

29 сентября – Всемирный День сердца

ОДИН МИР, ОДИН ДОМ, ОДНО СЕРДЦЕ



Отмечая Всемирный день сердца, возьмите на себя ответственность за здоровье своего сердца и сердца ваших близких. Сделайте свой дом местом, где доступна здоровая пища, не допускается употребление табака и поощряется физическая активность, чтобы уменьшить риск развития болезней сердца и инсульта. В ваших силах создать в доме условия для здорового образа жизни!

Болезни сердца и сосудов являются основной причиной смерти в мире. Наиболее распространёнными сердечно-сосудистыми заболеваниями являются артериальная гипертония и ишемическая болезнь, на долю которых приходится более 60% всех болезней системы кровообращения.

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, незддоровое питание и низкую физическую активность.

Люди во всем мире сами могут уменьшить риски сердечно-сосудистых заболеваний у себя и своих близких. Существуют четыре простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

- Не допускайте курения в доме. Отказавшись от курения, вы улучшите состояние своего здоровья и 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. Ограничите 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 измеряют артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитывают 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.

На сегодняшний день одной из проблем является низкая информированность населения о первых признаках инфаркта и инсульта, что становится основной причиной несвоевременной госпитализации при инфаркте и инсульте и соответственно делает невозможным оказание медицинской помощи в полном объёме.

Признаки сердечного приступа: боль в грудной клетке разлитая (без четких границ), давящая, жгучая, сжимающая; боль локализуется преимущественно за грудиной, может отдавать в левую ключицу, плечо, предплечье, лопатку, левую половину шеи, нижнюю челюсть; длительность боли более 5 минут, может возникать при физических или эмоциональных нагрузках, курении, подъёме в гору, ходьбе против ветра, выходе на холодный воздух, а также после обильной еды.

Другие признаки включают чувство нехватки воздуха, потливость, страх, необъяснимую слабость или усталость, головокружение и обморок.

Признаки инсульта, как правило, внезапные. Это – слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела; помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи, со зрением в одном или обоих глазах; нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации; 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.

Берегите себя и своё сердце. Будьте здоровы!

Материал предоставлен Опаринской ЦРБ.