СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО

България се нарежда сред първите места по заболеваемост и смъртност от сърдечносъдови заболявания.
Статистическите данни на РЗИ – Стара Загора сочат, че в Старозагорска област през изминалата година водеща е смъртността от сърдечно-съдови заболявания - 68,2% от всички смъртни случаи, при 67,5 % - за страната.
Хоспитализираните пациенти с болести на органите на кръвообращението в лечебни заведения в областта през 2010 г. са 9 300 /12,5 % от всички регистрирани заболявания/. От тях 144 случаи са във възрастовата група до 17 г., 3 599 са на възраст между 18-65 г. и 5 557 – над 65 годишна възраст.
Относителният дял на регистрираните болести на органите на кръвообращението е 23,1 /205 607 случаи/, от които новорегистрирани през годината са 49 004.
Върху някои от причините за сърдечно-съдови заболявания не можем да влияем: това са възрастта, полът и фамилната обремененост.
Начинът на живот обаче зависи от нас: тютюнопушене, алкохол, телесно тегло, физическа активност, здравословно хранене!
По повод Световния ден на сърцето на 29.09.2011 г. РЗИ провежда информационна кампания, насочена към гражданите в пенсионна възраст /чрез клубовете на пенсионера в гр. Стара Загора/.

СЪВЕТИ КЪМ ВСИЧКИ:

- Хранете се здравословно
- Поддържайте здравословно телесно тегло
- Откажете цигарите
- Движете се поне един час дневно
- Ограничете консумацията на алкохол и готварска сол
- Намалете психоемоционалния стрес
- Поддържайте нормално кръвно налягане
- Контролирайте стойностите на кръвната захар при наличие на диабет
- Лекувайте своевременно повишените нива на холестерол в кръвта