***Проблема болезней системы кровообращения в современном обществе***

Всемирный день сердца (World Heart Day), отмечаемый ежегодно 29 сентября, впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Всемирный день сердца – это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача – повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения.

Первоначально День проводился в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года у него фиксированная дата – 29 сентября. Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни». В партнерстве с ВОЗ Всемирная федерация сердца проводит мероприятия более чем в 100 странах мира.

Наиболее распространенными сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) являются ишемическая болезнь сердца (ИБС) и артериальная гипертензия (АГ).

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – это группа острых и хронических сердечно-сосудистых заболеваний, в основе которых лежит нарушение кровообращения в артериях, обеспечивающих кровью сердечную мышцу (миокард).

Артериальная гипертензия (АГ) – это хроническое заболевание, основным симптомом которого является повышение уровня артериального давления. АГ усугубляет течение ИБС, а также является одной из основных причин развития хронической сердечной недостаточности, почечной недостаточности, нарушений мозгового кровообращения (инсультов), инфарктов миокарда.

Заболеваемость и в последующем смертность от ССЗ, обуславливают семь основных факторов риска: курение, злоупотребление алкоголем, повышенное артериальное давление (АД), гиперхолестеринемия, избыточная масса тела, недостаточное потребление овощей и фруктов, малоподвижный образ жизни.

 В Республике Беларусь по данным второго общенационального исследования распространенности факторов риска неинфекционных заболеваний STEPS 2020, проведенного в соответствии с методологией ВОЗ установлено, что:

-    26,7% населения в возрасте 18 – 69 лет ежедневно курят;

-    54,4% – употребляли алкоголь в течение последнего месяца;

-    60,6% – имеют избыточную массу тела;

-    25,4% – имеют ожирение; висцеральное ожирение у 42,0% мужчин и 63,5% женщин;

-    44,9% – имеют повышенное артериальное давление;

-    7,6% – имеют повышенный уровень глюкозы в крови;

-    13,4% респондентов в возрасте 40 – 69 лет имеют 10-летний риск БСК выше 30%.

-    78,2% – потребляют меньше пяти порций фруктов и овощей в день;

-    44,3 % лиц употребляют обработанные продукты с высоким содержанием соли;

-    11,6% – не выполняют рекомендации ВОЗ по физической активности;

-    59,8% – имеют 1 – 2 фактора риска, 33,0% – имеют 3–5 факторов риска развития БСК.

Только: 66,0% пациентов с выявленной артериальной гипертензией принимают медикаментозные препараты против повышения артериального давления; 28,4% пациентов с БСК принимают статины; 59,3% пациентов получают лекарственную терапию и консультирование для предотвращения сердечных приступов и инсультов.

У значительной части жителей отсутствуют мотивация к соблюдению здорового образа жизни и заботе о собственном здоровье, приверженность к лечению.

Для предотвращения развития и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний следует придерживаться достаточно простых правил здорового образа жизни:

Отказаться от курения и употребления алкоголя.

Соблюдать принципы рационального питания. Суточная калорийность пищи в зависимости от массы тела и характера работы должна составлять от 1500 до 2200 ккал. Избегать употребления жирных, сладких блюд, отдавать предпочтение овощам, фруктам, рыбе, нежирным сортам мяса, молочным продуктам, злаковым и хлебу грубого помола. Ограничить употребление поваренной соли, так как ее избыток приводит к задержке воды в организме и, как следствие, повышению артериального давления.

Следить за массой тела (индекс массы тела, определяемый по формуле масса тела кг / рост в метрах квадратных, должен быть не более 25).

Увеличить физическую активность. Сделать физическую нагрузку частью своей повседневной жизни. Физические тренировки должны быть регулярными, не менее пяти раз в неделю, продолжительностью не менее 30-45 минут. Откажитесь от пользования лифтом, начните ходить пешком на работу и обратно. Посоветуйтесь с лечащим врачом о наиболее подходящем виде физической нагрузки с учетом состояния Вашего здоровья.

Контролировать показатели артериального давления, уровни глюкозы и холестерина в крови.

Регулярно проходить диспансеризацию для раннего выявления заболеваний и коррекции (при необходимости) факторов риска их развития.

Во всех амбулаторно-поликлинических организациях здравоохранения области имеются кабинеты или отделения профилактики. Обеспечена работа школ здоровья: «Школа артериальной гипертензии», «Школа ишемической болезни сердца», «Школа пациентов, перенесших инфаркт миокарда», «Школа пациентов с нарушениями сердечного ритма», «Школа пациентов, перенесших инсульт», «Школа хронической сердечной недостаточности».

Заместитель главного врача

по кардиотерапевтической помощи УЗ «МОЛДЦ»,

главный внештатный специалист по кардиологии

главного управления по здравоохранению

Могилевского облисполкома                                            Н.В.Северина