

Всемирный день сердца впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения, ЮНЕСКО и другие значимые организации. Первоначально День проводился в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года у него фиксированная дата - 29 сентября. Россия присоединилась к проведению этого дня в 2003 году. Цель проведения Дня сердца – повышение информированности жителей Земли о сердечнососудистых заболеваниях и их профилактике.

В настоящее время сердечнососудистые заболевания являются главной причиной смерти и инвалидности в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней.

Показатель смертности от сердечнососудистых заболеваний снижается с 2003 года. Так, в 2017 году, по данным Росстата, от болезней системы кровообращения умерли 863 тысячи человек, в то время как в 2000-м - 1,2 миллиона человек. Ранее президент России Владимир Путин в майском указе поручил снизить к 2024 году уровень смертности от болезней системы кровообращения до 450 случаев на 100 тысяч населения.

Данные ежегодного мониторинга заболеваемости населения Республики Алтай показывают, что болезни системы кровообращения стабильно занимают первое место в структуре заболеваемости, а также среди причин смерти. По данным Министерства здравоохранения Республики Алтай, число умерших от этих болезней в 2018 году составило 421,3 на 100 тыс. населения (в 2017 г. – 404,5). По данным Центра гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай в 2018 году показатель общей заболеваемости среди взрослого населения составил 34 927,3 случая на 100 тыс. населения (в 2017 г. – 36 694,3), первичной – 3 925,0 случаев (в 2017 г. – 5 145,7). Ведущими являются болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением.

Среди подростков общая заболеваемость в 2018 году составила 3 963,4 случая на 100 тыс. населения (в 2017 г. – 6 356,3), первичная – 1 805,8 случаев (в 2017 г. – 1 977,0). Чаще всего выявляются болезни вен, лимфатических сосудов и узлов, а также болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением.

Среди детей 0-7 лет общая заболеваемость составила 779,1 случай на 100 тыс.

населения (в 2017 г. – 1 459,5), первичная заболеваемость – 305,8 случаев (в 2017 г. – 956,5). Ведущими являются инфекционные заболевания сердца, кардиомиопатия и болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением.

К факторам риска возникновения сердечнососудистых заболеваний относятся курение, нарушения в питании (недостаточное употребление витаминов природного происхождения, овощей, фруктов, избыток высококалорийной и жирной пищи), повышенный вес, повышенный/пониженный уровень холестерина и глюкозы в крови и низкая физическая активность.

Согласно анонимному опросу населения Республики Алтай, проведённому Центром здоровья Республики Алтай в 2018 году, все перечисленные факторы риска среди респондентов присутствуют, особенно среди жителей трудоспособного возраста сельской местности.

Анонимный опрос населения нашего региона по вопросам питания, а также ежегодный мониторинг рациона питания, проведённый специалистами санитарной службы, выявил дефицит рыбы, витаминов, макро- и микроэлементов, йода, фруктов и овощей, избыток мяса и мясной продукции, углеводной пищи, предпочтение «быстрой» высококалорийной и «вредной» еды (особенно среди молодёжи). Ведущими причинами, мешающими правильному и здоровому питанию, являются: дефицит времени и финансов, неправильный режим дня, неосведомлённость о правильном питании, отсутствие воли, упорства, настойчивости, лень, избыток «вредной» еды в продаже.

Следует отметить, что нездоровый образ жизни, приводящий к развитию сердечнососудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, а с возрастом риск сердечнососудистых заболеваний только повышается. Поэтому профилактику этих заболеваний следует начинать с самого детства.

Помимо здорового образа жизни в современном обществе необходимо развивать культуру здоровья, которая включает: регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, навыки борьбы со стрессом, приёмы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшения экологической ситуации.

Существует несколько простых мер профилактики сердечнососудистых заболеваний, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

- не допускайте курения в доме, а лучше и вовсе избегайте этой вредной привычки;
- придерживайтесь принципов здорового питания. Ваш рацион должен содержать овощи и фрукты. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи;
- поощряйте физическую активность, организуйте семейные прогулки, походы и игры на свежем воздухе;
- знайте свои цифры - артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови, индекс массы тела. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Повышенное содержание сахара в крови, холестерина, избыточный вес повышают риск развития инфарктов и инсультов;
- научитесь контролировать свой стресс, бороться с ним и проводить профилактические антистрессовые мероприятия.

Придерживаясь этих правил можно избежать по меньшей мере 80% преждевременных смертей от них.

Тем не менее, не все заболевания сердца можно предотвратить. Свыше 70% всех сердечных приступов и инсультов, требующих экстренной медицинской помощи, происходят дома, когда рядом находится кто-то из членов семьи, который может помочь больному.

Признаки сердечного приступа:

- дискомфорт в грудной клетке, в том числе сжимающая боль в груди или за грудиной;
- дискомфорт и/или боль, которая распространяется на другие области верхней части тела, например, на одну или обе руки, под лопатки, на спину, шею, 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 и обморок.

Признаки инсульта характеризуются внезапностью:

- слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;
- помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;
- проблемы 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.