

## Всемирный день сердца



Всемирный день сердца проводится по инициативе Всемирной федерации сердца, в партнерстве с ВОЗ, ЮНЕСКО и при поддержке других Международных Организаций, начиная с 2000 года.

Болезни сердца и сосудов являются основной причиной смерти в мире, унося более 17 000 000 жизней каждый год.

В общей структуре причин смертности населения по Российской Федерации сердечно – сосудистые заболевания составляют 46%. При этом около 30% от общего числа умерших – это люди трудоспособного возраста.

Болезни системы кровообращения остаются в числе основных заболеваний, которые определяют 7-9% - временной нетрудоспособности, 26%- инвалидности. По подсчетам Всемирной организации здравоохранения потери экономики России из – за преждевременной смертности от сердечно – сосудистых заболеваний и диабета составляет 300 миллиардов долларов.

По мнению Всемирной федерации сердца 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем основные факторы риска развития этих заболеваний: употребление табака, нездоровое питание и низкую физическую активность.

Современные медицинские знания позволяют справиться с проблемой, так как методы диагностики и лечения кардиологических заболеваний уже достигли высокого уровня и стремительно развиваются, внедрены высокотехнологичные методы лечения кардиологических больных, ежегодно проводятся тысячи операций на сердце и сосудах, имплантаций постоянных кардиостимуляторов.

Однако у большей части населения нет представления о факторах риска сердечно – сосудистых заболеваний и принципах их контроля.

Ежегодно в последнее воскресенье сентября по рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения в России проводится «День здорового сердца».

Всемирная федерация сердца призывает людей взять на себя ответственность за здоровье сердца у себя дома, предпринимая такие шаги, как выбор здорового питания, повышение физической активности и недопущение употребления табака, с целью снизить риск развития заболеваний сердца и инсульта у себя и своих близких.

Всемирная федерация сердца отмечает чрезвычайную важность того, чтобы усилия по борьбе с заболеваниями органов сердечно-сосудистой системы не ограничивались политическими мерами и действиями со стороны медицинских работников. Люди во всем мире сами могут уменьшить риски сердечно-сосудистых заболеваний у себя и своих близких. Домашнее хозяйство, как центр семейной и повседневной жизни каждого человека, является отличным местом, чтобы начать принимать меры по улучшению здоровья сердца. Немного изменив норму ведения домашних хозяйств и поведение дома, с целью профилактики развития болезней сердца и инсульта, люди во всем мире могут жить дольше и лучше.

Цель введения Дня сердца— повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.

Всемирная федерация сердца определила четыре простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

- Не допускайте курения в доме. Отказавшись от курения, Вы улучшите состояние своего здоровья и здоровья Ваших близких. Установите правило: за каждую выкуренную сигарету курильщик выполняет

дополнительную работу по дому.

- Придерживайтесь принципов здорового питания. Ваш рацион должен содержать овощи и фрукты. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи.

- Поощряйте физическую активность. Ограничивайте время, которое Вы и члены Вашей семьи проводят у телевизора и за компьютером. Организуйте семейные прогулки, походы и игры на свежем воздухе.

- Знайте свои цифры. Посетите медицинское учреждение, где Вам измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела.

Зная Ваш риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Придерживаясь этих правил можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Тем не менее, не все заболевания сердца можно предотвратить. Свыше 70 процентов всех сердечных приступов и инсультов, требующих экстренной медицинской помощи, происходят дома, когда рядом находится кто-то из членов семьи, который может помочь больному. Поэтому важно знать, какие меры следует принять, если инфаркт или ишемический инсульт развиваются дома. Если Вы подозреваете, что у Вашего члена семьи сердечный приступ или инсульт, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Всегда имейте под рукой телефоны экстренных служб.

Всемирная федерация сердца предлагает следующие признаки и симптомы сердечного приступа или инсульта.

#### Признаки сердечного приступа:

Дискомфорт в грудной клетке, в том числе сжимающая боль в груди или за грудиной. Дискомфорт и/или боль, которая распространяется на другие области верхней части тела, например, на одну или обе руки, под лопатки, на спину, шею, верхнюю или нижнюю челюсть или в область желудка. Одышка с чувством или без чувства дискомфорта в грудной клетке.

Другие признаки включают: необъяснимую слабость или усталость, беспокойство или необычную нервозность, холодный пот, тошноту, рвоту, головокружение и обморок.

#### Признаки инсульта:

Внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела.

Внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи.

Внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах. Внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации.

Внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Если Вы наблюдаете любой из этих признаков, которые могут быть преходящими, немедленно вызывайте скорую помощь. Помните, чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее.

Всемирная федерация сердца призывает людей в каждом доме по всему миру, присоединиться к борьбе за сохранение здорового сердца и благополучия своей семьи!

В рамках «Дня сердца» проводятся следующие мероприятия:

- информирование населения о проведении Всемирного Дня сердца
- организация и проведение «круглых столов» с выступлением врачей на телевидении с акцентом на факторы риска и профилактику болезней сердца и сосудов, используя рекомендации Всемирной федерации сердца;
- проведение тематических семинаров и конференций для врачей и средних медицинских работников;
- организация для населения консультативных приемов врачей в медицинских учреждениях с измерением артериального давления, антропометрических данных, определением содержания глюкозы и холестерина, возможно, в рамках всеобщей диспансеризации;
- выпуск тематических санитарных бюллетеней в ЛПУ;
- распространение памяток, буклетов, листовок кардиологической тематики.

Проведение указанных выше мероприятий будет способствовать повышению информированности населения о здоровье, факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний, мотивации населения к оздоровлению своего образа жизни, что, в конечном итоге, поможет снизить заболеваемость болезнями сердца и сосудов.

Позаботьтесь о здоровье своего сердца, продлите себе жизнь!