

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2019 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Сентябрь – месяц здорового сердца, его слоган «С заботой о сердце».** Тема месячника выбрана неслучайно – 29 сентября, начиная с 1999 года, по инициативе Всемирной Федерации сердца официально отмечается Всемирный день сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и широкая общественность.

Главной целью даты является повышение осведомленности населения об опасности болезней сердца и мерах профилактики для их предупреждения и снижения смертности. Сегодня патологии органов кровообращения приобретают характер эпидемии. Раньше ишемический инсульт и инфаркт были болезнью пожилых, сейчас они все чаще регистрируются у молодых людей. Событие вызвано необходимостью активно бороться с неукоснительно растущим числом сердечно-сосудистых заболеваний (далее - ССЗ). По данным ВОЗ, инсульт и ишемическая болезнь сердца (ИБС) являются главными причинами смертности в мире (31%). От заболеваний органов кровообращения ежегодно умирает порядка 17 млн. человек. ВОЗ предполагает, что к 2030 году почти у 23 млн. 300 тыс. человек будет стоять посмертный диагноз – ССЗ (в основном инсульт и болезни сердца).

В России сердечно-сосудистые заболевания стоят на первом месте среди причин инвалидности, и составляют 57% в структуре причин смертности. Они диагностируются более, чем у 32 млн человек. У мужчин ИБС развивается раньше, чем у женщин, в 40–45 лет. Они умирают от инфаркта в 2 раза чаще. От инсульта из 1000 пациентов в России умирают 3, а в мире – 1 человек.

В Ярославской области общая заболеваемость взрослого населения болезнями системы кровообращения (БСК) в 2018 году выросла на 8,2% и составила 254,1 случаев на 1000 населения (в 2017 г. – 234,7 случаев на 1000 человек), занимая первое место в структуре заболеваемости. Рост данных показателей можно объяснить, с одной стороны увеличением доли пожилого населения и лучшей выявляемостью БСК, а с другой стороны – недостаточной эффективностью мероприятий по их профилактике. В структуре причин смертности населения нашего региона в 2018 году, как и в прошлые годы, преобладают болезни системы кровообращения и составляют 38,6% от общего числа умерших (в 2017 г. – 39,1%), занимая первое место. Показатель смертности от болезней системы кровообращения в Ярославской области в 2018 году достиг 574,9 случая на 100 тыс. населения (в 2017 г. – 594,2 на 100 тыс. населения), в Российской Федерации

– 576,0 на 100 тыс. населения в 2018 году (в 2017 г. – 587,5 на 100 тыс. населения).

В текущем году в Ярославской области, как и во всей России, продолжается диспансеризация и медицинские профилактические осмотры взрослого населения. Их особенность заключается в участковом принципе, выявлении и коррекции факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Профилактическое консультирование пациентов направлено на изменение образа жизни, контроль артериального давления, уровня глюкозы и липидов в крови. Основные задачи этих мероприятий – раннее выявление и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, что в конечном итоге ведет к увеличению продолжительности здоровой жизни.

Масса сердца не превышает 350 граммов, его размер приблизительно равен величине кулака человека. За всю жизнь орган в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту – около 72 раз, за сутки – около 100 тысяч, а в год – 36,5 млн. раз и перекачивает почти 10 тонн крови.

Всемирная Федерация сердца отмечает высокую важность усиления мер борьбы с заболеваниями органов сердечно-сосудистой системы. Люди во всем мире могут самостоятельно уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у себя и своих близких, изменив образ жизни семьи в соответствии с мерами профилактики.

Всемирная Федерация сердца определила меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

- Откажитесь от курения. Не допускайте курения в доме.
- Соблюдайте принципы правильного питания. Ежедневно в рационе должны содержаться овощи и фрукты в количестве не менее 500 граммов. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи.
- Ограничьте употребление алкоголя.
- Увеличьте физическую активность. Ограничивайте время, которое вы и ваша семья проводят у телевизора и за компьютером. Организуйте совместные прогулки, походы и игры на свежем воздухе.
- Знайте цифры своего здоровья – артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови, индекс массы тела.

Чтобы узнать свои показатели сердечно-сосудистого риска, обратитесь в кабинет медицинской профилактики или в Центр здоровья. Там специалисты измерят артериальное давление, определят уровень холестерина и сахара в крови, а также вес, индекс массы тела и соотношение «объем талии/объем бедер». Зная эти показатели, можно разработать индивидуальный план мер профилактики ССЗ.

Профилактику сердечно-сосудистых заболеваний следует начинать с раннего детства, так как нездоровый образ жизни чаще формируется в детском и подростковом возрасте. С годами риск сердечно-сосудистых заболеваний повышается. Необходимо развивать культуру здоровья,

которая включает регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, учиться бороться со стрессом, агрессивной окружающей средой и плохой экологической ситуацией. Придерживаясь этих правил, можно снизить риск развития ССЗ. Однако не всегда заболевания сердца можно предотвратить. Свыше 70% сердечных приступов, требующих экстренной медицинской помощи, происходят дома, поэтому важно знать, какие меры следует принять.

При подозрении на сердечный приступ немедленно обратитесь за медицинской помощью. Всегда имейте под рукой телефоны экстренных служб.

Признаки сердечного приступа:

- Дискомфорт в грудной клетке, в том числе сжимающая (жгучая) боль в груди или за грудиной.
- Дискомфорт и/или боль, которая распространяется на другие области верхней левой части тела, например, в руку, под лопатку, на спину, шею, верхнюю или нижнюю челюсть, в область желудка.
- Одышка с чувством или без чувства дискомфорта в грудной клетке.
- Другие признаки – необъяснимая слабость или усталость, беспокойство или необычная нервозность, холодный пот, тошнота, рвота, головокружение, обморок.

При наличии любого из этих признаков, даже если они преходящие, немедленно вызывайте скорую помощь. Чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее.

Как предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и борьбы с ними ВОЗ определила ряд малозатратных мероприятий. Они включают меры 2 видов – для всего населения и индивидуальные, которые могут сочетаться.

Общенациональные меры снижения ССЗ:

- всесторонняя борьба против табака;
- налогообложение продуктов с высоким содержанием жиров, сахара и соли для снижения их потребления;
- строительство пешеходных и велосипедных дорожек с целью повышения физической активности;
- уменьшение употребления алкоголя;
- организация правильного питания детей в школах.

Индивидуальные меры профилактики первых инфарктов миокарда должны быть ориентированы на лиц со средним и высоким уровнем общего сердечно-сосудистого риска или тех, у кого такие факторы риска, как диабет, гипертония и гиперхолестеринемия, препятствуют проведению лечения.

По данным ВОЗ, 80% смертей от инфаркта и инсульта можно предотвратить, если взять под контроль артериальную гипертонию,

повышенный уровень общего холестерина крови и его фракций, избегать неправильного питания, табакокурения злоупотребления алкогольными напитками, бороться со стрессами и увеличить физическую активность. Мерами профилактики являются также правильный рацион питания, контроль артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови.

1. **Правильный рацион питания.** Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы большое значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий 500 граммов фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые, с ограниченным потреблением соли (до 5 г в сутки), сахара и жира. Следует также ограничить потребление спиртных напитков (<30 г в сутки для мужчин и <20 г для женщин в пересчете на чистый алкоголь).

2. **Уровень сахара в крови.** Повышенное содержание сахара в крови увеличивает шанс развития инфарктов. Диабет II типа, или инсулинонезависимый диабет, повышает риск развития гипертонии. Организм такого пациента вырабатывает много инсулина, но избыточный сахар в крови не реагирует на гормон, в результате чего стенки мельчайших кровеносных сосудов гликозилируются. Это в десятки раз увеличивает угрозу развития сердечно-сосудистого заболевания. Больным диабетом важно контролировать артериальное давление и уровень сахара в крови, он должен быть не выше 5,5 ммоль/л.

3. **Уровень холестерина в крови.** Повышенное содержание холестерина в крови увеличивает риск развития инфарктов, поэтому необходимо поддерживать его нормальный уровень с помощью здорового питания, а при необходимости и лекарственных препаратов. Уровень холестерина в крови должен быть не выше 5 ммоль/л.

4. **Регулярная физическая активность.** Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, не менее получаса ежедневно. Физическая активность в течение минимум одного часа большинство дней в неделю способствует поддержанию здорового веса. Это могут быть прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде, плавание и др.

5. **Нормализация массы тела,** желательно до уровня индекса массы тела <25 кг/м². Достигается путем уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности.

6. **Уровень артериального давления здорового человека – 120/80 мм рт. ст., он не должен превышать 140/90 мм рт. ст. в любом возрасте!** При стойком АД выше 150 мм рт. ст. инфаркты миокарда возникают в 2,5 раза чаще, чем при нормальном. Профилактика гипертонии состоит в выявлении людей с повышенным артериальным давлением путем периодического скрининга или программных медицинских обследований, повторных осмотров, а также определения оптимального режима лечения, который необходимо соблюдать пожизненно.

7. **Воздержание от употребления табака.** Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности – сигареты, сигары, трубки, жевательный табак и др. Пассивное курение тоже опасно. Риск развития инфаркта снижается сразу после прекращения отказа от вредной привычки, а через год может уменьшиться на 50%.

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,
главный внештатный специалист
по профилактической работе

С. В. Гамаянова