



## **Забота от чистого сердца. 29 сентября по всей стране отметят Всемирный день сердца**

Ежегодно в мире празднуют Всемирный день сердца — в 2022 году его отметят в том числе в России.

Всемирный день сердца — это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача — повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. В 2022 году в городах России пройдут образовательные и медицинские акции с лозунгом "ОБЕРЕГАЯ СЕРДЦА", где **целями акций будет** повышение уровня грамотности населения в вопросах сохранения здоровья и снижения рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний, особенно артериальной гипертензии.

# Когда отмечается Всемирный день сердца в 2022 году

Раньше День сердца отмечали в последнее воскресенье сентября, однако в 2011 году за ним была закреплена постоянная дата — **29 сентября**. В 2022 году к празднованию присоединятся более ста стран мира.

## История праздника

Эта важная дата возникла на рубеже XX и XXI веков по инициативе Всемирной федерации сердца (World Heart Federation). Идея получила поддержку Всемирной ассоциации здравоохранения (ВОЗ) и ЮНЕСКО. Сегодня праздник отмечается более чем в 100 странах мира.

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн жизней в год. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

## Традиции праздника

29 сентября в странах, где отмечают День сердца, проводятся мероприятия, на которых рассказывают об опасности сердечно-сосудистых заболеваний и о том, как их избежать. Проводятся лекции и мастер-классы, выставки и форумы, спортивные мероприятия. Организаторами выступают как ВОЗ и ЮНЕСКО, так и местные организации здравоохранения. По всему миру проходят конференции кардиологов, где специалисты из разных стран обмениваются опытом и достижениями.

В России этот день традиционно открывает Национальную неделю здорового сердца. В это время проходят публичные мероприятия — на них все желающие получают рекомендации о том, как предотвратить проблемы с сердцем, распознать инсульт, оказать первую помощь человеку, которому стало плохо. В больницах проводятся бесплатные медицинские осмотры. Как и во всем мире, общественные организации России устраивают просветительские и спортивные акции, где рассказывают о важности здорового образа жизни и предлагают комплексы упражнений, ежедневное выполнение которых сможет минимизировать угрозу 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. В первую очередь остановимся на такой патологии, как артериальная гипертензия.

Артериальная гипертензия (гипертония, АГ) - состояние, при котором артериальное давление равно или превышает 140 мм рт.ст. (в результате как минимум трех измерений, произведенных в различное время на фоне спокойной обстановки; при этом нельзя принимать лекарств, как повышающих, так и понижающих давление).

Если удастся выявить причины артериальной гипертензии, то ее считают вторичной или симптоматической. При отсутствии явной причины она называется первичной, или гипертонической болезнью. Последняя встречается гораздо чаще, ею болеют больше 90% людей с повышенным давлением.

Артериальной гипертензией страдает 30-45% взрослого населения. До 50-летнего возраста заболевание чаще наблюдается у мужчин, после 50 лет – у женщин.

Очень важно уметь правильно измерить артериальное давление.

Идеальным вариантом измерения уровня АД считается механический тонометр и фонендоскоп. Такой способ максимально точен. Но для самоконтроля на дому можно использовать автоматический или полуавтоматический тонометр.

- Измерение необходимо проводить после пятиминутного отдыха.
- За 30 минут до этого не рекомендуют прием пищи, употребление кофе, алкоголя, физическую нагрузку, курение.
- Ноги при измерении не должны быть скрещены, ступни должны находиться на полу, спина – опираться на спинку стула.
- Для руки необходим упор, мочевого пузыря до измерения нужно опорожнить.

Несоблюдение этих условий может привести к увеличению артериального давления.

Плечо не должно сдавливаться одеждой (недопустимо измерение через одежду). Артериальное давление измеряют не менее двух раз на одной и той же руке. При обнаружении разницы уровня АД на одной руке 5 и более мм рт.ст. проводят дополнительное, третье, измерение. В итоге записывают среднее значение. Во время первого измерения давление измеряют на обеих руках, в последующем – на той руке, где оно было выше. Разница артериального давления на левой и правой руке не должна превышать 10 мм рт. ст. Более значительные различия должны настораживать в отношении заболевания сосудов верхних конечностей.

## 2. 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 — переедание также оказывает негативное влияние на организм.

## 3. 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.

## 4. 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.

## 5. 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.

## 6. 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.

В рамках акции "**оберегая сердца**" приглашаем Вас для прохождения **диспансеризации** в нашу поликлинику. Проходить диспансеризацию или нет - дело добровольное, но отказываться от нее не стоит. Регулярное прохождение диспансеризации позволит Вам уменьшить вероятность развития опасных заболеваний или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.

Для прохождения медицинских осмотров в рамках диспансеризации Вам необходимо обратиться к своему участковому врачу-терапевту в ОГБУЗ "КАРДЫМОВСКАЯ ЦРБ".