Сентябрь 2018 – месяц здорового сердца и профилактики инсульта

 В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 29.12.2017 № 1573 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2018 года каждый месяц посвящен определенной проблеме. Сентябрь – месяц здорового сердца и профилактики инсульта – проходит под слоганом «К здоровью – с любовью!». Тема месячника выбрана не случайно – 29 сентября 2018 года по инициативе Всемирной Федерации сердца официально отмечается Всемирный день сердца (World Heart Day). Впервые он был организован в 1999 году. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации.

 Цель Всемирного 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 сердца и мозгового инсульта во всех группах населения. В настоящее время болезни органов кровообращения являются главной причиной смерти в мире, ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней. 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:

• повышенное артериальное давление

• повышенный уровень общего холестерина крови и его фракций

• табакокурение

• недостаточное потребление овощей и фруктов

• избыточный вес

• чрезмерное потребление алкоголя

• малоподвижный образ жизни

• стрессы

 Всемирный день сердца в 2018 году проводится под девизом «Сердце для жизни». Своей работой сердце управляет нашей жизнью: позволяет любить, радоваться, полноценно жить, усиливает мощь ума и тела. Но состояние здоровья сердца во многом зависит от образа жизни человека. Всего несколько простых шагов, например, есть здоровую пищу, сократить употребление алкоголя и отказаться от курения, могут улучшить работу сердца и общее самочувствие. В этом году Всемирная Федерация сердца призывает всех нас направить усилия на создание условий для здорового сердца. У каждого человека есть шанс сделать правильный выбор. Эта дата призывает осуществлять действия, способствующие тому, чтобы Земля стала «планетой здоровых сердец».

 По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, сегодня в стране заболеваниями органов системы кровообращения страдает более 32 млн. человек, заболеваемость составляет 246 на 1000 населения. Наиболее распространенными сердечно-сосудистыми заболеваниями являются артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца, на их долю приходится более 60% всех болезней системы кровообращения.

 Российские показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний значительно выше таковых в экономически развитых европейских странах. Так, данный показатель среди мужчин России в возрасте 25–64 лет в 5 и 10 раз соответственно выше, чем среди мужчин Финляндии и Франции. Среди женщин такого же возраста ситуация в отношении смертности от заболеваний органов кровообращения аналогичная.

 **Меры по улучшению здоровья сердца**

 Всемирная Федерация сердца отмечает чрезвычайную важность усиления борьбы с заболеваниями органов сердечно-сосудистой системы, не ограничиваясь политическими мерами и действиями медицинских работников. Люди во всем мире могут самостоятельно уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у себя и своих близких. Домашнее хозяйство, как центр семейной и повседневной жизни каждого человека, является отличным местом, чтобы принимать меры по улучшению здоровья сердца. Немного изменив образ жизни семьи с целью профилактики развития болезней сердца и инсульта, люди во всем мире могут жить дольше и лучше. Всемирная Федерация сердца определила простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

• Не допускайте курения в доме. Отказавшись от вредной привычки, Вы улучшите состояние своего здоровья и здоровья Ваших близких.

• Придерживайтесь принципов здорового питания. Рацион должен содержать овощи и фрукты. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи. Ограничьте потребление алкоголя.

• 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.

• Контролируйте параметры своего здоровья. Посетите медицинское учреждение, например, Центр здоровья, где Вам измерят артериальное давление, определят уровень глюкозы и холестерина в крови, рассчитают индекс массы тела. Зная свой риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

 Нездоровый образ жизни, который приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, с годами риск сердечно-сосудистых заболеваний повышается. Поэтому профилактику следует начинать с раннего детства. Помимо здорового образа жизни, в обществе необходимо развивать культуру здоровья, которая включает регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, навыки борьбы со стрессом, приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и плохой экологической ситуации.

 **Признаки и симптомы сердечного приступа или инсульта**

 Не все заболевания сердца можно предотвратить. Свыше 70 % сердечных приступов и инсультов, требующих экстренной медицинской помощи, происходят дома. Рядом находится кто-то из членов семьи, который может помочь больному. Поэтому важно знать, какие меры ему следует принять. Если есть подозрение на сердечный приступ или инсульт, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Всегда имейте под рукой телефоны экстренных служб. Вовремя распознать начало сердечного приступа и инсульта поможет знание их признаков и симптомов.

 Признаки сердечного приступа:

• Дискомфорт в грудной клетке, в том числе сжимающая (давящая, жгучая) боль в груди или за грудиной.

• Дискомфорт и/или боль, распространяющаяся, как правило, на левую половину грудной клетки. Например, в левую руку, под лопатку и шею слева, левую верхнюю или нижнюю челюсть или в область желудка.

• Одышка с чувством или без чувства дискомфорта в грудной клетке.

 Другие признаки: необъяснимая слабость или усталость, беспокойство или необычная нервозность, холодный пот, тошнота, рвота, головокружение, обморок.

 Признаки инсульта:

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

• Внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или ее пониманием.

• 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, немедленно вызывайте скорую помощь, даже если они преходящие. Помните – чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее.

**Чтобы контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо знать:**

**1) Цифры своего артериального давления.** Высокие цифры обычно не сопровождаются какими-либо симптомами, но могут привести к внезапному инсульту или инфаркту. Регулярно проверяйте свое артериальное давление! Давление, оно должно быть меньше 140/90 мм рт. ст.

 Профилактика гипертензии состоит в выявлении людей с повышенным артериальным давлением путем периодического скрининга или программных медицинских обследований, повторных осмотров для подтверждения степени и длительности подъемов давления, а также определения оптимального режима лечения, который должен будет поддерживаться на протяжении длительного времени. Люди с гипертонией в семейном анамнезе должны чаще измерять артериальное давление, кроме того, врачи обычно рекомендуют им устранить или контролировать любой из возможных факторов риска.

 Важнейшими элементами программы профилактики являются: отказ от курения, недопущение избыточного потребления алкоголя, физические упражнения и сохранение хорошей физической формы, поддержание нормального веса тела и усилия, направленные на уменьшение психологического стресса. Улучшение условий труда за счет снижения шума и избыточно высоких температур также являются мерами профилактики. Рабочее место – исключительно выгодная и удобная сфера для применения программ, направленных на выявление, наблюдение и контроль гипертензии среди работающего населения.

**2) Уровень сахара в крови.** Повышенное содержание сахара в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у Вас диабет, очень важно контролировать кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации риска. Уровень сахара крови должен быть меньше 5,5 ммоль/л.

 Диабет II типа, или инсулинонезависимый диабет, также сопровождается риском развития гипертонии. Организм больного диабетом вырабатывает много инсулина, однако избыточный сахар в крови не реагирует на этот гормон, в результате чего стенки мельчайших кровяных сосудов гликозилируются. При этом угроза сердечно-сосудистого заболевания возрастает десятикратно по сравнению с людьми, которые не страдают таким заболеванием.

**3) Уровень холестерина в крови.** Повышенное его содержание в крови увеличивает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо поддерживать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания, а при необходимости и лекарственных препаратов. Уровень холестерина в крови должен быть меньше 5 ммоль/л.

 Чем опасен высокий холестерин? Многие долгосрочные международные исследования продемонстрировали убедительную связь между нарушением метаболизма липидов и повышенным риском ИБС и инсульта. Это особенно справедливо в случае повышенного общего холестерина и ЛПНП (липопротеинов низкой плотности) и/или низкий уровень ЛПВП (липопротеинов высокой плотности). Чтобы узнать свои показатели сердечно-сосудистого риска, обратитесь в кабинет медицинской профилактики или в Центр здоровья, чтобы измерить артериальное давление, определить уровень холестерина и сахара, а также вес, индекс массы тела и соотношение «объем талии/объем бедер». Зная эти показатели, можно разработать индивидуальный план действий по улучшению своего здоровья.

 В Ярославской области общая заболеваемость взрослого населения болезнями системы кровообращения (БСК) в 2017 году выросла на 1,1% и составила 234,7 случаев на 1000 населения (в 2016 г. – 223,3 случаев на 1000 человек), занимая второе место после болезней органов дыхания. Рост данных показателей можно объяснить, с одной стороны увеличением доли пожилого населения и лучшей выявляемостью БСК, а с другой стороны – недостаточной эффективностью мероприятий по их профилактике. В структуре причин смертности населения нашего региона в 2017 году, как и в прошлые годы, преобладают болезни системы кровообращения и составляют 39,1% от общего числа умерших (в 2016 г. – 42,6%), занимая первое место. Показатель смертности от болезней системы кровообращения в Ярославской области в 2017 году достиг 593,1 случая на 100 тыс. населения (в 2016 г. – 669,1 на 100 тыс. населения), в Российской Федерации – 614,6 на 100 тыс. населения в 2017 году (в 2016 г. – 635,3 на 100 тыс. населения).

**Уровень артериального давления не должен превышать 140/90 мм рт. ст. в любом возрасте.** При стойком АД выше 150 мм рт. ст. инсульты возникают в 3 раза чаще, а инфаркты – в 2,5 раза чаще, чем при нормальном артериальном давлении.

 Для населения, входящего в группы риска развития артериальной гипертонии, инфаркта или инсульта необходимы простые и эффективные меры по изменению поведения и образа жизни:

1. Нормализация массы тела, желательно до достижения индекса массы тела <25 кг/м2, за счет уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности.
2. Ежедневные динамические аэробные физические нагрузки в течение 30–60 минут и более. Например, прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде, плавание и др.
3. Ограничение потребления поваренной соли до 5 г в сутки. Уменьшение использования соли при приготовлении пищи или исключение продуктов, имеющих повышенное ее содержание – соленья, копчености, сосиски, колбасы, мясо в панировке, консервы, чипсы.
4. Включение в рацион пищи, богатой кальцием (молочные продукты с низким содержанием жира), калием, магнием, микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами – овощи, фрукты, зелень, цельнозерновые продукты, орехи. Ограничение употребления продуктов, содержащих животные жиры. Исключение трансжиров, в частности, кондитерских изделий фабричного производства, маргарина, спредов, майонеза, продуктов фастфуд, сладких газированных напитков.
5. Ограничение приема спиртного <30 г в сутки для мужчин и <20 г для женщин в пересчете на чистый алкоголь.
6. Прекращение курения – один из самых эффективных способов снижения общего риска сердечно-сосудистых заболеваний.

 В текущем году в Ярославской области, как и во всей России, продолжается проведение диспансеризации и медицинских профилактических осмотров взрослого населения. Отличительные особенности программы диспансеризации заключаются в ее участковом принципе и коррекции факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Она направлена на изменение образа жизни, что в сочетании с другими путями снижения факторов риска, такими как контроль артериального давления, уровня глюкозы и липидов в крови, позволит увеличить продолжительность здоровой жизни. Основные задачи этих мероприятий – раннее выявление и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Позитивный настрой, физическая активность, рациональное питание, правильный выбор метода лечения, регулярный прием лекарственных препаратов – составляющие успеха в сохранении здоровья сердца и профилактики инсульта.

 ГБУЗ ЯО «Любимская ЦРБ» каб. мед. проф-ки Администрация Любимского МР