

Всемирный день сердца (World Heart Day) впервые был организован в 1999 г. по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. С 2011 г. за Всемирным днем сердца закрепили 29 сентября.

Цель мероприятия — повысить информированность общественности о лечении болезней сердца и инсульта и важности здорового образа жизни.

Сердечная проблема

В России Всемирный день сердца и следующая за ним неделя называются Российской национальной неделей здорового сердца.

Сегодня сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят 17,3 млн. человеческих жизней. В Республике Алтай за 2015 год от болезней сердечно-сосудистой системы умерли 906 человек.

Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта включают повышенное кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность. 80% случаев ишемической болезни сердца и болезни сосудов головного мозга провоцируют неправильное питание, физическая инертность и курение.

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца (болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу); болезнь сосудов головного мозга; болезнь периферических артерий; ревмокардит (поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями); врожденный порок сердца — существующие с рождения деформации строения сердца; тромбоз глубоких вен и эмболия легких (образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким).

Факты

- В России, по данным директора Научного центра сердечно-сосудистой хирургии имени Бакулева Лео Бокерии, 22–22,5 млн человек ежегодно болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. В Республике Алтай за 2015 год зарегистрировано 51209 случаев заболеваний, заб-ть на 100 тыс.населения - 23881,2.
- По мнению председателя Московского медицинского общества по артериальной гипертонии, профессора Ирины Чукаевой, сердечно-сосудистые заболевания сокращают жизнь российских мужчин на 11 лет, а женщин — на 7 лет.
- Смертность от инсультов в нашей стране составляет 2,4 на тысячу населения, при этом в мире эта цифра составляет примерно 0,4–0,6 на тысячу населения.
- Инсульты — наиболее частая причина смерти и инвалидности в России.

Статистика, прямо скажем, мрачная. Обнадеживающий факт заключается в том, что 80% преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено. Причем предотвращено всего тремя главными способами. В этом смысле забота о сердце чем-то напоминает ситуацию на дорогах: там тоже 80% (если не больше!) смертей связано всего с тремя факторами: скоростным режимом, ремнем безопасности и шлемом для мотоциклистов. Вот и все.

В профилактике сердечно-сосудистых заболеваний есть «три кита»: **правильный рацион, регулярная физическая активность и воздержание от употребления табачных изделий.**

Советы

Для того чтобы проверять и контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо:

- Контролировать свое кровяное давление. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту.

- Знать уровень сахара в крови. Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.

- Знать уровень липидов в крови. Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств.

- Правильно питаться. Последние исследования в области кардиологии и диетологии позволяют выделить несколько продуктов, которые помогают работе сердца и сосудов. Очень важную роль в профилактике заболеваний играют продукты, содержащие мононенасыщенные жирные кислоты: оливковое масло, маслины, жирная красная рыба. Благодаря высокому содержанию витамина Е и ненасыщенным жирным кислотам, регулярное употребление этих продуктов снижает уровень холестерина, очищает стенки сосудов, является профилактикой атеросклероза и тромбообразования.

Зеленые листовые овощи – это прекрасные природные лекарства от гипертонии. Чаще включайте в свой рацион шпинат, листья салата, капусту и лук. Они не только помогут поддерживать нормальное давление крови, но и насытят ваш организм минералами и полезными веществами, которые помогут в профилактике диабета. Это особенно важно для тех людей, которые состоят в группе риска заболеваний диабетом всех типов.

Отлично понижают уровень холестерина в крови клетчатка, которую можно употреблять с яблоками и цельными злаками. Овес заслуживает особенно внимания, так как в нем содержатся очень редкие и полезные вещества, способные ощутимо понижать

уровень холестерина в крови. Яблоки помогают контролировать так же уровень сахара.

Очень вкусные и полезные миндальные орехи обязательно должны быть на вашем столе, если вы следите за своим питанием. Большое количество жирных кислот активно выводят «плохой» холестерин, а еще это дополнительный источник тех же ненасыщенных жирных кислот, витамина Е, клетчатки и растительного белка.

Все овощи и фрукты одинаково полезны для всего организма, но для слаженной работы сердечнососудистой системы употребляйте много свежих томатов. В них просто кладезь витаминов и минералов, а такой пигмент как ликопин обладает выраженными антиоксидантными свойствами.

Малина, черника и ежевика отлично укрепляют сосуды благодаря высокому содержанию витаминов С и Р, калию, меди и ацетилсалициловой кислоте. А из заморских гостей на помощь нашему сердцу и сосудам придут авокадо и бананы.

В авокадо содержится много ферментов, которые способствуют усвоению каротиноидов, необходимых для работы сердца. Бананы помогут выдерживать высокие кардионагрузки. Это особенно важно для тех людей, которые страдают одышкой даже во время легких физических нагрузок.

Берегите сердце и сосуды смолоду. Постарайтесь находить время для спорта, мыслите позитивно, а главное – следите за своим питанием. Если вы разнообразите свой рацион вышеперечисленными продуктами, сердечнососудистая система будет работать как швейцарский механизм.