

29 сентября 2020 года - Всемирный день сердца!

Девиз Всемирного дня сердца 2020 года, как и в предшествующие годы – «Сердце для жизни».

Эта дата призвана привлечь внимание общества к вопросам сохранения здоровья, подчеркнуть важность профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

К сожалению, сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смертности людей во всем мире и ежегодно уносят около 17,9 миллионов жизней. Не случайно подобные нарушения состояния здоровья называют самыми распространенными и серьезными недугами нашего века. Особенно актуальна эта тема для нашей страны. По данным директора Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева Лео Бокерии, в России 22-22,5 миллионов человек ежегодно страдают подобными заболеваниями.

Если во всем мире инфаркты и инсульты в среднем приводят к летальному исходу у одного человека на тысячу, то в нашей стране – к трем на тысячу населения. Конечно, эти показатели должны быть снижены.

Сердце наряду с мозгом является одним из самых важных органов. Его также называют «природным мотором», от которого зависит состояние всего организма в целом.

К факторам риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний относятся прежде всего:

- повышенное кровяное давление (выше 140/90 мм рт.ст.) ;
- высокий уровень холестерина (более 5 ммоль/л) и глюкозы в крови (более 6,5 ммоль/л);
- курение;
- употребление спиртных напитков;
- недостаточное потребление овощей и фруктов (менее 400-500 грамм в сутки)

- лишний вес (индекс массы тела от 25 до 29,9) и ожирение (индекс массы тела от 30 и выше);

- гиподинамия (недостаток физической активности).

В группе риска находятся пожилые люди, мужчины от 35 лет, а также женщины, у которых наступила менопауза. В последнее время сердечно-сосудистые заболевания все чаще поражают молодых людей, хотя раньше они были свойственны более старшему поколению.

Имеет значение и генетическая предрасположенность. В частности, риск развития таких недугов выше у людей, близкие родственники которых (мать, отец, сестры, братья) имели сердечно-сосудистые осложнения в возрасте до 55 лет у мужчин и до 65 лет у женщин.

Как утверждают специалисты Всемирной федерации сердца, ***80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни*** (памятка 1).

Поэтому так важна профилактика заболеваний сердца с ранних лет. Родителям и медицинским работникам необходимо формировать у подрастающего поколения привычку вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Не зря говорится: «В движении – жизнь», так что девиз Всемирного дня сердца выбран неслучайно.

При физической активности, особенно на свежем воздухе, происходит насыщение клеток и тканей организма кислородом, усиливается кровообращение, укрепляется сердечная мышца.

Физическая активность препятствует набору лишних килограммов и развитию сердечно-сосудистых заболеваний, способствует общему укреплению организма и повышению иммунитета.

Чтобы снизить риск развития болезней сердца и сосудов, следует отказаться от алкоголя и табака, придерживаться особой диеты. Нужно включать в рацион достаточное количество свежих овощей и фруктов,

нежирного мяса, бобовых, злаков, морской рыбы и морепродуктов. Рекомендуется разнообразить рацион растительным маслом и рыбьим жиром, богатыми полезными кислотами Омега-3. Также следует есть меньше сливочного масла, мучных и сладких изделий, жирных и жареных блюд, ограничить употребление поваренной соли, воздержаться от употребления крепких тонизирующих (черный чай, кофе) и тем более алкогольных напитков.

Негативные эмоции разрушительно действуют на весь организм в целом и сердечно-сосудистую систему в частности, поэтому важно избегать стрессов.

И, конечно, каждый человек должен знать алгоритм первой доврачебной помощи при боли в груди (памятка 2).