

Неделя ответственного отношения к сердцу

в честь Всемирного дня сердца 29 сентября



Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь
Всемирного дня сердца 29 сентября)

(23.09. – 29.09.2024г.)

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, умение справляться со стрессовыми ситуациями, отказ от вредных привычек (курения и потребления алкоголя с пагубными последствиями), а также проведение профилактических обследований (диспансеризации и профилактических медицинских осмотров) с целью своевременного выявления факторов риска и неинфекционных заболеваний.

Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Боль в груди – повод вызвать скорую помощь.

Нет практически никакой связи между силой и продолжительностью боли в груди и опасностью заболеваний, которые она может сопровождать. Даже незначительный дискомфорт за грудиной может быть симптомом заболеваний сосудов сердца: так, по статистике, до 30% произошедших инфарктов не сопровождались какими-либо заметными для человека симптомами. Самое правильное решение – срочно обратиться к врачу при любыхстораживающих ощущениях в груди.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Быть физически активными.

Сердце — это мышца, она работает непрерывно. Как и любую другую мышцу, ее стимулируют упражнения. Физическая активность включает в себя любые движения, которые заставляют сердце биться быстрее, например, ходьба, танцы, езда на велосипеде.

Знать свои цифры здоровья

Высокий уровень холестерина может способствовать образованию бляшек в артериях, что может привести к сердечным заболеваниям, инфаркту и инсульту. В норме уровень общего холестерина <5.5 ммоль/л. Повышенное артериальное

давление — это нагрузка на сердце. Регулярное повышение АД может привести к инфаркту, инсульту, смерти. Нормальные цифры артериального давления — 120/80 мм рт ст.

Контролировать вес

Лишний вес — ещё один фактор риска проблем с сердцем. Ожирение связано с повышенным артериальным давлением, избыточным уровнем липидов и глюкозы в крови, а изменения массы тела совпадают с изменениями факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Контроль веса — это здоровое питание и физические упражнения.

Выбрать здоровое питание

Полезная для сердца диета включает в себя продукты с низким содержанием насыщенных жиров, добавленных сахаров и натрия (соли). Какао (ключевой ингредиент шоколада) содержит антиоксиданты, которые, как было доказано, повышают уровень хорошего холестерина, снижают уровень плохого холестерина и улучшают свертываемость крови. Главное, не переборщить: до 50 г шоколада в сутки можно. Грецкие орехи — отличный источник жирных кислот Омега-3. Орехи могут помочь снизить уровень холестерина.

Избегать стрессовые ситуации.

Попробуйте дышать медленно и глубоко в течение нескольких минут в день. Это может помочь расслабиться. Медленное дыхание также может помочь снизить артериальное давление.

Отказаться от курения.

Курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и влияет на другие факторы риска:

Способствует развитию атеросклеротических бляшек.

Приводит к повреждению эндотелия (слой, который выстилает сосуды и сердце) и нарушению функции как коронарных (крупных артерий, например легочная), так и периферических артерий.

Приводит к повышенному риску тромбоза.

Сократить или отказаться от употребления алкоголя.

В контролируемых исследованиях до сих пор нет убедительных доказательств пользы употребления алкоголя при сердечных заболеваниях, соответственно, лучше его ограничить. Употребление слишком большого количества алкоголя может стать причиной нарушения сердечного ритма, артериальной гипертензии, инсульта, проблем с печенью и некоторых видов рака.

Часто мыть руки.

Регулярное мытье рук с мылом в течение дня — отличный способ защитить свое сердце. Бактерии, грибки, вирусы могут вызвать эндокардит — воспаление внутренней оболочки сердца, клапанов. Некоторые заболевания, например, ангина, грипп, могут дать осложнения на сердце.