

Муниципальное бюджетное районное учреждение культуры
«Красновишерская межпоселенческая централизованная библиотечная система»
Центральная библиотека
Отдел обслуживания

«Сердце для жизни»

Подготовила: Митракова Наталья,
библиотекарь абонементов;
Егорова Венера, библиограф читального зала

Всемирный день сердца (World Heart Day) с 2011 года имеет фиксированную дату празднования - 29 сентября.

День сердца впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца.

**29 сентября
Всемирный
день сердца**



Цель Всемирного дня сердца - повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.



80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем основные факторы риска развития этих заболеваний:

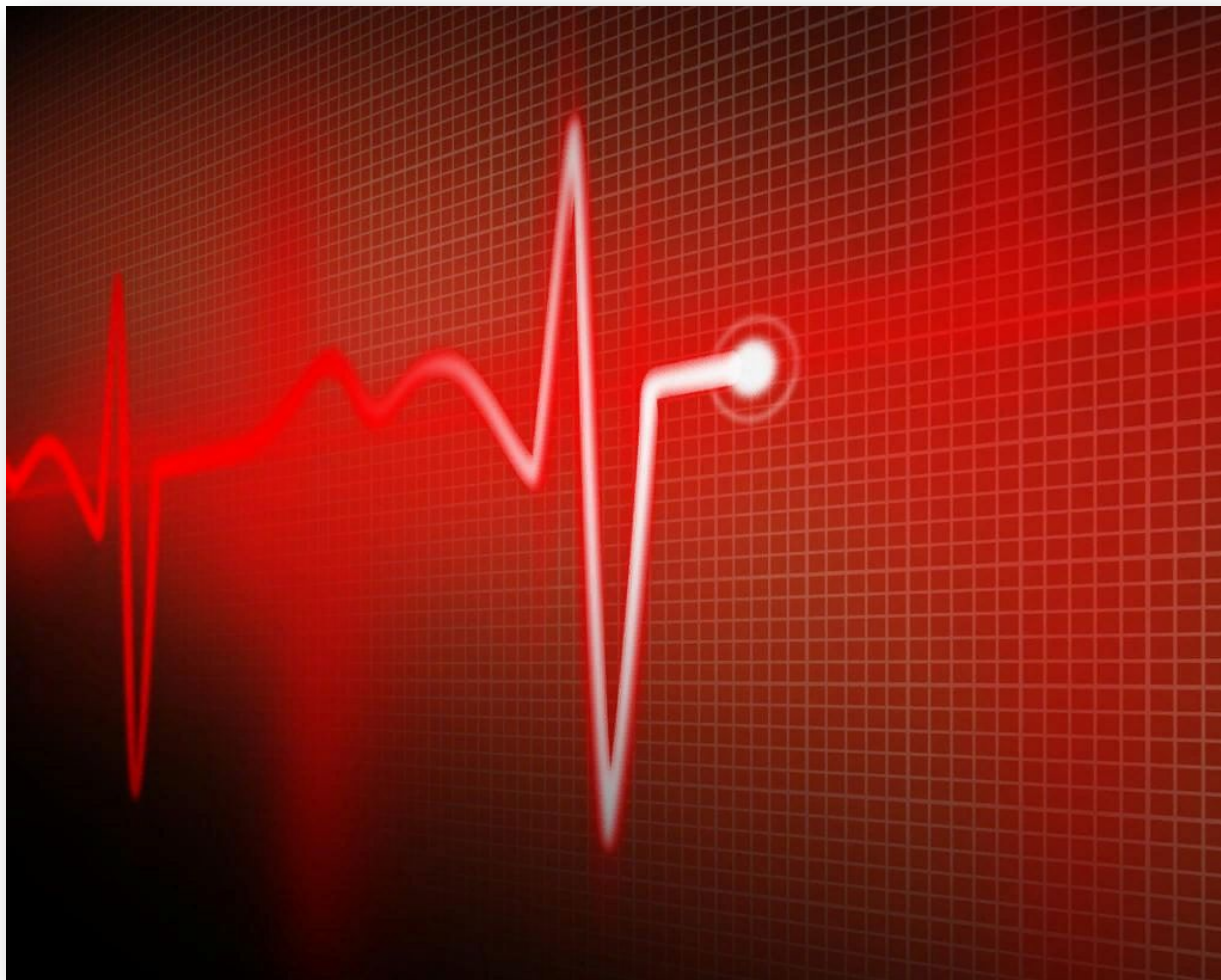
- повышенное артериальное давление;*
- повышенный уровень общего холестерина крови и его фракций;*
- табакокурение;*
- недостаточное потребление овощей и фруктов;*
- избыточный вес;*
- чрезмерное потребление алкоголя;*
- малоподвижный образ жизни;*
- стрессы.*

Только факты

Сердце ребёнка начинает биться спустя 4 недели после его зачатия.



За всю жизнь сердце человека сокращается до 3 миллиардов раз, в минуту - около 72 раз.



Женское сердце бьется быстрее, чем мужское. Мужское совершает около 70 ударов в минуту, а женское – 78.



Пик сердечных приступов наступает летом в жару, на Новый год и утром в понедельник.



Английский врач Д. Флоуэр изобрёл секундную стрелку, чтобы исследовать сердечный ритм.



Первая пересадка этого органа произошла в **1967** году. Несмотря на то, что пациент с новым сердцем прожил всего **18** дней, опыт считается **успешным.**



Смех – это отличная тренировка для органа.

Всякий раз, когда вы смеетесь, кровоток увеличивается и это положительно влияет на мышцу.



Принципы Здорового Сердца

Двигайтесь. Ходьба – естественный путь профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.



Ешьте здоровую пищу

Овощи, фрукты и орехи ваши лучшие помощники в борьбе за здоровое сердце.

Не рекомендуется злоупотреблять красным мясом, вареными гарнирами, мучным, соленым и сладким.



Скажите НЕТ никотину

Хорошо известный факт, что последствия курения опасны для сердечно-сосудистой системы, а также для общего состояния организма человека.



Сердце
здорового



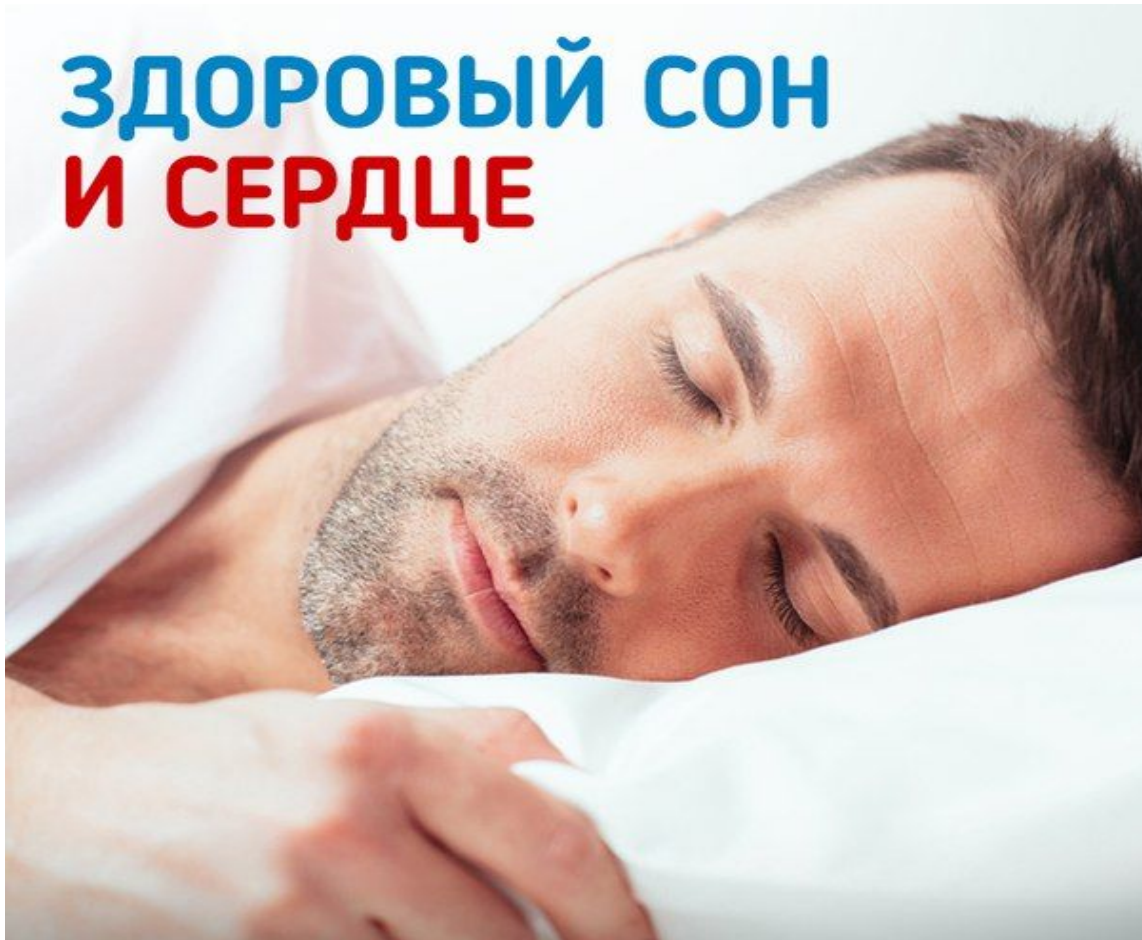
Сердце курильщика

Высыпайтесь.

Для сна в среднем взрослому человеку достаточно от 7 до 9 часов.

Старайтесь соблюдать режим дня, правильно его организовывайте.

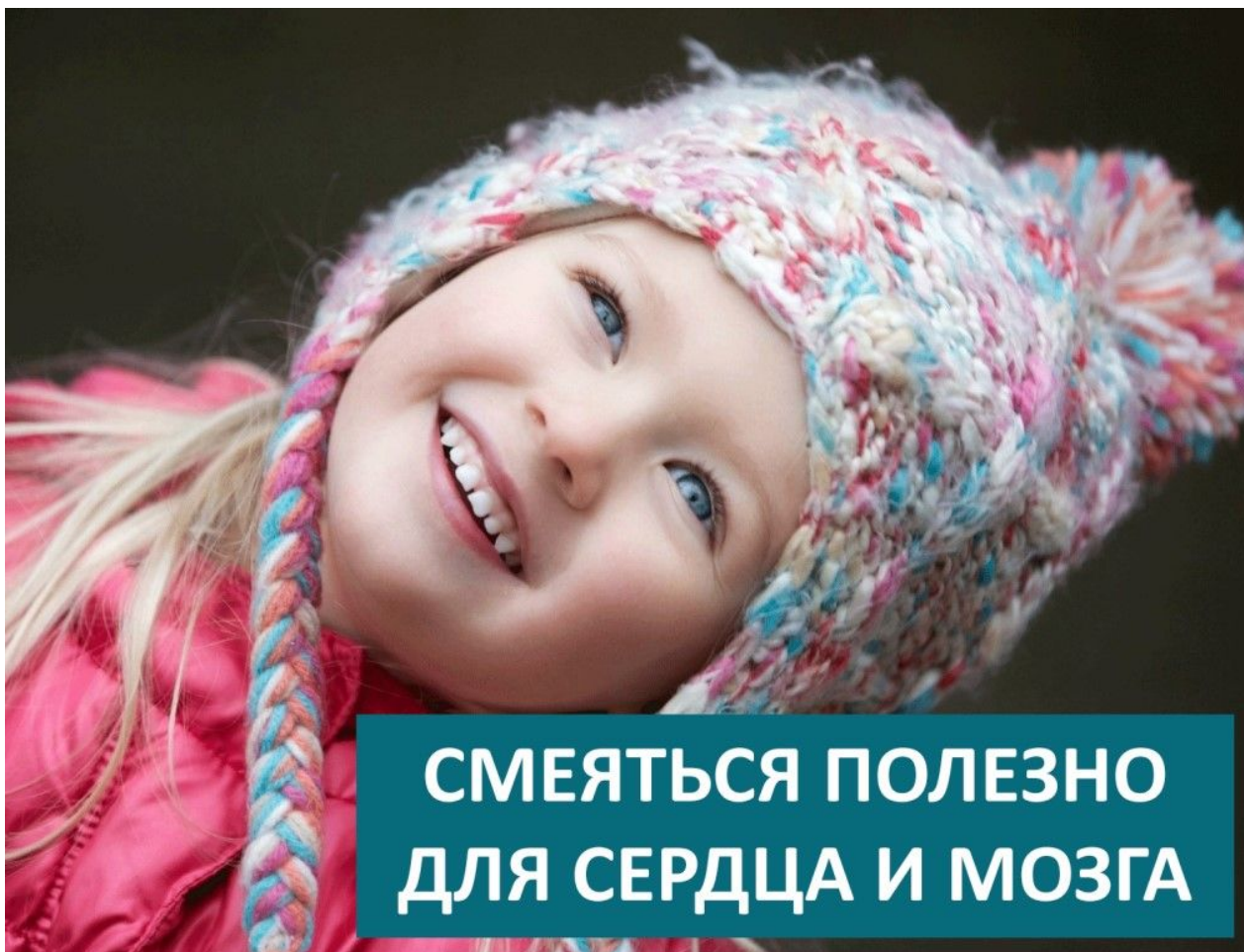
**ЗДОРОВЫЙ СОН
И СЕРДЦЕ**



Улыбайтесь и смейтесь.

**Сохраняйте хорошее настроение
и позитивное отношение к жизни.**

Живите так, как нравится вам, балуйте себя!



**СМЕЯТЬСЯ ПОЛЕЗНО
ДЛЯ СЕРДЦА И МОЗГА**



Люби и береги своё сердце!

