

25 сентября - 1 октября
Неделя ответственного отношения к сердцу
(в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)

Узнай больше о своем сердце!

Предлагаем вашему вниманию несколько интересных фактов о сердце, которые вы могли не знать:

1. Внутриутробное зарождение тканей сердца начинается уже на 3-й неделе развития эмбриона. А на 4-й неделе биение сердца вполне отчетливо можно определить в момент проведения УЗИ.
2. **Сердце человека** – четырехкамерное.
3. По строению и принципам работы сердце человека практически полностью идентично сердцу свиньи.
4. Вес сердца – 250-330 граммов. Мужское сердце обычно тяжелее. У новорожденного ребенка сердечко весит около 0,8 % от всей массы тела, что составляет примерно 22 грамма.
5. У голубого кита самое большое сердце – оно весит почти 700 килограмм. Однако сердце кита бьется за минуту всего 9 раз.
6. Размер сердца почти идентичен размеру сжатого кулака взрослого человека.
7. Сердце в большинстве случаев располагается на две трети слева от середины грудной клетки и на треть справа. При этом оно слегка отклонено влево за счет чего сердцебиение прослушивается именно с левой стороны.
8. Иногда сердце расположено справа в грудной клетке. С правосторонней локализацией сердца рождается один человек из 10 тысяч.
9. Только нервная и сердечная ткань обладают системой, проводящей электрические импульсы. Это позволяет при условии поступления достаточного количества кислорода биться сердцу и вне пределов человеческого тела.
10. Сердце может страдать от недостатка кровоснабжения. Если из-за этого сердечная ткань омертвевает, происходит явление, которое называется **инфаркт миокарда**.
11. Число сердечных приступов достигает максимума на Новый Год, а также летом, в период сильной жары.
12. У женщин чаще по сравнению с мужчинами инфаркт миокарда протекает атипично. То есть вместо болей может беспокоить повышенная утомляемость, одышка, болезненные ощущения в области желудка.

Сердце, тебе не хочется покоя...

Оцените, как трудится наше сердце... Причем трудится с утра до вечера, с вечера до утра:

1. По последним данным работоспособность здорового сердца может сохраняться не менее 150 лет.
2. Ежедневно сердце сокращается более 100 тыс. раз, за один год – 36 500 000, а за всю жизнь до 2,5 миллиарда раз.
3. Ежедневно сердце вырабатывает достаточно энергии, чтобы проехать на грузовике целых 40 километров, а за всю жизнь количество энергии эквивалентно тому, чтобы добраться до луны и обратно.
4. Сердце качает кровь к 75 триллионам клеток тела.
5. За период средней продолжительности жизни, сердце накачает почти 1,5 миллиона баррелей крови – достаточно, чтобы заполнить 200 цистерн поезда.
6. Кухонный кран должен быть включен во весь напор на протяжении 45 лет, чтобы вылить количество воды, равное количеству крови, перекачанной сердцем за человеческую жизнь средней продолжительности.
7. Недавнее исследование шведских ученых показало, что во время пения хора ритмы сердец всех участников синхронизируются.

Основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

- **Повышенный уровень холестерина.** По оценкам ученых, повышенный уровень холестерина является причиной 2,6 миллиона смертей и связан с ССЗ.

УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ ДОЛЖЕН
БЫТЬ МЕНЬШЕ 5 ММОЛЬ/Л

- **Сахарный диабет.** От него страдает 1 из 11 взрослых, 425 миллионов человек, при этом общее число, по прогнозам, вырастет до 629 миллионов к 2045 году. На диабет 2 типа приходится примерно 90% всех людей, страдающих диабетом. Все люди, живущие с диабетом, подвергаются повышенному риску ССЗ.

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ ДОЛЖЕН БЫТЬ
МЕНЬШЕ 5,5 ММОЛЬ/Л

- **Артериальная гипертензия.** Постоянное высокое артериальное давление называют «тихим убийцей», потому что обычно оно не имеет предупреждающих знаков или симптомов, и многие люди не понимают, что у них это есть. При этом артериальная гипертензия является одним из основных факторов риска для ССЗ.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
МЕНЬШЕ 140/90 ММ РТ. СТ

- **Табакокурение.** Во всем мире табак вызывает около 6 миллионов смертей в год и представляет собой серьезный риск развития ССЗ.
- **Низкая физическая активность.** По меньшей мере 3,2 миллиона случаев смерти ежегодно связаны с недостаточной физической активностью во всем мире. Примерно 150 минут умеренной физической активности в неделю снижает риск сердечных заболеваний на 30% и риск диабета на 27%.