

23-29 сентября 2015г. пройдёт Неделя здорового сердца. В этом году девиз Дня Сердца – «Встаньте на путь к здоровому сердцу!».

Один мир.

Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной смерти в 29% случаев, что делает их ведущей причиной смерти в мире.

Мировые лидеры признают, что следует отдавать приоритет лечению и профилактике ССЗ.

Один дом.

Всемирная Федерация Сердца наметила 4 шага, которые следует предпринимать Вам и членам Вашей семьи.

1. Запрет курения в вашем доме.

Курение является основным фактором риска ССЗ. Риск возникновения коронарной болезни сердца снижается вполтину уже через год после отказа от табака, а через 15 лет после отказа от табака становится таким же, как у человека, который никогда не курил.

2. Сделайте так, чтобы в Вашем доме всегда были продукты здорового меню.

Начните день с фруктов или приготовьте «здоровый обед» дома, чтобы взять его на работу или дать детям в школу. Следите, чтобы на ужин каждый из членов семьи съедал, по крайней мере, 2-3 порции овощей (1 порция овощей=25 ккал или 1 стакан свежей листовой зелени, или ½ стакана отварных овощей).

Разнообразные овощи и фрукты следует употреблять в пищу несколько раз в день (не менее 500г/сутки дополнительно к картофелю).

Предпочтение следует отдавать продуктам местного производства.

Овощи и фрукты являются источниками витаминов, минеральных веществ, крахмалсодержащих углеводов, органических кислот и пищевых волокон. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов приблизительно в соотношении 2:1.

Ограничить употребление соли до чайной ложки в день с учётом соли, содержащейся в продуктах. Около 70% всей потребляемой соли содержится именно в готовых продуктах.

3. Будьте физически активны.

Даже 30 минут физических упражнений в большинство дней недели (4-5 раз в неделю) поможет предотвратить инфаркт и инсульт. Следует ограничить время, проведённое у телевизора до 2 часов в день и менее.

Организируйте активное времяпрепровождение для семьи на свежем воздухе. Это может быть езда на велосипеде, походы, игры и т.д. Пользоваться лестницей, выходить за одну – две остановки до места работы и проходить оставшийся путь пешком.

4. Знайте свои показатели здоровья.

Кроме того, поддерживайте или приобретайте здоровый вес.

Одно сердце.

Признаки, позволяющие заподозрить инфаркт миокарда:

- Интенсивная раздирающая боль за грудиной (в середине грудной клетки). Боль давящая, сжимающая, жгучая;
- Боль может отдавать в одну или обе руки, спину, шею, челюсть, живот;
- Одышка, сопровождающая боль в грудной клетке, или возникающая самостоятельно. Всегда должна настораживать внезапность её появления.

Признаки, позволяющие заподозрить инсульт:

- Внезапная и сильнейшая головная боль;
- Слабость или паралич, а также утрата чувствительности в половине тела с одной стороны;
- Трудности при произношении слов, при понимании речи, несвязная речь или полная невозможность говорить, затруднения при глотании;
- Проблемы со зрением, возникшие внезапно, двоение в глазах;
- Внезапно возникшее сильнейшее головокружение, шаткость при ходьбе, необъяснимые падения.

При появлении вышеуказанных симптомов необходимо срочно вызвать скорую помощь!

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Повышенное артериальное давление.
2. Избыточная масса тела или ожирение.
3. Повышенный уровень холестерина в крови.
4. Курение.
5. Низкая физическая активность.
6. Сахарный диабет и др.