РУО – София-град
Рег. № РУО1-26858/08.09.2026

СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

СЪРДЕЧНО–СЪДОВОТО ЗДРАВЕ: нашият ключ за дълъг и пълноценен живот



6 полезни правила
за профилактика на болестите на сърцето, които да превърнем в здравословни навици

СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО

29 СЕПТЕМВРИ

Всяка година на 29 септември се отбелязва **Световният ден на сърцето**



Нашата страна участва в глобалната инициатива на Световната сърдечна федерация от години чрез Дружеството на кардиолозите в България, което провежда национална информационна кампания в партньорство с Министерството на здравеопазването и Министерството на образованието и науката.

50 ГОДИНИ
ДРУЖЕСТВО НА КАРДИОЛОЗИТЕ В БЪЛГАРИЯ

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА

Министерство на Здравеопазването

Каква е целта на Световния ден на сърцето?

СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

Целта е **да се привлече вниманието на възможно повече хора** към необходимостта от активна профилактика и ранно лечение на сърдечно-съдовите заболявания.



Каква е целта на Световния ден на сърцето?

Тя включва **много активности в по-големите градове у нас:** осветяване на емблематични сгради, спортни събития и игри на открито, беседи с лекари и др.

Тази година мотото на световната инициатива е „Настоявай за действие, спаси живот“.



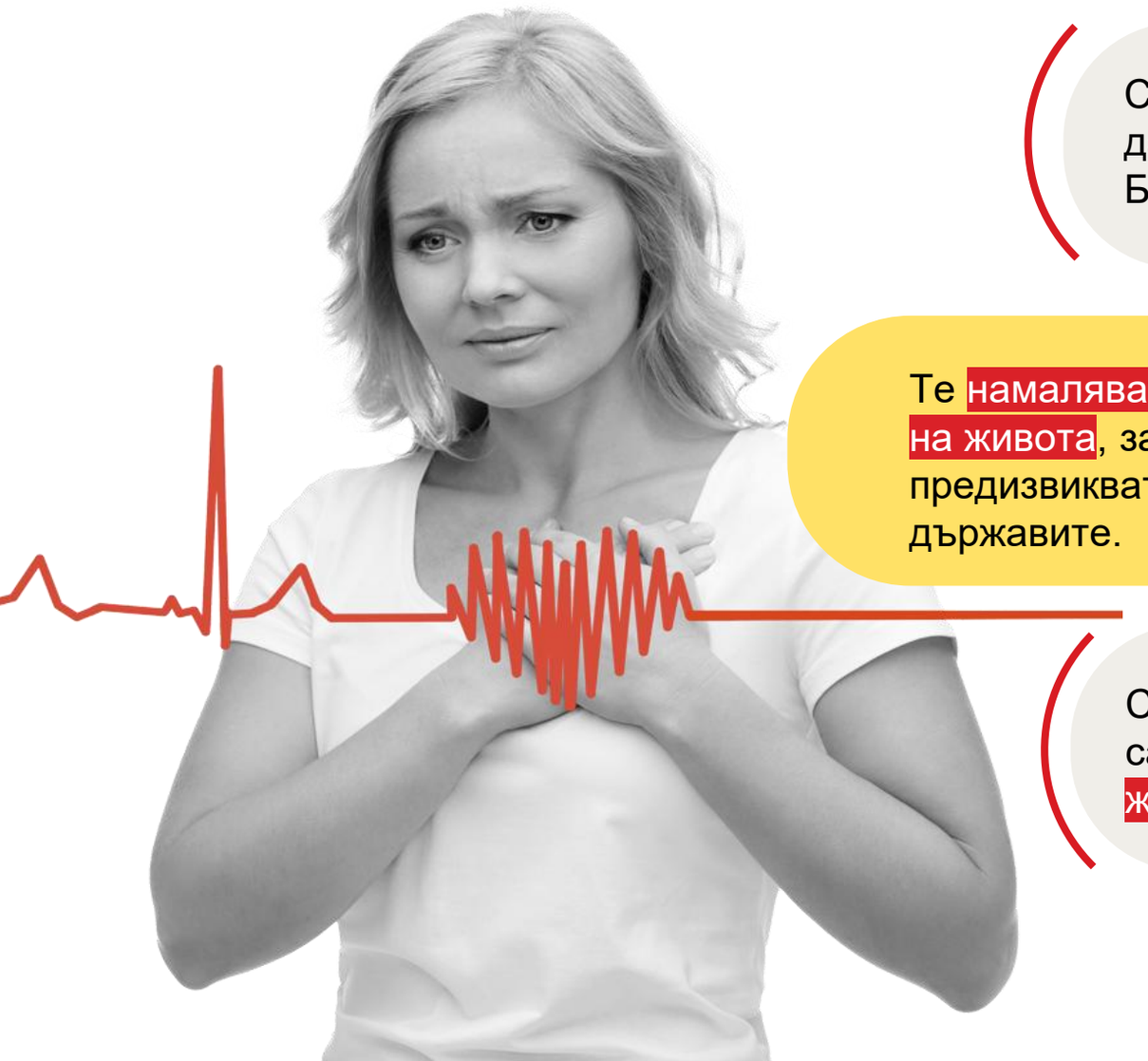






Какво е значението на сърдечно-съдовите заболявания?

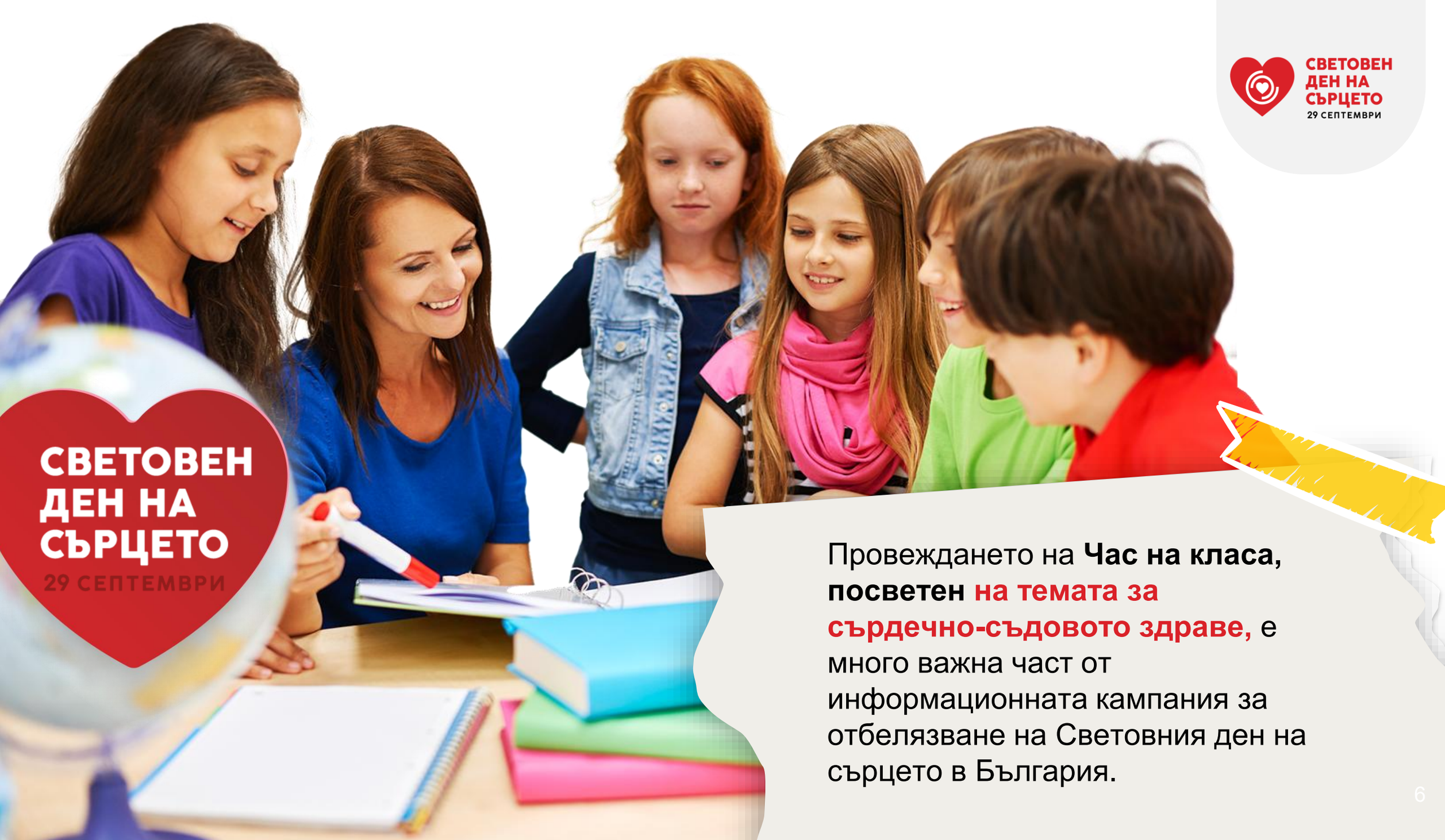
СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ



Сърдечно-съдовите заболявания продължават да бъдат причина №1 за предотвратима смърт в България и в света.

Те намаляват продължителността и качеството на живота, затрудняват здравните системи и предизвикват сериозни икономически щети за държавите.

Сърдечно-съдовите заболявания и инсултът са свързани със загубата на 18,6 милиона живота в света всяка година.



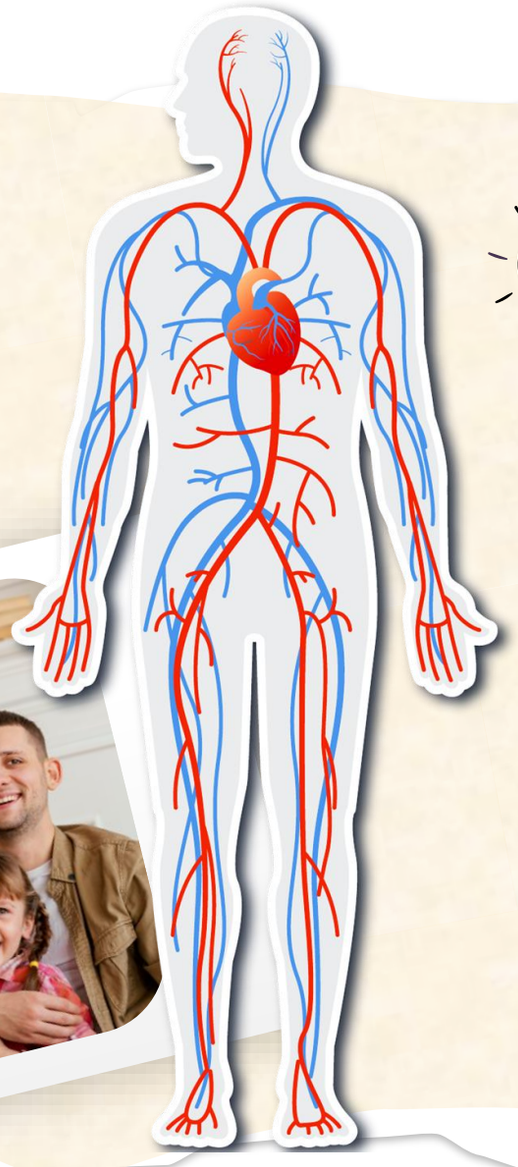
СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

Провеждането на **Час на класа, посветен на темата за сърдечно-съдовото здраве,** е много важна част от информационната кампания за отбелязване на Световния ден на сърцето в България.

Защо е важно да се включат учениците?

СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ





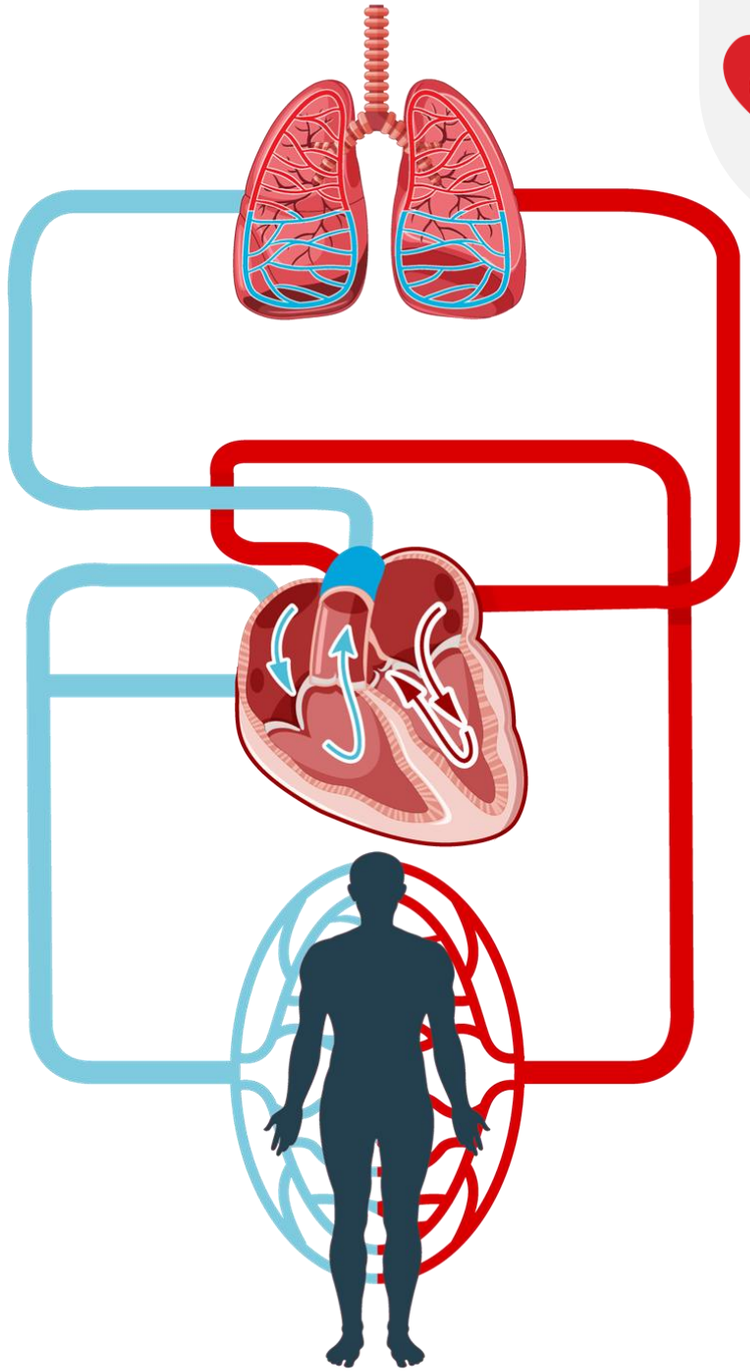
От знанията за сърдечно-съдовото здраве, рисковите фактори за заболяванията и начините за профилактика **зависи в най-голяма степен устойчивото здраве на нацията.**

То е в основата на високата продължителност на живота и доброто качество на всеки един наш ден.

Какво представлява сърдечно-съдовата система?

Сърдечно-съдовата система е транспортната структура в организма и включва:

- **сърцето,**
- **кръвоносните съдове**
- **кръвта**

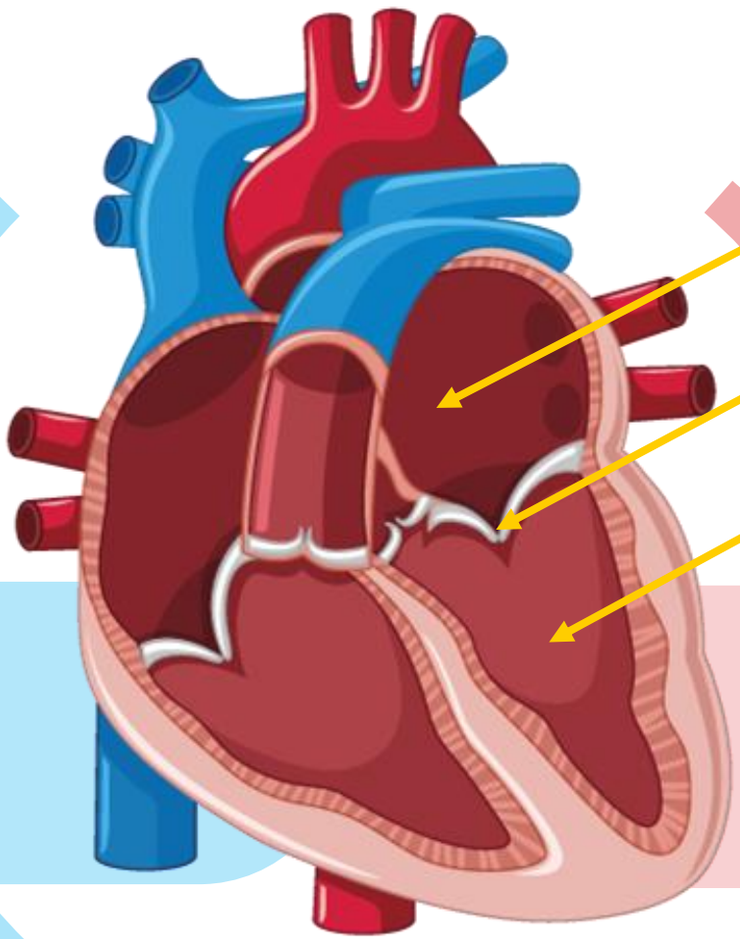


СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

Какво представлява сърдечно-съдовата система?

СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

Сърцето е мускулна помпа, която задвижва кръвта. Двете му половини имат различни функции, а във всяка от тях има по 2 кухини – **камера** и **предсърдие**, свързани чрез **клапи**.



предсърдие

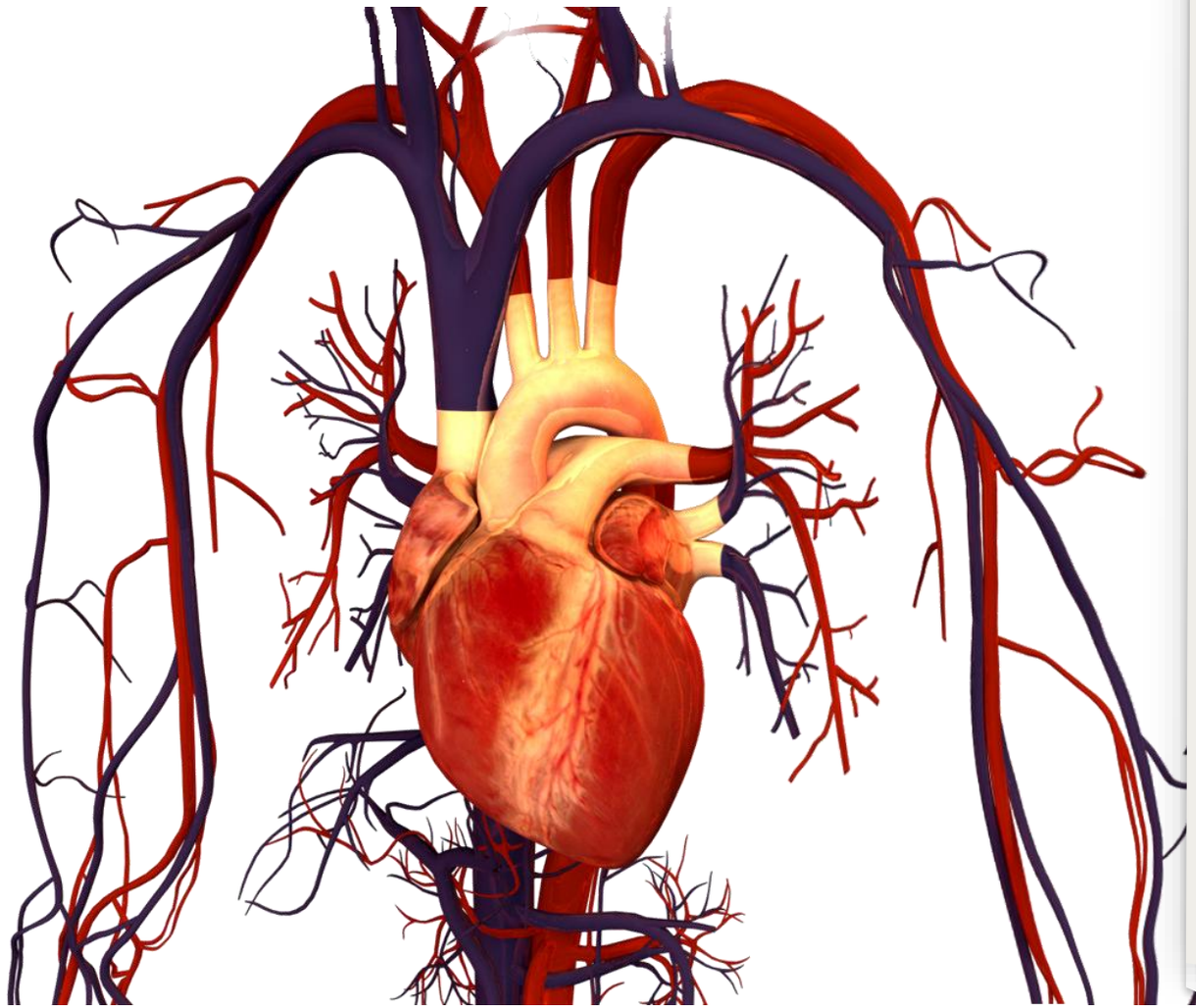
клапа

камера

През **дясната половина** преминава кръв, бедна на кислород (венозна кръв)

През **лявата половина** преминава кръвта, богата на кислород (артериална кръв).

Какво представлява сърдечно-съдовата система?



Кръвоносните съдове (артерии, вени, капиляри) – пътищата, по които кръвта се пренася до всички части на тялото. Представляват еластични тръбички с различна дължина и ширина.

Кръвта – телесна течност, която доставя кислород и хранителни вещества до всички клетки на организма и извежда отпадните продукти на обменните процеси.

От какви болести страда сърдечно-съдовата система?

СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

Болестите могат да засягат структурата и/или функциите на сърцето и кръвоносните съдове.



НАЙ-РАЗПРОСТРАНЕНИ И ЗНАЧИМИ БОЛЕСТИ СА:

- **Хипертония** - високо кръвно налягане, което с времето увреждa кръвоносните съдове, ако остане неоткрито и нелекувано добре;
- **Атеросклероза** – хронично заболяване, при което се образуват плаки по стените на кръвоносните съдове. Това води до тяхното стеснение и запушване, а оттам и до:
- **Исхемична болест на сърцето** – недостатъчно снабдяване на сърцето с кислород вследствие на стеснени или запушени артерии;
- **Инфаркт** – спешно състояние вследствие на запушване на артерия, захранваща сърцето и рязко прекъсване на притока на кръв към част от сърдечния мускул;
- **Исхемичен мозъчен инсулт** – това е спешна мозъчно-съдова болест. Причинява се при запушване на мозъчна артерия, което спира кръвоснабдяването към негова зона, води до смърт или инвалидизация.
- **Сърдечна недостатъчност** – сърцето не изтласква достатъчно кръв към тялото;
- **Аритмии** - нарушения в ритъма на сърцето.

Можем ли да се предпазим и как?

СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

Профилактиката включва действия,
чрез които:

- ✓ **не допускаме да се развие** заболяване
- ✓ **забавяме или спираме развитието** на появило се заболяване и неговите усложнения



Профилактиката започва от мисленето и действията на човек във всекидневието. Ако се научим да мислим и живеем здравословно, най-масовите заболявания и случаите на тежко протичане ще намалеят значително.



Сега е моментът **да овладеем основни навици,** чрез които да укрепваме сърдечно-съдовото здраве. Те важат и за общото здраве и трябва да станат начин на живот.



СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

НАЧИН НА ЖИВОТ ОЗНАЧАВА

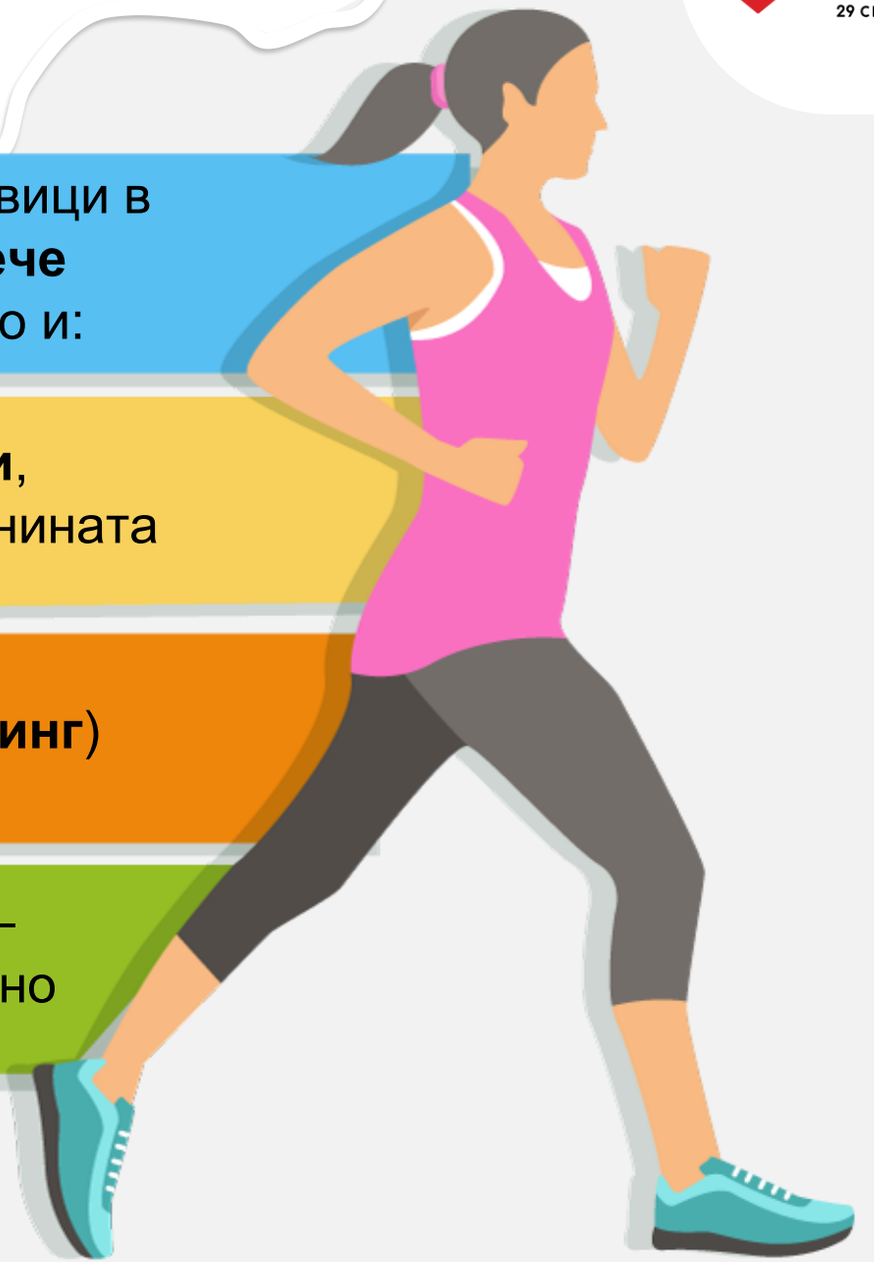
„Така мисля, правя, живея всеки ден".

Полезните навици: 1. Движение,
достатъчна физическа активност

СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

Един от най-полезните навици в живота е **да се ходи повече пеша** в ежедневието, както и:

- ✓ да се правят **разходки**, излети и походи в планината
- ✓ да се тича (**джогинг**)
- ✓ да се **спортува** – редовно и умерено



СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

Полезните навици: 2. Здравословно хранене:

балансирано и разнообразно хранене

То е с достатъчен прием на полезни хранителни вещества, витамини, минерали, без преяждане и гладуване

Избягвайте джънкфуд !!!
(индустриално обработени пакетирани храни с много консерванти, оцветители, овкусители, сол, мазнини и захар като чипс, вафли, соленки, десертни блокчета и др.)



Препоръчителни са принципите на **Средиземноморската диета,** която има научно доказан благоприятен ефект за сърдечно-съдовото здраве:

всеки ден :

- поне 2 порции **зеленчуци**
- 1 порция **плодове**
- 2 пъти седмично **месо** – по-често бели меса без мазнини (пилешко, пуешко), по-рядко червени (свинско, телешко)
- 2 пъти седмично **риба**
- **зехтин** и много зелени подправки.

Полезните навици: 3. Прием на течности

СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

Приемът на достатъчно количество течности **подпомага работата на всички органи и системи в организма**, включително и сърдечно-съдовата.



Основно правило е да се пие достатъчно вода, разпределена равномерно през деня:

- мярката за общо количество е по 30 мл на килограм тегло дневно (през лятото, при активен спорт и натоварвания - и повече). Например при тегло от 60 кг е необходимо да се приемат 1,8 литра вода на ден извън останалите течности.



Отделно от водата – **полезни напитки от естествени продукти:**

- Билков чай – топъл, студен
- Прясно изцедени зеленчукови сокове



Избягвайте подсладени газирани безалкохолни напитки – добавят много „празни“ калории и реално не утоляват жаждата .
Забранени са: енергийните напитки и алкохолът.



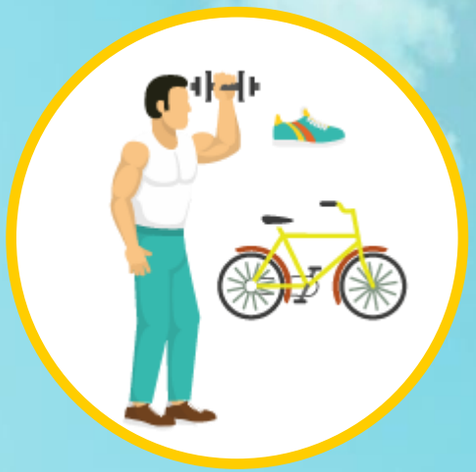
Полезните навици: 4. Сън и овладяване на стреса



Съвременният начин на живот често е съпроводен с нервно-психическо претоварване и напрежение, което наричаме стрес.

Хроничният стрес е фактор за развитие на различни заболявания, сред които и хипертония. Той трябва да се управлява в ежедневието и всеки може да се научи на това.







Някои важни условия за справяне със стреса:

- достатъчно **сън** – по 8 часа на денонощие
- **занимания** с изкуство, спорт, хоби
- споделяне, **общуване**, търсене на съвет и помощ в трудни ситуации
- намаляване до минимум на времето, прекарано с електронни устройства.

Полезните навици: 5. Без вредни навици

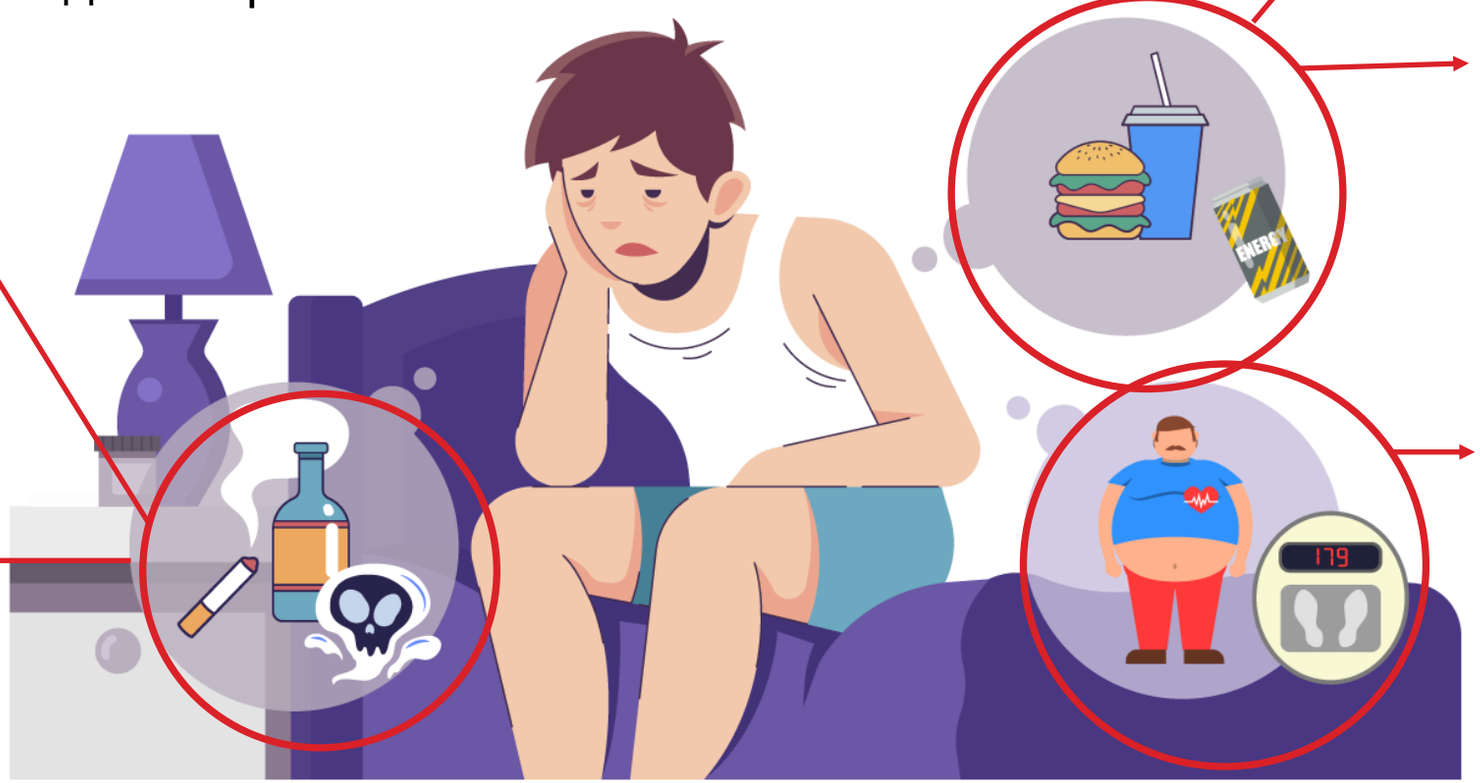
СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

Вредните навици се предават лесно, защото човек е склонен на някои заблуди: *„Всички правят така" и „Това не е толкова вредно".* В действителност е точно обратното.

Ето **основните врагове на сърдечно-съдовото здраве –** общо и за младите хора:

Пушенето - предизвиква и поддържа възпаление на съдовите стени (условие за развитието на атеросклероза).

Прием на алкохол и наркотични вещества.



Неправилното хранене с употреба на много мазнини, сол, захар, консерванти – причина за затлъстяване, развитие на обменни заболявания (диабет), хипертония, атеросклероза и др.

Употребата на енергийни напитки вреди и води до изчерпване на енергийните запаси на организма – ободряването е измамно, ефектът се дължи на стимулация на сърцето, кръвоносните съдове, нервната и ендокринната система чрез прекомерни количества захар, кофеин, таурин и др.

Обездвижването - води до наднормено тегло, отслабва мускулите, повишава кръвното налягане, затруднява работата на сърцето.

СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

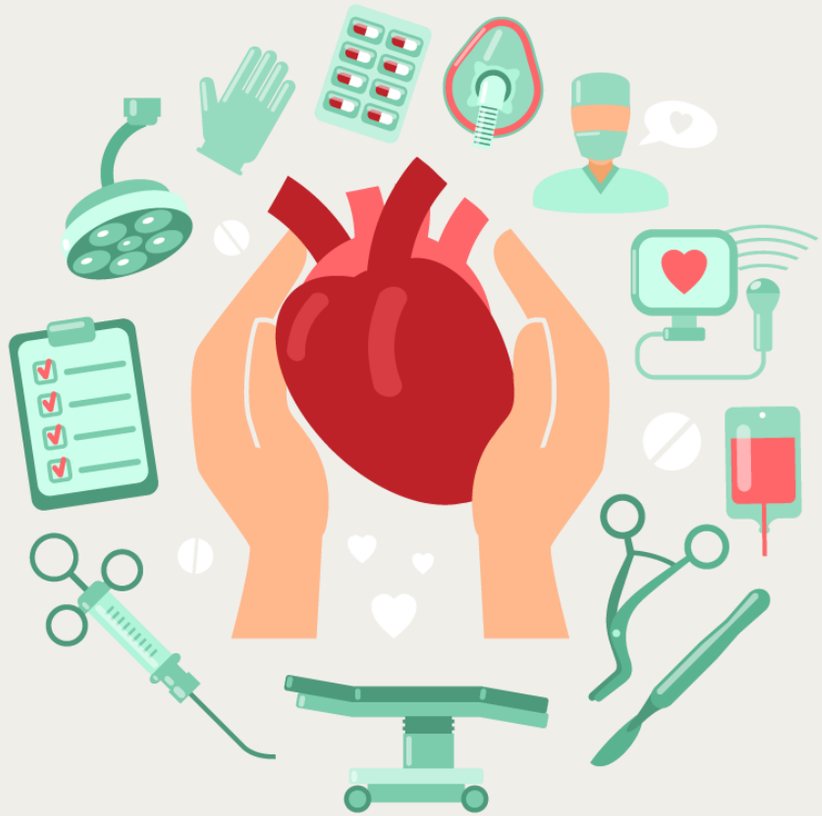
Полезните навици:

6. Висока здравна култура = по-добър живот

Високата здравна култура предпазва от грешки в поведението, които с времето могат да разрушат сърдечно-съдовото здраве и здравето въобще.

Тя е част от доброто образование и включва:

- **информиране по здравни теми** само от достоверни, доказани източници, които се позовават на международно признати научни доказателства – напр. компетентни специалисти, книги, медии, интернет сайтове на здравни, медицински и научни институции, лекции, беседи и др.
- активно участие в действията за **профилактика на най-честите хронични заболявания** като сърдечно-съдови, онкологични, обменни, бъбречни и др. – прегледи, изследвания, информиране - съвместно с медицински специалисти, институции.
- **неотложна консултация с лекар,** когато не се чувстваме добре – никога не чакаме „да мине“.





СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ

Бъдете отговорни за своето здраве ...



СВЕТОВЕН ДЕН
НА СЪРЦЕТО 29 СЕПТ.

#UseHeart | #WorldHeartDay

WORLDHEARTDAY.ORG

В ПАРТНЬОРСТВО С

Boehringer Ingelheim Lilly

ИЗПОЛЗВАЙ ♥ ЗА
ДЕЙСТВИЕ

Източници и къде да научим повече?

https://www.mh.government.bg

https://ncpha.government.bg

https://srzi.bg/bg/zdravno-informacionni-materiali

https://rzi-yambol.bg

https://www.rzipz.net

https://riokozpd.com



СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО 29 СЕПТЕМВРИ

НАЧИН НА ЖИВОТ ОЗНАЧАВА

