65% от общата смъртност на населението се причинява от ССЗ.

Сърдечно-съдовата система е подложена на непрекъснато въздействие на различни рискови фактори, които увреждат сърцето и кръвоносните съдове и често имат фатални последствия.

Рисковите фактори за ССЗ са обратими и необратими.

Необратими рискови фактори са:

- Пол;
- Възраст;
- Наследствена предразположеност.

Обратими рискови фактора са:

- Тютюнопушене;
- Липидни нарушения;
- Затлъстяване – особено с голяма коремна обиколка;
- Високо кръвно налягане;
- Липса на физическа активност;
- Висока кръвна захар или диабет;
- Психологически стрес.

Хранителни фактори, повлияващи липидния статус

Високият прием на животински мазнини е свързан с повишаване нивата на общия и „лошия“ холестерол.

Повишения прием на растителни мазнини и мазнините на рибата могат да намалят общия и „лошия“ холестерол в кръвта. Основни източници на растителни мазнини са: растителните масла, овесените ядки, авокадото, ядковите семена. Мазнините на рибата са много полезни за намаляване образуването на кръвни тромби, което от своя страна води до намаляване риска от сърдечен инфаркт и мозъчен инсулт.

Растителните храни (плодове, зеленчуци, зърнени и бобови храни) съдържат растителни влакнини, които помагат за изхвърлянето на холестерола от организма. Те съдържат и вещества с антиоксидантно действие, защитаващи мастните киселини в състава на мембраните на клетките от окисление в организма. По този начин намаляват риска от атеросклеротични промени на съдовете.

Хранителни фактори, повлияващи риска от високо кръвно налягане

- Затлъстяване;
- Повишена консумация на готварска сол;
- Прекомерна консумация на алкохол.

Препоръки за хранене за намаляване риска от сърдечно-съдови заболявания:

- Висока консумация на зеленчуци и плодове (минимум 400 г дневно);
- Увеличаване консумацията на пълнозърнест хляб, зърнени храни и бобови храни;
- Млякото и млечните храни да са с ниска масленост;
- Увеличаване консумацията на ядки (специално орехи) и семена;
- Употреба предимно на растителни масла;
- Редовна консумация на риба, поне веднъж седмично;
- Намаляване консумацията на сол до 5 гр. дневен прием;
- Ранна профилактика още в детска възраст – чрез създаване на здравословен модел на хранене и оптимална двигателна активност на децата и учениците;
- При възрастното население основният акцент в профилактиката е свързана с контрол на основните рискови фактори, водещи до ССЗ. Редовни профилактични прегледи при личния лекар и своевременни консултации със специалисти;
- Контролът на стойностите на артериалното кръвно налягане, кръвната захар и общия холестерол има решаваща роля в ранното откриване на сърдечно-съдовите заболявания и тяхното лечение.