Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 30.12.2020 № 1889 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2021 года каждый месяц посвящен определенной проблеме. Сентябрь – месяц здорового сердца, он проходит под девизом «С заботой о сердце».

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти и инвалидности в мире: ежегодно они уносят более 18 миллионов человеческих жизней.

Цель проведения Всемирного дня сердца – повышение информированности населения о сердечно-сосудистых заболеваниях и их профилактике.

В России этот день традиционно открывает Национальную неделю здорового сердца. В это время проходят публичные мероприятия — на них все желающие получают рекомендации о том, как предотвратить проблемы с сердцем, распознать инсульт, оказать первую помощь человеку, которому стало плохо. Общественные организации устраивают просветительские и спортивные акции, где рассказывают о важности здорового образа жизни и предлагают комплексы упражнений, ежедневное выполнение которых сможет минимизировать угрозу сердечно-сосудистых заболеваний.

Самые распространенные болезни системы кровообращения (БСК):

- ишемическая болезнь сердца (в том числе, инфаркт миокарда, недостаточность кровообращения, нарушения ритма и проводимости сердца);
- острое нарушение кровоснабжения в головном мозге (в том числе, геморрагический и ишемический инсульт); болезни периферических артерий (в том числе, сосудов нижних конечностей, шеи); пороки сердца (врожденные, приобретенные);
- другие заболевания сосудов (в том числе, тромбоэмболия легочных артерий).

Инфаркты и инсульты — одни из самых распространенных и самых опасных болезней системы кровообращения. Инфаркт миокарда — это некроз (омертвление) сердечной мышцы, которое развивается из-за плохого притока крови или его полного отсутствия. Перекрыть кровоснабжение полностью или частично может сгусток крови. Кроме того, опасен спазм - сужение просвета коронарных сосудов. Инсульт же наступает при закупорке или разрыве сосудов головного мозга. Из-за этого нарушается его кровоснабжение. При этом нейронные связи между разными отделами мозга прерываются. Снижается его активность. Ухудшается регуляция всех функций организма.

К факторам риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний относятся курение, злоупотребление алкоголем, нарушения в питании (недостаточное употребление витаминов природного происхождения, свежих

овощей и фруктов, избыток высококалорийной и жирной пищи, употребление большого количества соли в пищу), повышенный вес, повышенный или пониженный уровень холестерина и глюкозы в крови, низкая физическая активность, грубые нарушения сна, стрессы. В группе риска находятся пожилые люди, мужчины от 35 лет, а также женщины, у которых наступила менопауза.

Следует отметить, что нездоровый образ жизни, приводящий к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, а с возрастом риск развития этих заболеваний только повышается. Поэтому важно с самого детства формировать культуру здорового образа жизни. Кроме того, проходить регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, освоить навыки борьбы со стрессом, а также приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшения экологической ситуации.

Меры профилактики сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Правильное питание.

По возможности сократить быстрые углеводы, соль, мучное, сладкое и жареное в ежедневном рационе. Исключить фаст-фуд и прочую нездоровую пищу. Добавить в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Не стоит увлекаться потреблением одних и тех же продуктов. Переедание также оказывает негативное влияние на организм.

2. Регулярные занятия спортом.

Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки. Сердце, как и любые мышцы, требует тренировки. Регулярная физическая активность (примерно 30 минут каждый день) не просто помогает чувствовать себя хорошо, но и позволяет организму работать в полную силу. Можно начать с ежедневной зарядки и постепенно увеличивать нагрузку. Важно сохранять баланс — чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

3. Полноценный сон.

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, рекомендуется отказаться от кофе во второй половине дня, ложиться и вставать в одно и то же время, заниматься спортом в течение дня, отказаться от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

4. Отказ от вредных привычек.

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное

воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

5. Внимание к показателям своего здоровья.

Артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови, индекс массы тела. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Повышенное содержание сахара в крови, холестерина, избыточный вес повышают риск развития инфарктов и инсультов.

6. Умение справляться со стрессом.

Стрессы — неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, «легкий» стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним — вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

7. Прохождение диспансеризации.

Регулярные прохождения профилактических осмотров, позволяют выявить признаки заболевания, определить группы диспансерного наблюдения и вовремя начать лечение. Также регулярный чек-ап помогает выявить факторы риска, на основе которых врач даст рекомендации по изменениям в образе жизни и назначит лекарственные препараты, если они необходимы.

Придерживаясь этих правил можно избежать по меньшей мере 80% преждевременных смертей от БСК.

Тем не менее, не все заболевания сердца можно предотвратить. Свыше 70% всех сердечных приступов и инсультов, требующих экстренной медицинской помощи, происходят дома, когда рядом находится кто-то из членов семьи, который может помочь больному.

Признаки сердечного приступа:

- дискомфорт в грудной клетке, в том числе сжимающая боль в груди или за грудиной;
- дискомфорт и/или боль, которая распространяется на другие области верхней части тела, например, на одну или обе руки, под лопатки, на спину, шею, верхнюю или нижнюю челюсть или в область желудка;
- одышка с чувством или без чувства дискомфорта в грудной клетке;
- другие признаки: необъяснимая слабость или усталость, беспокойство или необычная нервозность, холодный пот, тошнота, рвота, головокружение и обморок.

Признаки инсульта характеризуются внезапностью:

- слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;
- помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;

- проблемы со зрением в одном или обоих глазах;

- нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;

- сильная головная боль по неизвестной причине.

При обнаружении любого из этих признаков, которые могут быть преходящими, необходимо немедленно вызвать скорую помощь. В этом случае большое значение имеет время - чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее.

Своевременность – важнейший секрет успеха. Если факторы риска по возможности скорректированы, диагноз вовремя поставлен и лечение не заставило себя ждать, то мы можно считать, что сделано все возможное для своего благополучия. Предотвращение преждевременной смертности от болезней системы кровообращения и повышение качества жизни - особенно важно для пациентов, относящихся к группе высокого риска сердечно-сосудистых осложнений.

Охрана здоровья сердца в условиях пандемии

Меры безопасности для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями в период пандемии включают в себя профилактику заражения и распространения вирусной инфекции, а также мероприятия по борьбе с подозреваемой или установленной инфекцией.

- соблюдать режим самоизоляции;
- придерживаться дистанции между людьми не менее 1,5 метров;
- при необходимости выйти из дома – использовать индивидуальные средства защиты – маски и перчатки;
- тщательно и часто мыть руки, обрабатывать их дезинфицирующими средствами;
- не пользоваться общественным транспортом, избегать скопления людей.

При появлении признаков коронавирусной инфекции необходимо срочно обратиться за медицинской помощью или вызвать врача на дом.

Сердечно-сосудистые заболевания значительно увеличивают риск осложнений и неблагоприятного исхода при заражении коронавирусной инфекцией. Назначенные лекарственные препараты нужно принимать ежедневно – с периодичностью и в дозировке, предписанной врачом. Недопустимо самостоятельно отменять или изменять лечение без консультации специалиста.

Ни в коем случае нельзя терпеть появившуюся боль в груди, жжение или давление. При инфаркте миокарда часы промедления могут стоить человеку жизни! Необходимо вызывать скорую помощь, нельзя отказываться от госпитализации. Риск умереть от инфаркта существенно выше, чем от коронавирусной инфекции.

И. о. главного врача С. В. Яковлев