



Сегодня, 25 сентября, в Украине отмечается Всемирный день сердца. Во всем мире сердечно-сосудистые заболевания и инсульт ежегодно уносят 17,5 млн. жизней. Проблема сердечно-сосудистых заболеваний настолько серьезна, что в Украине приняты государственные программы по профилактике и лечению этих заболеваний.

В Горловке исполкомом и сессией городского совета были приняты решения: «Про затвердження Заходів по виконанню Програми профілактики та лікування артеріальної гіпертензії в Україні» от 07.05.1999 за №338р и в рамках выполнения Национальной и городской программы «Здоровье нации» - «Про Заходи щодо виконання в м. Горлівці Державної програми запобігання та лікування серцево-судинних і судинно-мозкових захворювань на 2006-2010 роки» № V/19-14 от 25.07.2007. Для их выполнения проводятся различные профилактические мероприятия – измерение артериального давления в лечебных учреждениях и в медпунктах, консультации по вопросам безмедикаментозных способов снижения давления, встречи с работающим населением, также приобретается медицинское оборудование для диагностики и лечения болезней сердечно-сосудистой и сосудисто-мозговой патологии.

Сердечно-сосудистые заболевания возникают в большинстве случаев как следствие воздействия многих факторов риска, таких, как: повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина, диабет, ожирение, курение.

Отдел здравоохранения городского совета озвучил "Горловскому Медиа Порталу" Факторы риска, поддающиеся контролю и предотвращению.

Повышенное артериальное давление является основной причиной снижения работоспособности сердца и развития атеросклероза. Если у вас наблюдается стойкое повышение артериального давления, следует приобрести прибор для измерения артериального давления, чтобы контролировать его уровень. Надо регулярно посещать участкового врача, который подберет для вас необходимые медикаменты, и выполнять все врачебные назначения.

Курение способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования показали, что курящие люди по сравнению с некурящими в два раза больше предрасположены к сердечным приступам. Уже через год после отказа от курения риск сердечных заболеваний снижается вдвое. Если вы не можете бросить курить самостоятельно, обратитесь за консультацией в наркологический диспансер. Подробности можно узнать по телефону: (06242) 2-20-47.

Употребление продуктов, повышающих содержание холестерина в крови, ведет к развитию атеросклероза. К таким продуктам относятся в первую очередь жиры животного происхождения. Избегайте продуктов питания, богатых жирами, таких, как майонез, жирный сыр, жирное мясо, яйца, сметана, кондитерские и хлебобулочные изделия. Сократите потребление соли. Здоровый человек должен потреблять не более 2,4 г соли в день. Избегайте консервированных овощей и мяса, соленых и копченых мяса и рыбы. Сократите потребление или же вообще откажитесь от употребления алкоголя.

Вот некоторые продукты, которые сердце любит: 5-7 штук грецких орехов в день защищают сердце от вредного воздействия холестерина. Фрукты и овощи не содержат холестерина, поэтому врачи часто рекомендуют их для людей с заболеваниями сердца. 1 стакан выпитого в день красного виноградного сока – профилактика инфаркта. Два стакана в день натурального молока также помогут вашему сердцу. Чтобы пополнить запасы витамина Е – нужно есть твердые и мягкие сыры, овощи, бобовые, масло растительное. Очень полезна рыба или дары моря, употребляемые ежедневно, замечено, что у жителей приморских городов сердечно-сосудистые заболевания встречаются очень редко. Не переедайте, так как ожирение сердцу не друг.

Гиподинамия (недостаток движения) является фактором риска заболеваний коронарных артерий. Занимайтесь физическими упражнениями. Ежедневный минимум физической деятельности должен составлять не менее 30 минут в день, например, это может быть быстрая ходьба. Эти 30 минут можно разделить на интервалы по 10 минут.

Систематически проходите медицинский осмотр. Людям старше 40 лет необходимо хотя бы раз в год посещать врача и делать кардиограмму. Не пренебрегайте этими правилами, и вы сможете вовремя помочь своему сердцу!