

**Пресс-релиз
к Всемирному Дню сердца – 29 сентября 2019г.**



Всемирный день сердца (World Heart Day) впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Первоначально День проводился в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года у него фиксированная дата — 29 сентября.

Цель введения новой даты — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения. **Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни».**

В партнерстве с ВОЗ Всемирная федерация сердца проводит мероприятия более чем в 100 странах. В программу Дня сердца входят массовые проверки здоровья, публичные лекции, спектакли, научные форумы, выставки, концерты, фестивали, организованные прогулки и спортивные состязания. И каждый год мероприятия, проходящие в рамках Дня сердца, посвящены определенной теме, связанной со здоровьем сердца.

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти и инвалидности в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта включают повышенное кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность.

По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность. Кстати, нездоровый образ жизни, который приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, а с возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний только повышается. Поэтому профилактику следует начинать с самого детства. И помимо здорового образа жизни, в современном обществе необходимо развивать и культуру здоровья, которая включает и регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, и навыки борьбы со стрессом, и приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшения экологической ситуации.

Интересные факты

- 1) В России инсульт становится причиной смерти у 3 человек на 1000, а во всем мире – у 1 на 1000;
- 2) ВОЗ говорит о том, что к 2030 году почти у 23 млн. 300 тыс. человек будет стоять посмертный диагноз – ССЗ (в основном инсульт и болезни сердца);
- 3) масса сердца не превышает 350 грамм, а его размер равен величине кулака.
- 4) за всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту – около 72 раз, за сутки – около 100 тыс., а в год – 36 млн. 500 тыс. раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам.
- 5) спустя 4 недели после зачатия ребенка его сердце начинает биться.
- 6) в Перми установлен памятник сердцу. 4-тонное красное гранитное сердце находится во дворе Института сердца.

Традиции

Основными мероприятиями в этот день являются спортивно-развлекательные мероприятия, а именно: лекции, выставки, форумы, концерты и фестивали, бесплатные проверки здоровья, показы фильмов и спектаклей, организация пеших прогулок и спортивных мероприятий, массовые забеги от предприятий и просто всех желающих, стритболы, веломарафоны, показательные выступления профессиональных роллеров и скейтеров, экстремальные заезды гонщиков.

В этот день работает множество благотворительных фондов, собирающих средства на лечения больным сердечными заболеваниями.

Желающие могут посетить тематические выставки и публичные лекции, повеселиться на концертах и фестивалях, устроенных в честь Всемирного дня сердца.

Медицинская помощь в Курганской области

Приоритетная задача медицинской помощи в Курганской области – снижение заболеваемости и смертности от сердечно – сосудистых заболеваний. Для выполнения этой задачи и были созданы первичные сосудистые отделения в ГБУ «Курганская больница скорой медицинской помощи» и «Шадринская больница скорой медицинской помощи», а также Региональный сосудистый центр в ГБУ «Курганская областная клиническая больница». Наряду с этим продолжает эффективно существовать отделение рентгенохирургических методов диагностики и лечения в ГБУ «Курганский областной кардиологический диспансер». Во всех этих отделениях эффективно проводится коронарная ангиография, и выполняются операции – стентирование коронарных артерий, которые направлены на спасение жизни и улучшение качества жизни пациентов с ишемической болезнью сердца.

Факторы риска

Несмотря на то, что точные причины возникновения сердечно – сосудистых заболеваний не полностью изучены, известны многие факторы, увеличивающие вероятность этих заболеваний. Их называют факторами риска. Некоторые из них можно изменить, другие же изменить невозможно.

Нельзя изменить влияние:

Возраста – чем старше человек, тем выше вероятность развития гипертонии и ишемии миокарда.

Пола – в возрасте до 40 лет АГ и ИБС чаще встречается у мужчин, а в более старшем возрасте – у женщин.

Наследственности – если родители или братья и сестры страдают заболеваниями сердечно – сосудистой системы, то очень вероятно, что у вас также они разовьются.

Но можно изменить:

Вес тела – исследования показали, что люди с повышенным весом очень часто страдают повышенным артериальным давлением, лишний килограмм веса повышает давление в среднем на 1–3 мм рт. ст.

Потребление поваренной соли – известно, что существует прямая зависимость между количеством соли в пище и уровнем АД. В районах, где население потребляет большое количество соли, распространенность артериальной гипертензии гораздо выше.

Физическую активность – артериальная гипертензия и ИБС у малоподвижных лиц развивается в 1,5–2 раза чаще, чем у людей с активным образом жизни. Кроме того, низкая физическая активность способствует увеличению веса, ожирению.

Привычку к курению – никотин и другие вещества, содержащиеся в табаке, повышают АД, увеличивают нагрузку на сердце и вызывают сужение сосудов. Выкуриваемая сигарета способна вызвать подъем артериального давления иногда до 30 мм рт.ст.

Употребление алкоголя – алкогольные напитки повышают уровень АД.

Высокий уровень холестерина в крови – вызывает изменения сосудов, приводящие к повышению АД и развитию ИБС.

Неадекватные реакции на стресс – многие люди подвержены стрессовым влияниям в повседневной жизни, на работе, в семье, что также способствует повышению АД.

Чтобы не заболеть сердечно – сосудистыми заболеваниями, нужно стараться исключить действие факторов риска. Попросту говоря, не передавать, больше двигаться, меньше есть соли и соленых продуктов, и блюд, не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Профилактические меры. На базе ГБУ «Курганский областной кардиологический диспансер» работает школа здоровья по артериальной гипертензии при поликлинике и стационаре, и «Центр здоровья», а так же с 2017 года открыта школа по отказу от курения и «горячая телефонная линия», способствующая прекращению потребления табака и лечению табачной зависимости.

Основная цель работы этих учреждений – оптимизация, совершенствование доступности и улучшение качества оказания медицинской профилактической помощи населению:

- повышение информированности пациентов о заболевании и его факторов риска;
- повышение ответственности пациентов за сохранение своего здоровья;
- формирование рационального и активного отношения пациента к заболеванию, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача;
- формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов;
- формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на их здоровье поведенческих факторов риска (питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек);
- формирование у пациентов практических навыков по анализу причин факторов, влияющих на здоровье и обучение пациентов составлению плана индивидуального оздоровления.

В программу Всемирного дня сердца входят следующие мероприятия:

С 23 по 27 сентября 2019г. с 14.00 до 16.00 часов действует «Горячая линия» по вопросам организации и оказания медицинской помощи при заболеваниях сердца и сосудов взрослому населению.

25 сентября 2019г. с 14.00 часов – работает школа здоровья «Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и их профилактика» для всех желающих на базе ГБУ «Курганский областной кардиологический диспансер» по адресу: г. Курган, ул. Володарского, 24, 7 этаж, кабинет 713 (малый зал).

23-27 сентября 2019 года в течение всего рабочего дня - День «открытых дверей» в **Центре здоровья**: приём населения г. Кургана без предварительной записи.

Цель проводимых в этот день мероприятий - необходимость максимального привлечения внимания людей к своему здоровью, формирование понимания того, что на возникновение и течение болезни можно и нужно активно влиять самим – правильно питаться, вести активный образ жизни, регулярно проходить медицинские осмотры и диспансеризацию, посещать Центры здоровья, где обследуют, выявят факторы риска и помогут в разработке индивидуального плана по здоровому образу жизни.

Главный врач

В.В.Мелешенко