



## С 21 сентября по 30 сентября проходит городской декадник на тему: «Предупреждение факторов риска развития ССЗ».

### 29 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Всемирный день сердца отмечают ежегодно 29 сентября. Главной целью этого международного дня является повышение осведомленности населения о проблемах болезней сердца, правильном образе жизни для их предупреждения и пропаганда профилактических мер для уменьшения смертности при болезнях сердца. Организация Объединенных Наций и ЮНЕСКО поддержали эту инициативу.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смерти в мире. Целью проводимых в этот день мероприятий является необходимость максимального привлечения внимания людей к своему здоровью, формирование понимания того, что на возникновение и течение болезни можно и нужно активно влиять.

Основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений работы сердца - это артериальная гипертензия, повышенного уровня общего холестерина крови и его фракций, избыточный вес, гиподинамия, табакокурение и стрессы.

Если придерживаться здорового образа жизни, сбалансировать питание, заниматься простыми прогулками, избегать курения (в том числе следует избегать и пассивного курения), ограничить употребление алкоголя, увеличить занятия полезными спортивными упражнениями, следить за давлением и проводить профилактику своего здоровья, то вполне можно избежать инсультов, инфарктов, ишемической болезни сердца и многих сердечных и сердечно-сосудистых заболеваний.

Ежегодная диспансеризация позволяет рано выявить проблему, контролировать ее и при необходимости вовремя назначить терапию.

**Берегите свое сердце!**



### «Предупреждение факторов риска развития ССЗ»

Памятка для населения

Инфаркты и инсульты являются одной из главных причин смерти и инвалидности как в мире, так и в России. Поскольку их гораздо легче предупредить, чем лечить, нужно следить за своим здоровьем, и стараться исключить то, что может к

ним привести.

Наибольший вклад в преждевременную смертность населения России вносят

#### **Семь факторов риска:**

1. Артериальная гипертензия (высокое давление) – 35,5 %
2. Высокий уровень холестерина в крови – 23 %
3. Курение – 17,1 %
4. Недостаточное потребление овощей и фруктов – 12,9 %
5. Избыточная масса тела – 12,5 %
6. Избыточное потребление алкоголя – 11,9 %
7. Низкая физическая активность – 9 %



По данным Всемирной Организации Здравоохранения более  $\frac{3}{4}$  всех смертей можно предотвратить за счёт оздоровления образа жизни и коррекции поведенческих факторов риска.

### **Меры профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).**

Чтобы снизить риск инфаркта и инсульта надо:

- **Контролировать артериальное давление (АД).**

Высокое артериальное давление является ведущей причиной инсульта. Необходимо поддерживать АД не выше 140/90 ртутного столба.

- **Контролировать уровень холестерина.** Увеличение содержания холестерина (ХС) в крови повышает риск развития инсульта и инфаркта. Необходимо поддерживать уровень ХС не выше 5 ммоль/л у здоровых людей и не выше 4,5 ммоль/л у больных ССЗ

или/и сахарным диабетом. Снизить содержание холестерина в одних случаях помогает диета и физические упражнения, в других — медикаментозная терапия.

- **Отказаться от курения.** Курение удваивает риск инсульта и инфаркта. Риск снижается сразу же после прекращения курения, а через 5 лет – становится таким же, как у некурящих.

- **Соблюдать принципы здорового питания:** уменьшить количество соли и жира в питании, увеличить потребление овощей и фруктов (не менее 400 г в день).

- **Снижение избыточной массы тела.** Ожирение оказывает негативное воздействие на работу сердца и сосудов. Наиболее эффективно снижение веса достигается уменьшением потребления жиров и простых углеводов (сахар, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки), а также повышением физических нагрузок.

- **Контролировать уровень глюкозы в крови.** Наличие сахарного диабета повышает риск развития ССЗ, но контролируя его, можно предупредить развитие осложнений.

- **Не злоупотреблять алкоголем.** Прием алкоголя в разы повышает риск развития ССЗ.

- **Повысить физическую активность.** Ежедневная физическая активность в течение 30 минут (ходьба, катание на велосипеде, плавание и т. д.) улучшает состояние здоровья и снижает риск инфаркта и инсульта.

- **Правильно организовать режим труда и отдыха,** обеспечить ночной сон не менее 7 – 8 часов.

- **Избегать стрессовых ситуаций,** научиться управлять стрессами, выработать навыки его преодоления.

- **Своевременно лечить сердечно-сосудистые заболевания** (артериальную гипертонию, ишемическую болезнь сердца и др.), проходить профилактические медицинские осмотры.



Контроль факторов риска должен начинаться как можно раньше (с детского и подросткового возраста) и продолжаться в течение всей жизни. Эффективность профилактических мероприятий повышается при вовлечении в них всей семьи, члены которой имеют сходные поведенческие привычки в отношении питания, физической активности, склонности к злоупотреблению алкоголем, курению.

**Помните, все можно изменить к лучшему, если своевременно принять соответствующие меры, ведь многое зависит от нас самих.**

**Берегите себя и свое сердце!**