

Всемирный день сердца организован Всемирной федерацией сердца при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и других международных организаций.

В этот день в большинстве стран мира проводятся мероприятия, задача которых - информирование о заболеваниях сердечнососудистой системы, причинах их возникновения и способах профилактики.

Сердечнососудистые заболевания остаются убийцей номер один в мире, унося 18,6 миллиона смертей в год.

Эти заболевания имеют много причин: от курения, диабета, гипертонии и ожирения до загрязнения воздуха и менее распространенных заболеваний, таких как болезнь Шагаса и амилоидоз сердца.

Для 520 миллионов человек, живущих с сердечнососудистыми заболеваниями, пандемия COVID-19 стала грозным событием. Они в большей мере подвержены риску тяжелых форм течения инфекции и вынуждены быть максимально изолированными, что приводит к ограничению физических нагрузок и отсутствию общения.

Сердечнососудистые заболевания - причина большинства смертей людей, страдающих сахарным диабетом. Следовательно, если заболевание остается не диагностированным и человек не получает лечение, это может привести к повышенному риску развития заболеваний сердца и инсульта.

Высокое артериальное давление - один из основных факторов риска сердечно - сосудистых заболеваний. Его называют «тихим убийцей», поскольку повышение давления не всегда может иметь предупреждающие признаки или симптомы, и многие люди не догадываются о том, что у них гипертоническая болезнь.

Холестерин связан с примерно 4 миллионами смертей в год. Посетите врача чтобы узнать свой уровень холестерина, а также вес и индекс массы тела (ИМТ). После обследования врач сможет проконсультировать вас на предмет риска развития сердечнососудистых заболеваний и помочь разработать план мероприятий по улучшению здоровья сердца.

По итогам многолетнего мониторинга в Республике Алтай ещё в 2019 году заболевания сердечнососудистой системы входили в тройку лидеров среди взрослого населения и в первую десятку среди детей и подростков. По данным 2021 года они сместились на пятое место среди всех классов болезней у взрослых, на тринадцатое место среди подростков 15-17 лет, на четырнадцатое – среди детей 0-14 лет. Первичная заболеваемость населения по болезням системы кровообращения ниже показателей по Российской Федерации, за последние три года наблюдается их снижение. Вместе с тем у подростков в возрастной группе 15-17 лет в 2021 году болезни системы кровообращения имели тенденцию к повышению уровня заболеваемости.

Чтобы предотвратить и вовремя заметить нарушения в сердечнососудистой системе, необходимо следить за своим сердцем, соблюдая здоровую диету, отказавшись от табака и оставаясь физически активным.

Питайтесь рационально:

Сократите потребление сладких напитков и фруктовых соков – вместо этого пейте воду или несладкие соки.

Замените сладости свежими фруктами.

Старайтесь съесть 5 порций (примерно по горсти каждая) фруктов и овощей в день – они могут быть свежими, замороженными, консервированными или сушеными.

Откажитесь от алкоголя.

Ограничьте количество полуфабрикатов, в которых часто много соли, сахара и жира, лучше готовьте сами!

Станьте активными:

Выполняйте физическую нагрузку средней интенсивности не менее 30 минут 5 раз в неделю. Или посвящайте интенсивным упражнениям не менее 75 минут в течение недели. Игры, прогулки, работа по дому, танцы – все это считается! Будьте более активны каждый день – поднимайтесь по лестнице, гуляйте или ездите на велосипеде, передвигайтесь по возможности пешком, а не за рулем. Поддерживайте отличную физическую форму дома – даже если вы находитесь в изоляции, вы можете участвовать в онлайн занятиях и тренировках. Цифровые инструменты, такие как мобильные приложения и портативные устройства, например, фитнес-трекеры и смарт часы, помогут поддерживать мотивацию и вести здоровый образ жизни. Загрузите приложение или используйте шагомер для отслеживания собственного прогресса.

Откажитесь от табака:

Это лучшее, что можно сделать для улучшения здоровья сердца. В течение 2 лет после прекращения курения риск развития ишемической болезни сердца существенно снижается. В течение 15 лет риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний равен рискам для некурящего. Пассивное курение тоже причина развития заболеваний сердца у некурящих. Отказ от сигарет поможет улучшить как свое здоровье, так и позаботиться о здоровье окружающих людей.

Если у вас есть основное заболевание, такое как болезнь сердца, сердечная недостаточность, диабет, гипертоническая болезнь или ожирение, - регулярно посещайте лечащего врача. Если возникает необходимость - вызывайте скорую медицинскую помощь, это безопасно, медицинские работники всегда готовы помочь.

Важно объединить сердца, поддерживать их здоровье, а также использовать возможности цифровых технологий, чтобы соединить все сердца планеты.