

# Всемирный день сердца



Всемирный день сердца отмечается ежегодно 29 сентября. Россия присоединяется к проведению праздничных мероприятий. Этот день является первым в Российской национальной неделе здорового сердца.

Цель – повышение информированности жителей Земли о сердечнососудистых заболеваниях

(ССЗ), профилактике ишемической болезни сердца, инсультов мозга.

## История

Инициатором организации и проведения события выступила в 1999 году Всемирная федерация сердца. Впервые такая акция была устроена 26 сентября 1999 года – в последнее воскресенье сентября. Празднование поддержали ВОЗ, ЮНЕСКО и другие организации. В 2011 году за праздником была закреплена дата 29 сентября.

## Интересные факты

В России инсульт становится причиной смерти у 3 человек на 1000, а во всем мире – у 1 на 1000.

ВОЗ говорит о том, что к 2030 году почти у 23 млн. 300 тыс. человек будет стоять посмертный диагноз – ССЗ (в основном инсульт и болезни сердца).

Масса сердца не превышает 350 грамм, а его размер равен величине кулака.

Секундная стрелка была специально изобретена английским врачом Д. Флоуэром, чтобы начать исследования сердечного ритма.

Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые спят после обеда, на 37% реже страдают ССЗ, чем бодрствующие целый день.

За всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту – около 72 раз, за сутки – около 100 тыс., а в год – 36 млн. 500 тыс. раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам.

Спустя 4 недели после зачатия ребенка его сердце начинает биться.

Ученые доказали, что пики сердечного приступа наступают летом в жару, на Новый год и по утрам в понедельник.

В Перми установлен памятник сердцу. 4-тонное красное гранитное сердце находится во дворе Института сердца.

Сердце — пламенный мотор —  
Отдыха не знает.  
Бьется сердце до тех пор  
Пока жизнь в нас играет.  
Стрессы, страхи и обиды  
Сердце ослабляют,  
Плохо вредные привычки  
На него влияют.  
Когда молод и здоров,  
К ближним будь добрее,  
И сердца других людей  
Поберечь сумей ты.