

Найдите время для здоровья – это единственное сокровище жизни



Не разбейте себе СЕРДЦЕ!

2015 объявлен в России Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые являются основной причиной смертности населения

Наше интервью

Знать и предотвратить

Что нужно знать о сердечно-сосудистых заболеваниях и о мерах профилактики – об этом врач-кардиолог КГБУЗ «Благовещенская центральная районная больница» Светлана ЛЕЛЬ

– Что такое сердечно-сосудистые заболевания?

– Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу,
- болезнь сосудов головного мозга,

- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги,

- 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.

– Каковы общие симптомы сердечно-сосудистых заболеваний?

– Боль и неприятные ощущения в грудной клетке

– Сердцебиение и перебои в работе сердца

– Одышка

– Отеки

– Нарушение цвета кожных покровов

– Головные боли и головокружение

– Слабость.

– Причины возникновения сердечно-сосудистых заболеваний?

– Среди основных причин – гиподинамия. В некоторых случаях причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний может стать, наоборот, избыточная нагрузка, результат интенсивных спортивных тренировок или тяжелого физического труда.

– Каковы факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний?

– Факторы, связанные с повышенным риском преждевременного развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разделить на две группы: те, которые человек не может изменить, и те, которые поддаются изменению.

К первым относятся наследственность, мужской пол и процесс старения. Ко вторым – повышенное содержание липидов в крови, гипертония (повышенное артериальное давление), курение, отсутствие физической активности, сахарный диабет, стрессы.

– Какова статистика смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в России?

– По данным Росздравнадзора, показатель смертности от болезней системы кровообращения в 2014 году уменьшился по сравнению с аналогичным периодом 2013 г. с 700 до 653,7 случая на 100 тыс. населения. На снижение показателей повлияло снижение смертности от гипертонической болезни и от цереброваскулярных болезней. В незначительной степени произошло снижение от инфаркта миокарда.

Самый высокий показатель смертности от болезней системы кровообращения в 2014 г. отмечался по Крымскому федеральному округу – 979,6 случая на 100 тыс. населения, Северо-Западному (Карелия, Республика Коми, Ненецкий автономный округ, Ленинградская область и др. области) и Центральному федеральному округу (центр европейской части России). Самый низкий показатель зафиксирован в Северокавказском округе – 432,4 случая на 100 тыс. населения.

Цифры и факты

Распространенность сердечно-сосудистых заболеваний в Алтайском крае составляет 553,2 случая на 100 тыс. населения, что в абсолютных цифрах – 720 тыс. человек.

– Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

– Предусмотрена профилактика болезней системы кровообращения массовая и индивидуальная. Массовая – мероприятия, направленные на повышение образовательного уровня населения, формирование у людей желания быть здоровыми.

Медицинские организации проводят профилактические осмотры, к которым относятся дополнительная диспансеризация, периодические медицинские осмотры при поступлении на работу, учебу.

Дополнительная диспансеризация в районе проводится третий год и позволяет выявить факторы риска развития болезней, скрытое течение заболевания, разработать индивидуальную схему лечения и профилактики, которая включает рекомендации по питанию, физической активности.

Если говорить о питании, то в целом принимать пищу рекомендуется в количестве, соответствующем уровню физических нагрузок: какие энергетические, такие и энергопоступление.

Пациентам с болезнями системы кровообращения необходимо

ограничить прием животных жиров и соленого. Физическая активность должна быть регулярной и обязательной.

Режим физической активности является основным в лечении многих заболеваний сердечно-сосудистой системы. Людям с ограниченными физическими возможностями рекомендуется ходьба по прямой в течение 30 минут в день, в приемлемом для них темпе в несколько заходов (по переносимости) в хорошую погоду на улице, в плохую – по дому. Физическая активность должна сопровождаться положительными психо-эмоциональными установками и не иметь оттенков бремени.

При обострении заболеваний рекомендуется постельный режим с постепенным расширением физических нагрузок.

Возраст не является показателем для ограничения тренировок. Ориентируйтесь на прирост пульса во время нагрузок и степень повышения артериального давления, а также время, необходимое для восстановления этих показателей после окончания нагрузки.

В поликлинике Степноозерской районной больницы работает кабинет ЛФК, где вам подберет индивидуальную схему физических нагрузок опытный специалист. Также в поликлинике ведет прием врач-кардиолог.

– Что сделано у нас в районе в связи с обращением государства к проблеме сердечно-сосудистых заболеваний?

– В районе в 2015 году принята муниципальная программа «Здоровье. Формирование и популяризация здорового образа жизни» на 2015-2020 годы.

Цели программы: развитие системы формирования культуры здоровья.

Задачи программы – сформировать у населения Благовещенского района ответственное отношение к своему физическому, психологическому и социальному здоровью, мотивировать к позитивным изменениям стиля жизни и еще ряд задач.

В результате реализации программы планируется достичь улучшения здоровья населения нашего района. В том числе добиться, чтобы показатель смертности от болезней кровообращения был не выше 610,9 случая на 100 тыс. населения.

Самое главное, на что направлены все программы – это профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, более своевременная диагностика и лечение.

Здоровья всем жителям района! И огромного желания быть здоровыми!

Главный кардиолог России Ирина ЧАЗОВА:

В Алтайском крае эффективно лечат пациентов с инфарктом миокарда

Главный кардиолог России отметила, что по ряду целевых показателей наш регион входит в число лучших.

«Данные мониторинга показывают, что в Алтайском крае эффективно и с превышением целевых показателей проводится лечение пациентов с инфарктом миокарда, растет число тромболитических, кожных вмешательств; ведется контроль артериального давления у больных гипертонией», – сообщила Ирина Чазова. Главный кардиолог России поблагодарила представителей краевых властей за высокое внимание к этой работе.

Даниил Бессарабов также рассказал Ирине Чазовой о том, что Минздрав России отметил Алтайский край как регион, где наблюдается снижение показателей смертности от болезней системы кровообращения и внешних причин смерти, а также преждевременной, детской и младенческой смертности. «В сравнении с аналогичным периодом прошлого года за январь-июль снизилась смертность от болезней системы кровообращения на 11,5%, от дорожно-транспортных проис-

шествий – на 23,2%. Мне хочется надеяться, что эта тенденция сохранится, мы будем активно работать в этом направлении. В Алтайском крае создан и реализуется на практике комплексный план по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В последние три года внедрен догоспитальный тромболитический, тромболитическая терапия показывает очень неплохие результаты. Закуплены ангиографы, внедрена ангиопластика со стентированием. Губернатор Александр Карлин держит вопрос стентирования на личном контроле, оно проводится только за счет краевых средств. Объем данных вмешательств в регионе увеличен в пять раз. По итогам полугодия снижение смертности от болезней системы кровообращения составило 12,2%. Мы будем двигаться вперед», – подчеркнул заместитель губернатора Даниил Бессарабов.

Главный кардиолог России Ирина Чазова отметила необходимость большего охвата населения диспансерным наблюдением, особенно тяжелых категорий больных с ишемической болезнью сердца и инфарктом миокарда.

По материалам официального сайта altairegion22.ru.

Интересные факты о сердце

Масса сердца всего от 250 до 350 граммов. Кстати, размер сердца человека примерно равен величине его кулака.

Сердце – самый мощный в мире мотор. В течение жизни человека сердце совершает от 2 до 3 миллиардов сокращений! Полученной при этом силы достаточно, чтобы поднять поезд на высочайшую гору Европы.

Деревенский творог признан одним из самых полезных продуктов для нашего сердца, потому что в нем мало жиров, но много кальция и белков.

Человеческое и свиное сердце практически полностью идентичны.

В спокойном состоянии сердце за сутки сокращается примерно 100 тысяч раз, при этом оно перекачивает около 10 тонн крови.

Мышца под названием «сердце» стала мировым символом любви.

Греки полагали, что сердце – вместилище духа. Китайцы верили, что именно в сердце находится счастье, а египтяне считали, что там рождаются эмоции и интеллект.

По данным facte.ru.