



29 сентября – Всемирный день сердца

Всемирный день сердца – это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача – повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн жизней в год. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), существует семь основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ): употребление табака, злоупотребление алкоголем, повышенное артериальное давление, гиперхолестеринемия, избыточная масса тела, недостаточное употребление фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

Артериальная гипертензия является основной причиной риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если вы, измеряя у себя артериальное давление (АД), хотя бы дважды обнаружили, что цифры оказались выше, чем 140/90 мм.рт.ст., то это с большей долей вероятности означает, что у вас есть такое заболевание, как артериальная гипертензия. Следует обратиться на прием к врачу-терапевту участковому для проведения обследований и уточнения диагноза.

При артериальной гипертензии в первую очередь страдают сердце, сосуды, особенно сосуды головного мозга и сетчатки глаз, поражаются почки. Высокое артериальное давление увеличивает риск развития инфаркта миокарда и мозгового инсульта – двух самых опасных для жизни осложнений артериальной гипертензии.

Очень часто появление заболеваний сердца напрямую связывают с **нарушением правильного питания**. В целях профилактики следует заменить жирное мясо постным, а животный жир растительным маслом. Не менее двух раз в неделю устраивайте рыбные дни. Старайтесь не переедать. Полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка). Необходимо ограничить употребление соли.

Избыточная масса тела повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела (вес (кг) /рост (м²) = индекс массы тела).

Если индекс массы тела меньше 25 – это желаемая масса тела; если больше 28 у женщин и 30 у мужчин можно говорить об ожирении. Риск развития ССЗ повышается у мужчин с окружностью талии больше 94 см и, особенно, при окружности больше 102 см,

у женщин – соответственно больше 80 см и 88 см. Наиболее распространенными причинами избыточного веса являются семейные факторы (они, отчасти, могут быть генетически обусловлены, но чаще отражают общие пищевые привычки), переедание, диета с высоким содержанием жиров и углеводов, а также недостаточная физическая активность.

Курение – один из основных факторов риска. Почему курение опасно? Потому что даже одна сигарета повышает давление на 15 мм.рт.ст., а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов. Если человек выкуривает 5 сигарет в день – это повышение риска смерти на 40%, если одну пачку в день – на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

Физическая активность. Низкая физическая активность способствует развитию ССЗ в 1,5-2 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни. Ходьба в быстром темпе в течение получаса в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 18% и инсульта на 11%. Для профилактики ССЗ и укрепления здоровья наиболее подходят физические упражнения, предусматривающие регулярные ритмические сокращения больших групп мышц: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др.

Таким образом, для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений **необходимо выполнять несколько правил:**

- Контролируйте ваше артериальное давление.
- Контролируйте уровень холестерина.
- Питайтесь правильно.
- Занимайтесь физическими упражнениями: даже немного лучше, чем ничего.
- Не начинайте курить, а если курите – попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.
- Не злоупотребляйте употреблением алкогольных напитков.
- Попытайтесь избегать длительных стрессов.

Прислушайтесь к своему организму. Если у вас повышается артериальное давление, появилась одышка, слабость, периодически ощущаете боль в сердце – не ждите осложнений, запишитесь на прием к участковому врачу.

С заботой о Вашем здоровье!
УЗ «2-я городская клиническая больница»