

21
апреля



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья
Гродненской области ЦГЭОЗ

ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

День профилактики болезней сердца

Болезни системы кровообращения (БСК) сегодня являются одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения.

Коварство БСК заключается в том, что они подкрадываются незаметно, в начальной стадии протекают бессимптомно.

Рост заболеваемости болезнями системы кровообращения обусловлен рядом причин. Определенную роль, бесспорно, играет улучшение диагностики заболеваний сердца и сосудов.

Группа БСК достаточно многочисленна: острая ревматическая лихорадка; хронические ревматические болезни сердца; болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлени-

ем; ишемическая болезнь сердца; легочное сердце и нарушения легочного кровообращения; цереброваскулярные болезни; болезни артерий, артериол и капилляров; болезни вен, лимфатических сосудов и лимфатических узлов и др.

Факторы риска преждевременного развития сердечно-сосудистых заболеваний делятся на две группы: те, которые человек не может изменить, и те, которые поддаются изменению.

К первым относятся: возраст (после 65 лет), наследственная предрасположенность, пол (мужской и после наступления менопаузы – женский).

Ко второй группе относятся: курение, чрезмерное употребление алкоголя, чрезмерная подверженность стрессам, атеросклероз, чрезмерное потребление соли, ожирение, недостаточная физическая активность.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов – в 5-7 раз.



Профилактика БСК

1. Отказ от никотина. Курение обедняет кровь, способствует тромбообразованию, появлению атеросклеротических бляшек. Никотин и угарный газ повышают давление в сосудах, способствуют нарушению обмена веществ. Смолы, содержащиеся в никотиновом дыму, провоцируют сердечную мышцу к учащенному сокращению.

2. Отказ от употребления алкоголя. Спирт повышает АД, нарушает нормальное кровообращение.

3. Рациональное питание. Снижение массы тела, сокращение употребления соли до 4 гр. в сутки, сниже-

ние содержания холестерина в крови уменьшают риск возникновения БСК.

4. Повышение физической активности. Доступные и необременительные физические нагрузки – ходьба, пробежки, катание на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, занятия в тренажерных залах.

5. Улучшение психоэмоционального фона. Доброжелательная, приветливая обстановка в кругу семьи, в рабочем коллективе, здоровый сон и философское отношение к жизни значительно повышают

шансы избежать сердечно-сосудистых заболеваний и излечиться от уже существующих.

6. Здоровые привычки семьи. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, прививали любовь к спорту и двигательной активности.

7. Медицинский контроль. Своевременный и профессиональный медицинский контроль позволит не упустить начавшую развиваться болезнь.

К сведению:

БСК страдает приблизительно от 1 до 3,5 % населения;

- БСК занимают ведущее место среди всех причин заболеваемости и инвалидности в большинстве экономически развитых стран мира;

БСК - одна из основных причин смертности, оставляющая позади рак, СПИД, инфекционные болезни.

Обратите внимание:

в Гродненской области в 2016 году:

общая заболеваемость БСК на 100 тыс. взрослого населения составила 33 561,6 человек,

первичная заболеваемость БСК на 100 тыс. взрослого населения составила 3067,9 человек.