



Міністэрства аховы здароўя
Рэспублікі Беларусь

**ДЗЯРЖАЎНАЯ УСТАНОВА
РЭСПУБЛІКАНСКІ НАВУКОВА-
ПРАКТЫЧНЫ ЦЭНТР
«КАРДЫЯЛОГІЯ»**

вул. Р.Люксембург, 110Б, 220036, г. Мінск
тэл. (017) 207 37 62, факс (017) 286 14 66
e-mail: info@cardio.by
р/р ВУ73АКВВ36049632440065400000,
в/р ВУ37АКВВ36329632440075400000,
ЦБП 527 ААТ «ААБ Беларусбанк»,
БІК АКВВВУ2Х
УНП 100049915, АКПА 05568337

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
«КАРДИОЛОГИЯ»**

ул. Р.Люксембург, 110Б, 220036, г. Минск
тел. (017) 207 37 62, факс (017) 286 14 66
e-mail: info@cardio.by
р/с ВУ73АКВВ36049632440065400000,
в/с ВУ37АКВВ36329632440075400000,
ЦБУ 527 ОАО «АСБ Беларусбанк»,
БИК АКВВВУ2Х
УНП 100049915, ОКПО 05568337

25.09.2025 № 9.1-22/3172

На № _____ ад _____

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Главное управление организации
медицинской помощи

О направлении пресс-релиза

РНПЦ «Кардиология» в соответствии с планом работы Министерства здравоохранения на 2025 год направляет информационный материал (пресс-релиз) к Всемирному дню сердца для размещения на сайтах учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

Директор Центра

А.М.Пристром

Пресс-релиз к Всемирному дню сердца

Всемирный День сердца отмечается 29 сентября по инициативе Всемирной организации сердца при поддержке Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) и ЮНЕСКО с 1999 года более чем в 100 странах. Это глобальная акция в области здравоохранения проводится с целью повышения сознания общества о реальном понимании опасности, связанной с эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний во всем мире. Её основная задача – повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах возникновения и способах предотвращения.

Во Всемирный день сердца во многих странах проводятся мероприятия, на которых рассказывают о сердечно-сосудистых заболеваниях и о том, как их избежать. Проводятся лекции и мастер-классы, выставки и форумы, спортивные мероприятия, медицинские осмотры.

Болезни системы кровообращения (далее – БСК) относятся к числу наиболее распространенных и чаще других приводят к инвалидности и смерти, их справедливо называют эпидемией XXI века. Каждый год более 18 миллионов человеческих жизней уносят сердечные заболевания и их последствия. Доля сердечно-сосудистых заболеваний в структуре общей смертности в различных государствах составляет от 45 до 60%. Для многих заболеваний сердечно-сосудистой системы характерно хроническое течение, с постепенным прогрессирующим ухудшением состояния больного.

В Республике Беларусь, как во всем мире, в течение последних двадцати лет отмечается постоянный рост заболеваемости населения БСК. Так, только с 2000 по 2020 годы заболеваемость БСК в республике возросла почти в два раза, причем лидирующими заболеваниями являются артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные болезни. Параллельно заболеваемости БСК растут смертность и инвалидизация жителей республики.

Рост заболеваемости и смертности обусловлен объективными и субъективными факторами: старением населения, социально-экономическими условиями, ростом психоэмоциональных нагрузок, урбанизацией населения, гиподинамией, изменением характера питания, условий жизни, труда, наличием вредных привычек, факторов риска развития БСК, отсутствием у определенной категории пациентов мотивации к соблюдению здорового образа жизни.

Основными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний являются: повышенное артериальное давление, уровень холестерина и нарушения липидного обмена, повышение уровня глюкозы в крови, генетическая предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, употребление большого количества соли, курение, употребление алкоголя,

нездоровое питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, стрессовые и депрессивные состояния.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов – в 5-7 раз.

По мнению специалистов ВОЗ снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 2/3 может быть обеспечено изменением привычек в образе жизни, среди которых можно назвать правильное питание, ограничение приема соли, контроль за течением артериальной гипертензии, прекращение курения, и лишь на 1/3 снижение смертности может быть обеспечено за счет развития лекарственной терапии. Специалисты ВОЗ подчеркивают, что как для экономически развитых, так и для развивающихся стран, самый практичный и наименее дорогостоящий путь профилактики – здоровый образ жизни.

Отмечено, что даже 30 минут умеренной физической активности пять раз в неделю достаточно, чтобы снизить риск болезней сердца и инсульта. Кроме того, рекомендуется ввести в рацион как можно больше фруктов и овощей. Специалисты советуют готовить здоровую пищу для детей, ограничить потребление соли до 5 граммов в день (одна чайная ложка без горки), контролировать размер порций. По мнению врачей также следует ввести запрет на курение в доме, чтобы защитить детей от пассивного курения.

Если наследственность благоприятная, то начиная с 35 лет, нужно хотя бы раз в год измерять уровень холестерина и глюкозы. Если наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям неблагоприятная, это стоит делать с 20 лет.

Помимо здорового образа жизни, в современном обществе необходимо развивать и культуру регулярного медицинского наблюдения для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития.

По мнению экспертов ВОЗ, положительная динамика в уровне заболеваемости и смертности вследствие БСК может быть достигнута только при условии комплексного воздействия на факторы, влияющие на состояние здоровья населения, повышение мотивации людей к соблюдению здорового образа жизни.

Профилактика БСК – реальный путь улучшения демографической ситуации в стране.

В заключении следует заметить, что даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить старение сердца. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. После появления у человека признаков БСК факторы риска продолжают действовать, способствуя прогрессированию заболевания и ухудшая прогноз, поэтому их коррекция должна быть составной частью тактики лечения.