

Неделя ответственного отношения к сердцу



Каждый год (начиная с 2011) 29 сентября проводится Всемирный день сердца. Этот день отмечается с 1999 года по инициативе Всемирной федерации сердца. Почти за четверть века география проведения данного дня значительно расширилась, сейчас уже более ста стран принимают участие в мероприятиях Всемирного дня сердца. В нашей стране к этой дате приурочена Неделя ответственного отношения к сердцу (25 сентября - 1 октября).

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смертности во всем мире, от которой по оценкам экспертов каждый год умирает 17,9 млн человек. И если раньше заболевания сердца были уделом людей постарше, то в последнее время контингент пациентов сильно помолодел.

Цель Дня и Недели - осознание обществом опасности, которая вызвана «эпидемией» сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициирование всеобъемлющих профилактических мер в отношении этих болезней.

Среди всех заболеваний сердца наиболее часто встречаются:

- **Гипертония** - самое главное проявление - повышенное артериальное давление.
- **Ишемическая болезнь** - нарушение кровоснабжения миокарда из-за поражения артерий сердца.
- **Аритмии** - болезни, связанные с нарушением сердечного ритма.
- **Кардиомиопатии** - болезни, при которых по разным причинам размеры полостей сердца увеличиваются, проявляются симптомами сердечной недостаточности, нарушениями ритма.
- **Пороки сердца** - это врожденные и приобретенные патологии.
- **Эндокардиты, миокардиты** - заболевания, возникающие из-за воспалительных процессов в сердечных тканях.
- **Перикардиты** - заболевания внешней сердечной оболочки.
- **Миокардиодистрофии** - болезни, которые сопровождаются нарушенными обменными процессами в сердце.

Болезни сердца могут проявляться различными симптомами:

- острая, жгучая или давящая боль за грудиной, отдающая в руку, в лопатку, в шею;
- нарушенный пульс (замедленный или учащенный);
- возникающая в состоянии покоя или физической нагрузки одышка;
- изменение артериального давления;
- отеки нижних конечностей;
- общая слабость, повышенная утомляемость, беспокойство, нарушения сна;

- сухой кашель, особенно в положении лежа.

Среди факторов риска возникновения ССЗ много управляемых: нарушения липидного (жирового) обмена, курение, малоподвижный образ жизни, избыток соли в пище, избыточная масса тела, сахарный диабет, чрезмерное употребление алкоголя, нервно-психическое перенапряжение.

Поэтому большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путем принятия мер в отношении вышеперечисленных факторов риска:

· Регулярно контролируйте артериальное давление. Оптимальное - давление не более 120/80 мм.рт.ст. Нормальное - давление меньше 130/85 мм.рт.ст.

· Контролируйте уровень холестерина и глюкозы в крови.

· Откажитесь от курения.

· Не злоупотребляйте алкоголем, а лучше откажитесь от него совсем.

· Измените питание. Питание должно быть разнообразным с достаточным количеством растительной клетчатки, со снижением потребления животных жиров, рафинированного сахара и соли.

· Старайтесь заниматься физическими упражнениями. Хотя бы утренней зарядкой и ходьбой. Ходьба - самое легкое упражнение, безопасное и подходящее всем. Час ходьбы в день не только улучшает физическую форму, но также защищает от сердечно-сосудистых заболеваний.

· Избегайте стресса и учитесь расслабляться:

- соблюдайте режим, избегайте состояния переутомления, особенно хронического, чередуйте занятия умственной и физической работой, старайтесь полноценно отдыхать.

- отрегулируйте физиологический суточный ритм - чередование часов бодрствования и сна (день и ночь), спите не менее 8-9 часов в сутки.

- откажитесь от вечерних телевизионных программ или работы за компьютером, предпочтите спокойную пешую прогулку на свежем воздухе или теплую ванну.

- заставьте себя 2-3 раза в день отключаться от внешней обстановки на 10 минут, уединившись, сядьте поудобней, расслабьтесь, закройте глаза и подумайте о приятном.

И главное, даже если вас ничего не беспокоит, необходимо регулярно проходить медицинские осмотры, так как очень часто заболевания сердца длительно протекают бессимптомно и проявляют себя впервые уже грозными состояниями, например, инфарктом миокарда.

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.smclinic-spb.ru/sm-info/1555-kak-vyyavit-bolezn-serdtsa-na-rannej-stadii>

<https://www.kp.ru/family/prazdniki/vsemirnyj-den-serdtsa/>

<https://www.smclinic-spb.ru/sm-info/1554-dela-serdechnye>

<https://mcmedic.ru/stati/serdechnye-bolezni>

<https://chekhovsc.ru/blog/izvestnye-bolezni-serdtsa>

<https://www.calend.ru/holidays/0/0/2787/>

<https://www.skf-fmba.ru/pages/63>