Автор: Е. Короткевич, врач-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ

С 17 по 21 апреля в Гомельской области пройдет XIV областная профилактическая информационно-пропагандистская акция «Гомельщина - за здоровый образ жизни», направленная на профилактику болезней системы кровообращения.

Одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения начала XXI века являются болезни системы кровообращения (БСК). Эти болезни занимают ведущее место среди всех причин смерти в большинстве экономически развитых странах мира.

Как установлено многочисленными исследованиями, сердечно-сосудистые заболевания развиваются в результате воздействия различных факторов риска. Некоторые из них (наследственность, возраст) не поддаются изменению, однако других факторов можно избежать путем изменения привычек и образа жизни.

По мнению специалистов Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на одну треть может быть обеспечена за счет развития лекарственной терапий и клинических вмешательств. В то время как 2/3 снижения смертности обеспечит изменение в образе жизни, среди которых можно назвать правильное питание, физические упражнения, прекращение курения и контроль уровня артериального давления. Специалисты ВОЗ подчеркивают, что как для экономически развитых, так и для развивающихся стран, самый практичный и наименее затратный путь профилактики — это ведение здорового образа жизни.

Рост заболеваемости и смертности от БСК в Республике Беларусь обусловлен объективными и субъективными факторами: постарением населения, ростом психоэмоциональных нагрузок, финансово-экономической ситуацией, изменением характера питания, условий жизни, труда. А также наличием у значительной части жителей многих факторов риска развития БСК: в первую очередь широкая

распространенность курения, употребление алкогольных напитков, малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела, отсутствие у жителей республики мотивации к заботе о собственном здоровье, соблюдению здорового образа жизни.

Государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность на 2016-2020 годы» предусмотрен ряд мероприятий, направленных на профилактику, снижение заболеваемости, смертности, инвалидности населения от болезней системы кровообращения, повышение качества и доступности медицинской помощи пациентам с БСК.

По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия) и курение. Для того, чтобы правильно определить риск развития артериальной гипертензии и, как следствие, ишемической болезни сердца, необходимо знать и контролировать уровень своего артериального давления, а в случае необходимости пройти обследование, которое поможет уточнить нарушения углеводного и жирового обмена и степень поражения органов-мишеней (сосуды, сердце, почки, головной мозг).

Уровень холестерина, как правило, связан с неправильным питанием. Рациональное питание – это сбалансированное, регулярное (не реже 4-х раз в день) питание с ограничением потребления соли. Исследования ученых показали, что если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

Основные принципы питания для профилактики атеросклероза:

- регулярное потребление разнообразных овощей, фруктов (свежие овощи на десерт);

- соотношение между насыщенными, моно- и полиненасыщенными жирами должно составлять 1:1:1;

- умеренное потребление молочных продуктов (молоко и сыр с низким содержанием жира, обезжиренный йогурт);

- отдавать предпочтение рыбе и домашней птице (без кожи) среди мясных продуктов;

- из мясных продуктов выбирать мясо без прослоек жира;

- употреблять не более 2-3 яиц в неделю (ограничивается употребление желтков, но не белка, который можно не ограничивать).

Низкая физическая активность способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Ходьба в быстром темпе в течение получаса в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 18% и инсульта на 11%. Для профилактики ССЗ наиболее подходят физические упражнения, предусматривающие регулярные ритмические сокращения больших групп мышц: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др.

Курение – один из основных факторов риска. Даже одна сигарета повышает давление на 15 мм. рт. ст., а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов. Если человек выкуривает 5 сигарет в день - это повышение риска смерти на 40%, если одну пачку в день – на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

По данным ВОЗ, 23% смертей от ишемической болезни сердца (ИБС) обусловлено курением, сокращая продолжительность жизни курильщиков в возрасте 35-69 лет в среднем на 20 лет. Курильщики не только подвергают риску свою жизнь, но и жизнь окружающих (пассивное курение увеличивает риск ИБС на 25-30%). Однако уже через 6 недель соблюдения здорового образа жизни наступают разительные перемены в здоровье, а среди бросивших курить риск возникновения ИБС значительно снижается и через 5 лет становится таким же, как и у тех, кто никогда не курил.

Измените свой образ жизни, откажитесь от вредных привычек, сделайте выбор в пользу

здоровья!

В дни акции будут работать **«прямые телефонные линии»** с участием следующих специалистов:

Специальность	Номер телефона	Время
17 апреля		
Врач-валеолог	8(0232) 75-55-97	9.00-11.00
Психолог	8(0232) 75-71-98	

9.00-11.00

Врач-кардиолог

8(0232) 49-17-69

10.00 – 12.00

Врач-реабилитолог

8(0232) 37-74-20

11.00 – 12.00

18 апреля

Врач-валеолог

8(0232) 75-55-97

9.00-11.00

Психолог

8(0232) 75-71-98

9.00-11.00

Врач-кардиолог

8(0232) 49-17-69

10.00 – 12.00

Врач-реабилитолог

8(0232) 37-74-20

11.00 – 12.00

19 апреля

Врач-валеолог

8(0232) 75-55-97

15.00-16.00

Психолог

8(0232) 75-71-98

15.00-16.00

Врач-кардиолог

8(0232) 49-17-99

10.00 – 12.00

Врач-реабилитолог

8(0232) 37-74-20

11.00 – 12.00

20 апреля

Врач-валеолог

8(0232) 75-55-97

13.00-15.00

Психолог

8(0232) 75-71-98

13.00-15.00

Врач-кардиолог

8(0232) 49-17-99

10.00 – 12.00

Врач-реабилитолог

8(0232) 37-74-20

11.00 – 12.00

21 апреля

Врач-валеолог

8(0232) 75-55-97

9.00-11.00

Психолог

8(0232) 75-71-98

9.00-11.00

Врач-кардиолог

8(0232) 49-18-24

10.00 – 12.00

Врач-реабилитолог

8(0232) 37-74-20

11.00 – 12.00