

29 сентября – Всемирный День Сердца

О Всемирном Дне сердца

Всемирный день сердца, отмечаемый ежегодно 29 сентября, впервые был организован в 1999 году. 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. ***По мнению Всемирной федерации сердца, 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



Статистика

Наиболее распространенными сердечно-сосудистыми заболеваниями являются артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца, на долю которых приходится более 60% всех болезней системы кровообращения. **Российские показатели смертности**

от сердечно-сосудистых заболеваний значительно выше таковых других экономически развитых европейских стран.

Меры по улучшению здоровья сердца

Всемирная Федерация Сердца определила простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

- Не допускайте курения в доме. Установите правило: за каждую выкуренную сигарету курильщик выполняет дополнительную работу по дому.

- Придерживайтесь принципов здорового питания. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи. Ограничьте потребление алкоголя.
- Поощряйте физическую активность. Организуйте семейные прогулки, походы и игры на свежем воздухе.
- Знайте свои цифры. Посетите медицинское учреждение, где Вам измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела. Зная Ваш риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Придерживаясь этих правил можно не только снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Признаки и симптомы сердечного приступа или инсульта

Признаки сердечного приступа:

- Дискомфорт в грудной клетке, в том числе сжимающая (давящая, жгучая) боль в груди или за грудиной.
- Дискомфорт и / или боль, которая распространяется, как правило, на левую половину грудной клетки: например, в левую руку, под лопатку

и шею слева, левую верхнюю или нижнюю челюсть или в область желудка.

- Одышка с чувством или без чувства дискомфорта в грудной клетке.
- Необъяснимую слабость или усталость, беспокойство или необычную нервозность, холодный пот, тошноту, рвоту, головокружение и обморок.



Признаки инсульта:

- Внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела.
- Внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи.
- Внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах.
- Внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации.
- Внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Если Вы наблюдаете любой из этих признаков, которые могут быть преходящими, немедленно вызывайте скорую помощь. Помните, чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее.

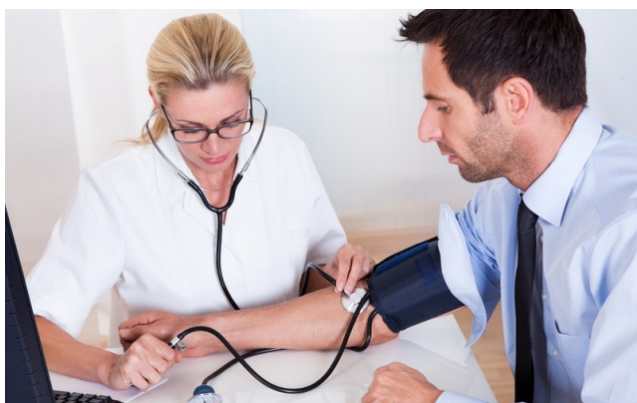


Для того чтобы контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо:

1) **знать свое кровяное давление.** Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Проверьте свое кровяное давление!

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
МЕНЬШЕ 140/90 ММ РТ. СТ**

Сущность профилактики гипертензии состоит в выявлении людей с повышенным артериальным давлением путём периодического скрининга или программных медицинских обследований, повторных осмотров



2) **знать уровень сахара в крови.** Повышенное содержание сахара в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет,

очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.

**УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ ДОЛЖЕН БЫТЬ
МЕНЬШЕ 5,5 ММОЛЬ/Л**

Организм больного диабетом вырабатывает много инсулина, однако избыточный сахар в крови не реагирует на этот гормон, в результате чего стенки мельчайших кровяных сосудов гликозилируются (покрываются сахаром). При этом угроза сердечно-сосудистого заболевания возрастает десятикратно по сравнению с людьми, которые не страдают диабетом этого типа.



3) знать уровень холестерина в крови. Повышенное его содержание в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо поддерживать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, лекарственных

препаратов.

**УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ ДОЛЖЕН
БЫТЬ МЕНЬШЕ 5 ММОЛЬ/Л**

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Если Вы заботитесь о сохранении своего здоровья приглашаем Вас на занятия в **Школу здоровья “Здоровое сердце”** и другие **Школы здоровья**.