24 września – Światowy Dzień Serca

Światowy Dzień Serca to coroczne święto poświęcone promocji zdrowego stylu życia i zapobieganiu chorobom układu krążenia.

Obchody tego święta mają na celu zwiększenie świadomości wśród uczniów i pracowników Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczym im. ks. Kard. Stefana Wyszyńskiego w Zuzeli oraz upowszechnienie podstawowej wiedzy o schorzeniach serca i naczyń krwionośnych, o sposobach ich profilaktyki oraz promocję zdrowego stylu życia.

W dniu 21 września (środa) pielęgniarka środowiska nauczania i wychowania przeprowadzi o godz. 10.00-12.00 w gabinecie profilaktyki zdrowotnej, w pokoju nr 26 dla chętnych uczniów i pracowników szkoły:

- **wykład dotyczący chorób układu krążenia,**
- **pomiar ciśnienia tętniczego krwi,**
- **pogadankę na temat stosowania właściwej diety,**
- **przekaże ulotki dotyczące szkodliwości palenia tytoniu,**
- **pokaz techniki szczotkowania zębów.**

Serce to jeden z najbardziej zapracowanych narządów.
Kurczy się ponad 100 000 razy na dobę.
Dziennie tłoczy pod ciśnieniem 7 ton krwi.
Dlatego warto więc wiedzieć, czego potrzebuje, aby dobrze pracować, a co mu nie służy.

Połowa zgonów w Polsce spowodowana jest przez choroby układu sercowo-naczyniowego.
Główne czynniki ryzyka to:

- nadciśnienie tętnicze,
- palenie tytoniu,
- cukrzyca,
- otyłość,
- wysokie spożycie alkoholu,
- nieprawidłowy poziom cholesterolu,
- niewłaściwa dieta,
- mała aktywność fizyczna.

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału serca (i udaru mózgu) należy podjąć **działania profilaktyczne**, takie jak:

- stosowanie odpowiedniej diety: warzywa, owoce, ograniczenie spożycia czerwonego mięsa na rzecz drobiu i ryb, ograniczenie spożycia cukrów prostych i soli kuchennej,
- zaprzestanie palenia papierosów oraz ograniczenie spożycia alkoholu,
- kontrolowanie masy ciała lub jej redukcję w przypadku istniejącej nadwagi lub otyłości,
- regularną aktywność fizyczną,
- przestrzeganie zaleceń lekarskich,
- kontrolowanie ciśnienia tętniczego i poziomu cholesterolu.

Pamiętajmy, ze serce kocha aktywność fizyczną wspartą zdrowym odżywianiem, uwielbia warzywa i owoce. Gdy fundujemy mu bezruch przy komputerze, wysoko przetworzone produkty pełne niezdrowych tłuszczów, cukrów i soli, zaczyna chorować.

Bądź dobry dla swojego serca. Naładuj je pozytywną energią płynącą z tańca, sportu, spacerów i zdrowej diety!

Opracowała: Anna Szydlik, pielęgniarka