

Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний



Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире, от которой по оценкам каждый год умирает 17,9 миллиона человек. Ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.

Чтобы привлечь внимание к этой проблеме, 7-13 августа проводится Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят ишемическая болезнь сердца, заболевания сосудов головного мозга, ревматическая болезнь сердца и другие патологии. Более четырех из пяти смертей от ССЗ происходит в результате инфаркта и инсульта, причем треть из этих случаев смерти носит преждевременный характер и отмечается среди людей в возрасте до 70 лет.

Заболеваемость болезнями сердца, приводящими к развитию сердечной недостаточности, начинает резко возрастать после 45-летнего возраста, и уже к 60-ти годам сердечная недостаточность присутствует у каждого 13-го, а в группе людей старше 70 лет - уже у каждого 10-го. Практически все заболевания сердца приводят в конечном итоге к развитию недостаточности кровообращения, но самыми частыми причинами являются ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертония.

Хроническая сердечная недостаточность означает слабость сердечной мышцы и ее неспособность на должном уровне кровоснабжать организм, поскольку сердце не может удовлетворительно выполнять свою насосную функцию, вследствие чего возникает застой жидкости в органах и тканях организма. В той или иной степени, сердечной недостаточностью страдают приблизительно 1-2% населения земного шара.

Наиболее частые причины хронической сердечной недостаточности:

- ишемическая болезнь сердца (перенесенный инфаркт миокарда, стенокардия);
- артериальная гипертония;
- пороки сердца;
- кардиомиопатии.

Симптомы хронической сердечной недостаточности:

- одышка (нехватка воздуха) - особенно возникающая при физических нагрузках или в покое и во время сна;
- сухой, упорный кашель, который может усиливаться ночью;
- отеки ног - вначале отечность появляется в области лодыжек к концу дня и проходит после отдыха, а затем отеки могут распространиться, и после ночного отдыха не исчезают;
- пробуждение ночью из-за кашля или одышки;
- слабость и утомляемость;

- уменьшение количества мочи или более частое мочеиспускание ночью;
- быстрое увеличение массы тела на 1,5 кг за 1 день или более 2,0 кг за 5 дней.

К сожалению, в большинстве случаев хроническую сердечную недостаточность вылечить невозможно, но с помощью определенных подходов можно надолго улучшить свое состояние:

1. Принимайте лекарственные препараты точно в соответствии с предписаниями врача. Очень важно принимать все назначенные врачом препараты, потому что только в этом случае можно добиться стабильного состояния и увеличить продолжительность жизни.

2. Ведите дневник, в котором отмечайте прием препаратов и их дозу.

3. Контролируйте массу тела: ежедневно взвешивайтесь после утреннего туалета в одной и той же одежде и на одних и тех же весах.

4. Придерживайтесь диеты с низким содержанием поваренной соли. Такая диета подразумевает употребление 2,0-3,0 г соли (1/2 чайной ложки), а при тяжелой сердечной недостаточности количество соли уменьшается до 0,5-1,0 г в сутки. Многие продукты (готовые блюда быстрого приготовления, соленая рыба, мясные и рыбные консервы, плавленые сыры, соленые чипсы и крекер, томатные соусы, колбасы и деликатесы, маринованные и соленые овощи, маслины) содержат большое количество соли и их желательно исключить из рациона. Лечащий врач может посоветовать ограничивать количество потребляемой за день жидкости.

5. Избегайте употребления спиртных напитков.

6. Повседневная активность - выполняя любые физические нагрузки, включая нагрузки, связанные с самообслуживанием (купание, бритье, прием пищи, одевание), распределяйте нагрузку во времени, выполняйте ее в медленном или умеренном темпе, отдыхайте после выполнения каждой нагрузки.

7. Регулярные физические нагрузки, например, ходьба или плавание, помогают сердцу работать лучше, снижают тревожность, способствуют контролю массы тела и артериального давления. Виды физических нагрузок, которые вы можете выполнять, и их интенсивность зависят от выраженности сердечной недостаточности. Для определения подходящих для вас нагрузок необходимо советоваться с врачом.

8. Если вы курите, постарайтесь обязательно отказаться от этой привычки.

Проконсультируйтесь со своим врачом, если ваше самочувствие ухудшается или возникают следующие проблемы: быстрая прибавка массы тела, увеличение отеков, усиление одышки или кашля, появление побочных эффектов лекарственных препаратов (появление сыпи на коже, резкое снижение артериального давления и др.).

Но самое главное, надо помнить, что большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путем принятия мер в отношении таких факторов риска, как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и вредное употребление алкоголя, чтобы не пришлось предпринимать потом титанических усилий: принимать препараты горстями, жестко ограничивать себя в питании, употреблении жидкости и др.

Врач-методист

Желябовская О.Н.

Использованы материалы Интернет-ресурсов:

https://www.who.int/ru/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1

[https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

<https://www.medrzn.ru/spravochnik-zabolevaniu/s/serdechnay-nedostatochnost/>

<https://familydoctor.ru/about/publications/kardiologiya/khronicheskaya-serdechnaya-nedostatochnost.html>

https://www.gb40.ru/uploads/files/_____.pdf