

Москвичи прошли 10 000 шагов во Всемирный день сердца

28.09.2015

27 сентября с.г. во **Всемирный День сердца** Общероссийская общественная организация «**Лига здоровья нации**» при поддержке **Департамента здравоохранения г. Москвы** провела акцию «**10 000 шагов к жизни**». Сотни москвичей стартовали от Павильона №5 ВДНХ и прошли по территории ВДНХ, Останкинского парка и Ботанического сада. Мероприятие прошло в рамках **Национального года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями** под лозунгом «**Здоровая семья, Здоровая Москва, Здоровая Россия**».

Открыли мероприятие: Президент Лиги здоровья нации, академик **Лео Бокерия**, член Президиума Лиги здоровья нации, депутат Государственной думы ФС РФ **Ирина Роднина**, Заместитель Председателя московской городской думы по здравоохранению и охране общественного здоровья, депутат московской областной городской думы **Лариса Картавцева**, Главный внештатный специалист Департамента здравоохранения г. Москвы по медицинской профилактике, руководитель отдела профилактики внутренних заболеваний ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России» **Нана Погосова**.

*«Наша акция проходит в рамках Всемирного дня сердца, который отмечается во всем мире понятно по каким причинам – сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему занимают в мире довлеющее значение в инвалидизации и смертности людей. Есть определенные рекомендации, они входят в норму оздоровления людей, в том числе вот этот тест – 10 тыс. шагов. Вообще, общепризнано, что хождение это самый оздоровительный вид спорта. Сначала человек ходит 1 час, скажем, в неделю, потом переходит на 2 часа в неделю. Когда он начинает ходить 2 часа в неделю, у него появляется потребность дальше заниматься каким-то другим видом спорта – плаванием, футболом, еще чем-то. Вот в этом режиме и существует целый ряд тестовых хождений, которые позволяют человеку переходить на более интенсивный ритм жизни с использованием физической культуры. Я лично стараюсь участвовать в акции «Прогулка с врачом», которая позволяет просто и отвлечься от всего и походить на свежем воздухе и пообщаться с людьми», - пояснил **Лео Бокерия**.*

Сегодня приятный хороший день, который посвящен одному из самых красивых созданий природы - сердцу. Я многократно это говорил – тот, кто видел бьющееся сердце воочию, я думаю, его ни с чем не сможет сравнить. Сердце берет на себя самую большую нагрузку в организме, его называют вечным двигателем, и это справедливо, потому что это известное в природе образование, которое может биться в течение 100 лет, то есть век, иногда у некоторых даже больше. Даже у нас в Москве есть определенное количество людей, которые «пережили вечность».

Но с другой стороны это самое сердце, к сожалению, часто и страдает. Совершенно недавно были подведены итоги Всемирной организацией здравоохранения – по-прежнему сердечно-сосудистые заболевания, к сожалению, остаются на первом месте по фактору инвалидизации и по фактору смертности населения. Мы не являемся в этом случае каким-то примером. Мы, к сожалению, являемся примером в объемах заболеваний ССЗ. Но лед тронулся, мы сегодня все говорим о здоровом образе жизни. Когда мы с Ириной Константиновной Родниной и другими очень известными нашими представителями интеллигенции обратились к нации, обратились к народу о создании Лиги здоровья нации, тогда вообще не было речи о формировании здорового образа жизни. Но мы знали, что многие страны как раз построили свое благополучие на формировании ЗОЖ.

Возвращаясь к этому замечательному дню, мы конечно помним, что этот год объявлен Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями и одного года, конечно, мало. Но он высвечивает те проблемы и те достижения, которые у нас есть. Я думаю что человек, который заботится о своем здоровье, всегда будет жить дольше и с лучшим качеством. Совершенно очевидно, что сегодня те, кто немножко думает о своем здоровье, у них много возможностей. Совсем не те, что были 10-12 лет назад. Сегодня и литературы много и передач много, об этом говорят и Президент и Председатель Правительства и в Думе, мы все говорим об одном и том же – мы хотим жить дольше, с лучшим качеством и все это зависит только от нас.

*Нынешняя акция еще знаменательна тем, что мы, Лига здоровья нации, недавно подписали соглашение с Министерством здравоохранения РФ и следом подписали соответствующее соглашение с Департаментом здравоохранения г. Москвы. Сегодня здесь наши московские коллеги проводят обследования. Я привожу этот пример для того, чтобы сказать, что мы таким образом продолжаем расширять наши усилия, и очень надеюсь, что это даст свои плоды в ближайшее десятилетие» - рассказал всемирно известный кардиохирург. В завершение, **Лео Антонович** напомнил об известном изречении известного немецкого поэта Генриха Гейне: «*Единственная красота, которую я знаю, это здоровье*».*

«Мы должны понимать, что наше здоровье находится в наших руках. Есть всемирная программа «Design to move» – «Рожденный для движения». Есть наши программы – «Здоровье сердце» и «10 тыс. шагов к жизни». От шагов мы перейдем и к кроссам, потому что сегодня еще отмечается

Всероссийский день кросса и в 84 регионах страны идет «Кросс нации». Поэтому, мне кажется, такая общая программа по разным направлениям – и по линии Лиги здоровья нации и по линии здравоохранения – просто необходима», - отметила трёхкратная олимпийская чемпионка **Ирина Роднина**.

Лариса Картавцева, в свою очередь, пожелала участникам акции «**10 000 шагов к жизни**» доброго пути. «Сегодня очень много сделано в московском здравоохранении, есть все, и, я думаю, что вы об этом знаете. Есть [Центры здоровья](#), отделения профилактики и есть доктора, которые готовы и рады встретить вас и помочь заботиться о своем здоровье. А для этого нужно совсем немного – только желание правильно питаться, больше двигаться и по-доброму относиться друг к другу. Вот это и есть здоровое сердце», - отметила она.

«Если вы не знаете как, то приходите к нам. У нас работают квалифицированные врачи, это действительно так, не верьте в страшилки, у нас работают [Центры здоровья в Москве](#), в которых нет очередей! Приходите! Обследуйтесь! Вам помогут отказаться от курения, помогут модифицировать питание, помогут снизить вес и сделают это все на бесплатной основе. Не ждите! Если вдруг, это очень важно, заболело сердце, не ждите, вызывайте Скорую помощь, потому что люди у нас склонны ждать до самого конца и теряют те драгоценные минуты, когда можно сделать все для того, чтобы вернуть сердцу здоровое состояние. С праздником!» - призвала изменить образ жизни **Нана Погосова**.

Во время акции специалисты Департамента здравоохранения г. Москвы измерили всем желающим артериальное давление, частоту сердечных сокращений, жировой индекс тела и т.д. и дали необходимые рекомендации.

В завершение мероприятия Главные внештатные специалисты г. Москвы провели семинар для населения на тему: «**Основы здорового образа жизни**».

Справка

Акция «10 000 шагов к жизни» основана на материалах Международного призыва к действиям для повышения физической активности населения «**Рождены для движения**» (www.designedtomove.org) и рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Согласно классификации физической активности здоровых людей, менее 5000 шагов, совершенных человеком в день, характеризуют его образ жизни как «**сидячий**». От 5000 до 7499 шагов в день – показатель не включает спорт и физические нагрузки и считается «**малоэффективным**». 7500-9999 шагов в день – включает некоторые физические нагрузки или ходьбу (и/или работу, требующую больше ходьбы) и считается «**отчасти активным**». 10000 и более шагов в день характеризуют образ жизни человека как «**активный**».

Центры здоровья в Москве - http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/search/index?q_category=RU.MosObl.Moscow&q=

Адрес страницы: <http://begovoy.mos.ru/presscenter/news/detail/2186024.html>

[Управа района Беговой города Москвы](#)