

## Сентябрь – месяц здорового сердца

Сентябрь – месяц здорового сердца, его слоган – «С заботой о сердце».

29 сентября официально отмечается Всемирный день сердца. Его девиз – «Сердце для жизни».

Среди заболеваний сердечно-сосудистой системы лидирует ишемическая болезнь сердца, которая без должного лечения заканчивается **инфарктом миокарда**. Именно он является самым опасным состоянием при сердечно-сосудистых заболеваниях и числится **главной причиной смерти во всем мире**.

**Приступ может произойти где угодно - дома, на даче, на работе, в общественных местах.**

**Когда необходимо немедленно вызвать скорую?**

– Дискомфорт в грудной клетке, в том числе сжимающая (жгучая) боль в груди или за грудиной.

– Дискомфорт и/или боль, которая распространяется на другие области верхней левой части тела – в руку, спину, шею, под лопатку, верхнюю или нижнюю челюсть, в область желудка.

– Одышка с чувством дискомфорта в грудной клетке или без него.

– Другие признаки – необъяснимая слабость, необычное беспокойство, холодный пот, тошнота, рвота, головокружение, обморок.

**Телефоны экстренных служб – 112, 103, 03.**

Всемирная Федерация сердца отмечает высокую важность усиления мер борьбы с заболеваниями органов сердечно-сосудистой системы. Люди во всем мире могут **самостоятельно уменьшить риск развития** сердечно-сосудистых заболеваний у себя и своих близких, изменив образ жизни семьи в соответствии с мерами профилактики. Уберечься от всех факторов риска невозможно, но снизить вероятность развития болезни под силу каждому. **Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы потребуются не таблетки, а ответственное отношение к себе и своему организму.**

Важную роль в раннем выявлении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний играют **диспансеризация и медицинские профилактические осмотры взрослого населения**. Они нацелены на выявление и коррекцию факторов риска хронических неинфекционных заболеваний и проводятся по участковому принципу. Профилактическое консультирование пациентов направлено на **изменение образа жизни, контроль артериального давления, уровня глюкозы и липидов в крови**. Своевременно проведенная комплексная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний должна помочь пациентам, которые входят в группу риска, избежать осложнений и сохранить здоровье.

**Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы.** Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

**1. Переходите на здоровое питание.** Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы питание должно быть сбалансированным. Следует съедать

500 граммов фруктов и овощей ежедневно, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые, ограничить потребление соли до 5 г в сутки, а сахара - до 6 чайных ложек. Необходимо ежедневно выпивать 1,5–2 л чистой воды.

**2.Откажитесь от алкоголя.** При попадании в кровь алкоголя эритроциты слипаются и повышается свертываемость крови. В результате сосуды становятся менее проходимы, возникает риск образования тромба. Дополнительные проблемы от употребления алкоголя: повышение уровня холестерина и кислородное голодание тканей.

**3.Контролируйте уровень сахара в крови.** Повышенное содержание сахара в крови увеличивает шанс развития инфарктов. Диабет II типа (инсулино независимый диабет) повышает риск развития гипертонии. Организм такого пациента вырабатывает много инсулина, но избыточный сахар в крови не реагирует на гормон, в результате чего стенки мельчайших кровеносных сосудов гликозилируются. Это в десятки раз увеличивает угрозу развития сердечно-сосудистых заболеваний. Больным диабетом важно контролировать артериальное давление и уровень сахара в крови, он должен быть в диапазоне 4,5 – 5,5 ммоль/л.

**4.Контролируйте уровень холестерина в крови.** Повышенное содержание холестерина в крови увеличивает риск развития инфарктов, поэтому необходимо поддерживать его нормальный уровень с помощью здорового питания, а при необходимости и лекарственных препаратов. Уровень холестерина в крови должен быть не выше 5 ммоль/л.

**5.Делайте физические упражнения.** Первый и главный помощник в борьбе с болезнями сердечно-сосудистой системы – регулярные физические занятия, не менее получаса ежедневно. Физическая активность в течение 30 минут большинство дней в неделю способствует поддержанию здорового веса. Это могут быть прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде, плавание и др. Физические нагрузки должны быть умеренными, разнообразными. Их стоит увеличивать постепенно.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

**6. Нормализуйте массу тела,** желательно до уровня индекса массы тела <25 кг/м<sup>2</sup>. Достигается путем уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности.

**7. Следите за давлением.** Уровень артериального давления здорового человека – 120/80 мм рт. ст., он не должен превышать 140/90 мм рт. ст. в любом возрасте. При стойком АД выше 150 мм рт. ст. инфаркты миокарда возникают в 2,5 раза чаще, чем при нормальном. Профилактика гипертензии состоит в выявлении людей с повышенным артериальным давлением путем периодического скрининга или программных медицинских обследований, повторных осмотров, а также определения оптимального режима лечения, который необходимо соблюдать пожизненно.

**8. Откажитесь от употребления табака.** Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности – сигареты, сигары, трубки, жевательный табак, электронные сигареты и др. Пассивное курение не менее опасно. Никотин сужает сосуды, вызывает их спазм. Кроме краткосрочного эффекта, возникает еще и

постоянный – стенки сосудов повреждаются, на них появляются бляшки. Отказ от курения – первый шаг к предотвращению образования тромбов и разрушения сосудов. Риск развития инфаркта снижается сразу после отказа от вредной привычки, а через год может уменьшиться на 50%.

**9. Высыпайтесь.** Недосып может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6–8 часов, без перерывов. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты социальных сетей перед сном.

**10. Учитесь справляться со стрессом.** Стрессы – неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, «легкий» стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним – вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации. А также прогулки на природе, занятия любимым делом, прослушивание спокойной музыки и просмотр добрых фильмов.

**Профилактику сердечно-сосудистых заболеваний следует начинать с раннего детства,** так как нездоровый образ жизни чаще формируется в детском и подростковом возрасте. С годами риск сердечно-сосудистых заболеваний повышается.