Всемирный день сердца

Автор: Администратор
22.09.2022 09:09 - Обновлено 22.09.2022 09:40

Всемирный день сердца

29 сентября по инициативе ВОЗ отмечается Всемирный день сердца. Цель праздника – привлечь внимание к проблеме заболеваний сердца, повысить осведомленность населения об эффективных мерах профилактики и лечения. Это, по мнению экспертов, позволит снизить бремя болезней сердца, повысить качество жизни пациентов.

По оценкам ВОЗ, в 2012 году более 17,5 миллиона человек умерло от инфаркта или инсульта. Вопреки общепринятому мнению, более 3 из 4 таких случаев смерти, распределенных в равной степени между мужчинами и женщинами, произошли в странах с низким и средним уровнем дохода.

Обнадеживающий факт заключается в том, что 80 % преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено. Основными мерами профилактики являются правильный рацион питания, регулярная физическая активность и воздержание от употребления табачных изделий.

Определяющим в профилактике болезней сердца является выявление и контроль факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, таких как, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, курение и сахарный диабет.

Воздержание от употребления табака. Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного повышает вероятность развития тромбов. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50 %.

Регулярная физическая активность.

Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима

регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение минимум одного часа большинство дней в неделю способствует поддержанию здорового веса.

Правильный рацион питания.

Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира. Необходимо употреблять алкоголь в умеренных дозах.

Проверяйте и контролируйте суммарный риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний.

Одним из важных аспектов профилактики инфаркта и инсульта является выявление людей с высоким риском болезней сердца и сосудов - тех, у кого риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на протяжении 10 лет равен или превышает 15%. Эти люди особенно нуждаются в наблюдении и мерах по снижению риска. А суммарный риск определяется сочетанием факторов риска: высоким артериальным давлением, высоким уровнем липидов крови и курением.

Контроль артериального давления.

Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но является одной из основных причин внезапного инсульта или инфаркта. Проверяйте свое кровяное давление и знайте ваши показатели. Если давление высокое, вам необходимо изменить образ жизни — перейти на здоровое питание, снизив потребление соли, и повысить уровни физической активности. Контролируйте давление и при необходимости постоянно принимайте медикаменты.

Контроль уровня липидов в крови. Повышенное содержание холестерина в крови

повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и физической нагрузки, а при необходимости, надлежащих лекарств.

Контроль уровня сахара в крови.

Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Сахарный диабет в несколько раз повышает риск развития инфаркта и инсульта. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.

Физическая активность и сердце

Доказано, что любая физическая активность крайне полезна сердцу и сосудам. Многочисленные исследования показали, что более активные люди реже страдают инфарктом миокарда и инсультом, лучше восстанавливаются после сосудистых катастроф, у них меньше потребность в лекарствах.

При движении улучшается кровоток в крупных и мелких сосудах, нормализуются свертывание крови, уровень глюкозы и холестерина крови. У людей с избыточной массой тела и ожирением снижается вес - а это также является средством профилактики сосудистых заболеваний. Хорошая физическая активность приводит к эффективной регуляции артериального давления, сосудистого тонуса и сердечного ритма.

Полезна любая физическая нагрузка. В первую очередь, рекомендуется ходьба, потому что это самый доступный и наименее травмоопасный вид движения, при котором используются многие группы мышц и достигается желаемый эффект.

Начните с прогулок, но двигайтесь при этом в тренирующем темпе 3-4 раза в неделю. Актуальными остаются скандинавская ходьба, бег, плавание, велопрогулки и велотренажеры.

Рекомендованная норма физической активности составляет 2-3 часа в неделю. Распределите это время на 40-45 минутные занятия ежедневно или через день.

Помимо времени желателен достаточный темп физической активности. Для достижения желаемого эффекта необходимо учащение пульса при движении, пульс должен увеличиваться до 100-110 ударов в минуту для здоровых людей. Субъективно это ощущается легкой усталостью и потливостью. После прекращения нагрузки пульс должен вернуться к норме в течение 2-3 минут. Если этого не происходит, или пульс при нагрузке возрастает в большей степени, начните тренировки с меньшей интенсивности.

Начинайте постепенно. Измените отношение к физической активности: – движение, это удовольствие! Найдите компанию. Для прогулок выберите хорошую погоду, маршрут. Может быть, наушники с музыкой или книгой. Иногда просто попробуйте подниматься пешком, а не на лифте. Пройдитесь пешком вместо поездки на машине. Ставьте себе маленькие выполнимые задачи. Вы очень скоро увидите- через 1-2 недели- у вас уже есть здоровая привычка - двигаться.

Для увеличения физической активности есть ряд противопоказаний. Оцените свое состояние и проконсультируйтесь с врачом!

Доказано, что увеличение физической активности- простое и дешевое средство, которое приносит огромную пользу и позволяет избежать многих заболеваний, в том числе, сердечно-сосудистых.

Инфаркт миокарда: профилактика и признаки болезни, которые нельзя пропустить

Инфаркт миокарда – гибель сердечной мышцы вследствие закупорки сосуда сердца тромбом и атеросклеротической бляшкой. Смертность и инвалидность от инфаркта

миокарда остаются высокими.

Меры профилактики инфаркта:

- Контролируйте артериальное давление! Регулярно измеряйте давление; значительные суточные колебания артериального давления особенно опасны. При посещении врача возьмите дневник артериального давления за последние несколько дней; только в этом случае возможен подбор эффективного лекарства и его дозировки.

- Принимайте гипотензивные лекарства постоянно

- Определите уровень общего холестерина крови и липидный профиль; при отклонении от нормы обсудите с врачом действия по его нормализации

- Станьте физически активными, под контролем пульса и артериального давления больше двигайтесь

- Откажитесь от курения табака и избыточного потребления алкоголя

- Питайтесь разнообразно, умеренно, включите в рацион больше свежих овощей

- Следите за своим весом, при избыточной массе тела примите меры по ее нормализации

В зоне риска инфаркта миокарда люди, страдающие стенокардией. При учащении приступов стенокардии, уменьшении расстояния, провоцирующего болевой приступ, безотлагательно обратитесь к врачу.

Это особенно важно для тех, у кого неблагоприятная наследственность по инфаркту миокарда и инсульту, а также для тех, у кого имеются несколько факторов риска; знайте, что их сочетание наиболее опасно.

Признаки инфаркта:

- давящая боль за грудиной,

- как правило, боль носит приступообразный характер, длится от нескольких минут до часа и более,

- боль может отдавать в руку, нижнюю челюсть, сопровождаться холодным потом.

Если у вас или ваших близких возникла такая боль, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи. Медицинская помощь, оказанная в первые несколько часов, спасет вам жизнь.

Больше информации на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области tvercmp.ru