

ПРЕСС-РЕЛИЗ к Всемирному дню сердца

Впервые День сердца по инициативе Всемирной федерации сердца организовали в 1999 г. За последние годы к проведению мероприятия присоединяются более 100 стран. По причине болезней сердечно-сосудистой системы гибнут около 18 млн людей в год. Этот день призван напомнить о профилактических методах как в масштабных, так и в индивидуальных возможностях достижения. По всему миру в День сердца организовываются мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Многочисленные лекции, профессиональные мастер-классы, тематические выставки, спортивные мероприятия повышают осведомленность населения в актуальном и сложном вопросе сердечно-сосудистых заболеваний.

Как избежать болезней сердца

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. Следите за своим питанием

Стремитесь к сокращению в своем рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Стремитесь к сбалансированному питанию — не стоит увлекаться потреблением одних и тех же продуктов. Контролируйте количество потребляемой пищи — переизбыток также оказывает негативное влияние на организм.

2. Регулярно занимайтесь спортом

Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, сердце — как и любые мышцы — требует тренировки. Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс — чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

3. Высыпайтесь

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. 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 соцсетей перед сном.

4. Откажитесь от вредных привычек

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

5. 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.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

(Памятка для населения)

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ. Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

-ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;

-болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;

-болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;

-ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;

-врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;

-тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Кровотечения из кровеносного сосуда в мозге или сгустки крови могут также быть причиной инсульта.

Первые общие признаки сердечно-сосудистых заболеваний:

- ускоренное сердцебиение
- болевые ощущения в области сердца
- одышка
- головокружение

Конечно, некоторые из этих симптомов могут проявляться и при других болезнях, поэтому для определения конкретной болезни сердечно-сосудистой системы, следует учесть наличие сразу нескольких признаков и обратиться за помощью к специалисту!

Ишемическая болезнь характеризуется недостаточным поступлением кислорода в сердце, вследствие сужения или закупоривания артерий сердца. Симптомы ишемической болезни:

- Одышка
- Аритмия

- Чувство сдавленности в области сердца
- Усиленное потоотделение (холодное)
- Ноющие боли в руке, ноге, под лопаткой, в районе челюсти
- Необъяснимое чувство страха, беспокойство

Инфаркт — это следствие трудно-протекающей ишемической болезни сердца. После закупоривания коронарной артерии происходит сбой кровоснабжения сердца, возникает некроз мышцы сердца.

Симптомы инфаркта:

- Болевые ощущения в центральной части грудной клетки.
- Затруднение дыхания
- Тошнота, рвота
- Онемение части лица, верхних или нижних конечностей
- Головокружение, шаткость при ходьбе
- Приступ головной боли
- Обморок
- Потеря памяти

Атеросклероз сосудов головного мозга — поражение сосудов холестериновыми бляшками, в результате чего происходит недостаток кровоснабжения тканей.

Первые признаки атеросклеротических проявлений:

- Головная боль
- Периодические шумовые ощущения в ушах
- Снижение памяти на недавние события
- Нарушение сна
- Ухудшение координации движений
- Тремор конечностей и головы
- Онемения частей тела

Осложнением атеросклероза может стать инсульт.

Инсульт — критическое нарушение мозгового кровоснабжения, возникающее при блокировании сосуда тромбом, бляшкой (ишемический инсульт) или при разрыве кровеносного сосуда (геморрагический инсульт). Внезапное кровоизлияние может возникнуть при гипертонической болезни.

Симптомы инсульта:

- Онемение, слабость лицевых мышц, верхней или нижней конечности
- Затруднения в произношении и понимании речи
- Резкое снижение или потеря зрения
- Сильная головная боль
- Сонливость
- Рвота

Каковы факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний?

Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются неправильное питание, физическая инертность, употребление табака и злоупотребление алкоголем. Воздействие поведенческих факторов риска на человека может проявляться в виде повышения кровяного давления, повышения уровня глюкозы в крови, повышения уровня липидов в крови, а также избыточной массы тела и ожирения.

Доказано, что прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление фруктов и овощей, регулярная физическая активность и предотвращение вредного употребления алкоголя снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Уберечься от всех факторов риска невозможно, но снизить вероятность появления заболеваний под силу каждому. Для **профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы** потребуются не специальные таблетки, а всего лишь ответственное отношение к себе самому и своему организму.

Жизнь в современном ритме, когда стресс не является чем-то редким и из ряда вон выходящим, требует повышенного внимания к остальным факторам риска и снижения их до минимума.

Делайте физические упражнения.

Первый и главный помощник в борьбе с **болезнями сердечно-сосудистой системы** — регулярные физические занятия. Не нужно становиться великим спортсменом и бить мировые рекорды по бегу стометровки. Во-первых, высокие нагрузки, как и их полное отсутствие, повышают риск заболеваний. Во-вторых, ваша задача не однократно пробежать быстрее или прыгнуть выше, а «накачать» сердце и сделать сосуды эластичнее, чтобы они справлялись не только с нагрузкой от сидения перед монитором, но хотя бы спокойно переносили прогулку по парку.

Физические упражнения помогают предотвратить риск возникновения атеросклероза. Жировые клетки при нагрузках сжигаются сразу, не успевая осесть на стенках сосудов. Если уровень жировых клеток в сосудах нормален, значит, и закупоривания не произойдет — для атеросклероза просто не возникает предпосылок.

Переходите на здоровое питание

Питание должно быть сбалансированным: как нехватка, так и избыток различных элементов могут повысить шансы на возникновение заболеваний. Чтобы снизить шансы на появление проблем с сердцем, следует есть больше клетчатки — она препятствует накоплению холестерина. Содержится клетчатка в муке грубого помола (чем крупнее, тем лучше) и кашах из зерновых — геркулесе, нешлифованном рисе, гречке.

Положительно повлияют на сердце и сосуды тыква, брокколи, земляника и гранат.

Снизить стресс

Адреналин вызывает учащенный сердечный ритм, возникает спазм сосудов, давление повышается, сердечный клапан изнашивается быстрее. Негативная обстановка портит не только нервы, но и ведет к появлению *заболеваний сердца и сосудов*. Если убрать отрицательные эмоции из жизни не получается — постарайтесь хотя бы добавить положительных.

- Учитесь не принимать мелочи близко к сердцу, иначе образное выражение может стать вполне буквальным — стресс ведет к проблемам с сердечной мышцей.
- Выезжайте на природу или просто максимально «выключайтесь» из городской среды.
- Занимайтесь тем, что вам нравится, слушайте спокойную музыку и смотрите добрые фильмы.

Отказаться от вредных привычек.

Курение (точнее, 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.

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

Предотвратить нарушения в работе сердца может и сон — пожалуй, самый простой и приятный вид профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. За время ночного сна сердце расслабится, отдохнет и подготовится к новым высоким нагрузкам.

