



Всемирный день сердца

С 25 сентября по 01 октября 2023 года объявлены Министерством Здравоохранения России днями, посвященными комплексу мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения к сердечно-сосудистой системе – неделя ответственного отношения к сердцу, что особенно актуально в связи с продолжающимся неуклонным ростом заболеваемости больных данного профиля.

Первостепенные задачи здравоохранения направлены на профилактику заболеваний сердца, что включает в себя: соблюдение режима сна и отдыха (избегать переутомлений, сон не менее 6-8 часов в сутки); увеличение в рационе питания растительной пищи (до 300-400 г в сутки свежих овощей и фруктов, орехов и ненасыщенных жирных кислот - оливковое масло), употребление не реже двух раз в неделю нежирных сортов рыбы, молочных продуктов низкой жирности, уменьшение потребления жиров животного происхождения, ограничение употребления поваренной соли, углеводов – кондитерские изделия, шоколад; двигательная активность с преимущественно аэробными нагрузками – скандинавская ходьба, прогулки на свежем воздухе, плавание, занятия аэробикой, катание на велосипеде, на лыжах; отказ от вредных привычек – курение, употребление алкоголя.

Также, важная роль в своевременной диагностике заболеваний отводится регулярному прохождению медицинских осмотров, диспансеризации, благодаря которым можно обнаружить имеющиеся отклонения на ранних этапах и скорректировать их до развития заболевания – повышенный уровень холестерина и его атерогенных «плохих» фракций – ЛПНП, ТГ, ЛПОНП; выявление избыточной массы тела, ожирения, или диагностировать сами заболевания и во время направить к кардиологу для лечения - повышенного уровня артериального давления, пульса, обнаружения нарушений ритма сердца и проводимости сердца, преддиабета и диабета, хронической болезни почек как предикторов развития сердечно-сосудистых событий.

В случае обнаружения заболевания сердца важно встать на диспансерное наблюдение у терапевта/кардиолога для обследования, контроля подобранной терапии и коррекции ее в случае необходимости. Очень важно придерживаться рекомендаций врача по назначенному лечению и самовольно не отказываться от неё, ведь задача на данном этапе - предупреждение жизнеугрожающих сердечно-сосудистых событий – инфаркта, инсульта, тромбоэмболических осложнений.

Для пациентов, столкнувшихся и переживших такие жизнеугрожающие состояния имеется государственная поддержка в лекарственном обеспечении, оформлении инвалидности с правом на получение льгот.

Придерживаясь вышеперечисленных принципов, вы, дорогие читатели, сможете отсрочить развитие заболеваний сердца, продлить свою жизнь и молодость. Желаю вам здоровое сердце и берегите себя!

Врач-кардиолог

Пашкова В.Ю.