

Сердце. Как много связано с этим словом.

Впервые всемирный день сердца был организован в 1999 г. На сегодняшний день сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире, ежегодно они уносят 17,3 млн. человеческих жизней. Прогнозы неутешительные, если не изменить ситуацию к 2030 г. от сердечно-сосудистых заболеваний (в основном от болезней сердца и инсульта) умрет около 23,6 млн. человек. Острые инфаркты миокарда и инсульты — наиболее частая причина смерти и инвалидности в России.

Факторами риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта является повышенное кровяное давление; высокий уровень холестерина или глюкозы, курение, чрезмерное употребление алкоголя, нерациональное питание, избыточный вес, наследственная отягощенность. Сочетание двух или более факторов риска резко увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний: таких как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульты.

Стоит незамедлительно обратиться к врачу, если вы стали отмечать у себя повышенное артериальное давление, боль, ощущение давления, тяжести, жжения за грудиной или в левой половине грудной клетки, одышку (затрудненное дыхание) при ходьбе или физической нагрузке. Только врач может установить точную причину возникших жалоб, оценить состояние, назначить лечение.

Не забывайте контролировать свое кровяное давление, откажитесь от вредных привычек, контролируйте уровень липидов в крови (холестерина). Стабилизируйте вес тела. Поддерживайте уверенную физическую активность. Питайтесь правильно. Научитесь бороться со стрессом. Индивидуальное консультирование вы можете получить в кабинете мед профилактики в Ижморской поликлинике.