

11 августа – Международный День здорового сердца



Международный день здорового сердца празднуют врачи — кардиологи и другие врачи, а также небезразличные к проблеме сердечно-сосудистых заболеваний люди

День здорового сердца тесно связан с одной из самых часто встречаемых проблем медицины – сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые уносят 18 млн. жизней в год. Факторами риска, влияющими на развитие сердечно-сосудистых заболеваний, являются:

- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- повышение уровня холестерина;
- сахарный диабет;
- высокое артериальное давление выше 140/90;
- низкая физическая активность;
- ожирение;
- постоянный эмоциональный стресс.

Существует ряд рекомендаций, которые направлены на снижение риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но и на весь организм и общее самочувствие в целом:

- необходимо сократить потребление соли (до уровня менее 5 г в день);
- увеличить долю фруктов и овощей в рационе;
- регулярно заниматься физической активностью;
- отказаться от потребления табака и алкоголя;
- ограничить потребление пищевых продуктов с большим содержанием насыщенных жиров, полностью исключить трансжиры;
- контролировать артериального давление;

Помните, что полезные привычки способны сохранить здоровье вашего сердца на долгие годы.



Инфаркт миокарда — серьезная угроза жизни человека.

В России ежегодно умирает от острого инфаркта миокарда более 55 тысяч человек. Ранее считалось, что инфаркт — болезнь возрастная, основное количество пациентов были старше 50 лет. Но сегодня этот показатель изменился, все чаще инфаркт настигает своих жертв в 30-35 лет. Неутешительная статистика свидетельствует о том, что профилактика инфаркта миокарда становится с каждым годом важнее. Ведь объяснить человеку, как избежать серьезной опасности, значительно легче, чем поставить его на ноги после инфаркта.

Что такое - инфаркт миокарда?

Инфаркт миокарда — это гибель части сердечной мышцы из-за недостаточного притока крови к ней вследствие резкого спазма сосудов или закупорки сосудов кровяным сгустком, атеросклеротическими бляшками. От недостатка кислорода участок сердечной мышцы начинает умирать. Это вызывает боль в груди и нарушение работы сердца.

Каковы причины возникновения инфаркта миокарда?

Факторами риска, способствующими развитию острого инфаркта миокарда, являются:

- курение, который в 2 раза увеличивает риск развития инфаркта миокарда и на 50% повышает риск смерти от инфаркта миокарда;
- злоупотребление алкоголем;
- повышение уровня холестерина увеличивает риск развития инфаркта миокарда на 3%.
- высокое артериальное давление выше 140/90;

- сахарный диабет;
- низкая физическая активность увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 4-5 раз;
- ожирение;
- постоянный эмоциональный стресс способствует подъему артериального давления.

Устранив эти факторы — можно снизить риск развития инфаркта миокарда.

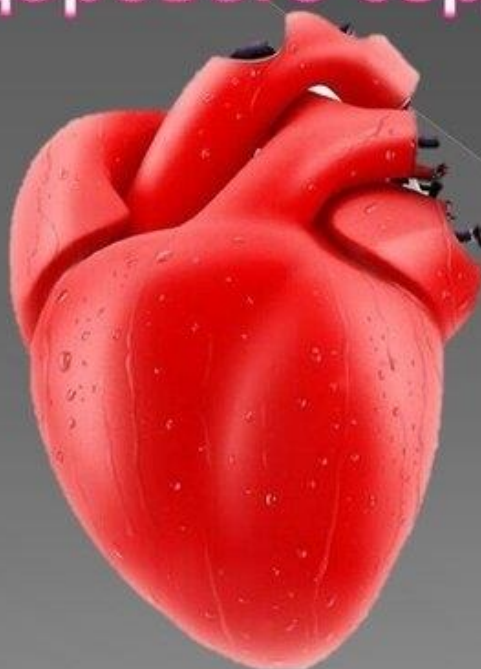
У кого чаще развивается инфаркт миокарда?

Инфаркту миокарда чаще подвержены мужчины, находящиеся в возрасте 40-60 лет, но иногда недуг поражает и более молодых представителей сильной половины человечества.

Доказано, что мужчины имеют больше факторов риска, ведущих к инфаркту. Сильная половина человечества более агрессивна, имеет склонность к соперничеству, часто скандалит и испытывает стресс. Кроме того, мужчины больше курят и чаще принимают алкоголь, многие из них страдают ожирением, но продолжают малоподвижный образ жизни. Пренебрежение здоровым образом жизни ведет к проявлениям атеросклероза, стенокардии и аритмии. Поэтому профилактика инфаркта у мужчин имеет огромное значение. Если мужчина не хочет позаботиться о своем здоровье, то у него большая вероятность не дожить даже до пенсионного возраста.

Женщины подвержены инфарктам значительно меньше, поскольку они лучше мужчин защищены от холестериновых бляшек до наступления климакса. Однако переносят женщины инфаркт намного тяжелее. После климакса вероятность инфаркта резко возрастает, преодолевая даже мужские показатели.

**Международный день
здорового сердца**



При каких симптомах мы должны заподозрить инфаркт миокарда и что нужно делать?

Симптомами острого инфаркта миокарда являются интенсивная сжимающая или жгучая боль за грудиной, отдающая в левую руку, плечо, нижнюю челюсть, левую лопатку. Боль может нарастать по интенсивности и продолжается более 20 минут. Боль сопровождается резкой слабостью, чувством страха, учащенным сердцебиением, холодным потом. Спровоцировать приступ боли может физическая нагрузка, эмоциональный стресс, холодный воздух, курение, прием алкоголя.

Первая помощь при инфаркте миокарда:

- при возникновении боли в сердце немедленно прекратите работу, расслабьтесь и примите положение, сидя или лежа, приподняв изголовье, сделайте несколько спокойных вдохов, обеспечьте доступ свежего воздуха;

- примите 1 таблетку нитроглицерина под язык. Если боль сохраняется в течение 5 минут, повторно примите 1 таблетку нитроглицерина под язык. (до 3-х таблеток каждые 15 минут).Примите также ½ таблетки ацетилсалициловой кислоты (аспирин);

- при сохранении болевых ощущений в течение более 20 минут срочно вызывайте бригаду скорой помощи.

Что необходимо сделать, чтобы избежать инфаркта миокарда?

Для профилактики развития инфаркта миокарда существуют меры первичной профилактики.

1. Повышайте физическую активность. В среднем взрослый человек должен ежедневно проходить расстояние не менее 3 километров. Двигайтесь больше, занимайтесь утренней зарядкой. Такая активность поможет снизить массу тела, улучшит липидный обмен, снизит количество сахара в крови. Регулярные занятия физкультурой снижают риск возникновения заболевания примерно на 30%.

2. Контролируйте свое артериальное давление, уровень сахара и холестерина в крови.

В норме должно быть: артериальное давление меньше 140/90 мм ртутного столба,

уровень сахара в крови менее 6,1 ммоль/л, уровень общего холестерина менее 5,0 ммоль/л.

Артериальное давление нужно обязательно контролировать. В случае его повышения необходимо принять соответствующие меры лечения и постоянно принимать препараты, снижающие и регулирующие артериальное давление.

Сахарный диабет способствует развитию ишемической болезни сердца и повышает риск инфаркта миокарда. Повышенный сахар негативно действует на сосуды. Поэтому следить за показателем содержания сахара нужно постоянно.

Снижение уровня холестерина можно достичь коррекцией своего питания и изменением образа жизни: исключите из рациона питания острую, жирную, жареную, копченую и консервированную пищу, сократите употребление алкоголя, молочной продукции высокой жирности, сахара и соли. Отдайте предпочтение овощам и фруктам, мясу домашних птиц, рыбе, черному хлебу, крупам, растительным маслам и зелени. Готовьте еду в вареном, тушеном, паровом или запеченном виде. Для целей профилактики миокарда лучше всего подходит средиземноморская диета, включающая в себя свежие овощи, рыбу и морепродукты.

3. Откажитесь от курения, в том числе пассивного курения. Сигарета провоцирует сужение просвета сосудов, а это увеличивает риск инфаркта.

4. Необходимо снижать лишний вес. В этом случае речь идет уже не о привлекательной фигуре, а о необходимости уменьшения жировых отложений. Избыточный вес влияет на стабильность артериального давления и повышает вероятность сахарного диабета.

Чтобы контролировать свой вес принято использовать специальный показатель – индекс массы тела. Для его определения разделите ваш вес в килограммах на рост в метрах, который возведен в квадрат. Стандартом является показатель 20-25 кг/м². Если цифры получаются выше, например, 25-29,9 кг/м². – масса тела избыточна. Если показатель выше 30 – необходимо лечить ожирение и садиться на диету.

Избегайте стрессов или научитесь справляться с ними. Умение вовремя успокоиться, как говорят, «не принимать близко к сердцу» проблемы, не таить обиды и не накапливать озлобленность очень важно для человека, думающего о своем здоровье.

Очень важны регулярные обследования. Хотя бы раз в год каждый человек должен пройти профилактический медосмотр. Это требование является профилактической мерой при угрозе не только инфаркта, но и многих других патологических состояний.

Всем гражданам России 1 раз в год проводится диспансеризация по месту жительства, которая включает: ЭКГ, анализ крови на холестерин и глюкозу, и другие виды исследований.

Сохранить здоровые сосуды и сердце вполне по силам каждому. Простые рекомендации помогут избежать такой неприятности, как инфаркт миокарда. Профилактика, лечение очень важны для пациента, поэтому не стоит пренебрегать ими. При правильном отношении к своему организму в итоге можно получить насыщенную и продолжительную жизнь. Не забывайте просто любить свое сердце. Если оно беспокоится, трепещет, ноет, учащенно бьется – оно просит вас о помощи. Помогите ему. Это просто и полностью зависит от вашего образа жизни. Будьте здоровы!

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**ЕСТЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ**



**ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**КОНТРОЛЬ
ВЕСА**



НЕ КУРИТЬ



**ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА**

А вы знаете, что:

- Масса сердца не превышает 350 грамм, а его размер равен величине кулака.
- Секундная стрелка была специально изобретена английским врачом Д. Флоуэром, чтобы начать исследования сердечного ритма.
- Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые спят после обеда, на 37% реже страдают ССЗ, чем бодрствующие целый день.
- За всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту – около 72 раз, за сутки – около 100 тыс., а в год – 36 млн. 500 тыс. раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам.

При правильном отношении к своему организму в итоге можно получить насыщенную и продолжительную жизнь. Не забывайте просто любить свое сердце. Если оно беспокоится, трепещет, ноет, учащенно бьется – оно просит вас о помощи. Помогите ему. Это просто и полностью зависит от вашего образа жизни.