**Челябинская область присоединилась к Неделе профилактики сердечно-сосудистых заболеваний**

Наше сердце каждый день сердце совершает более 100 000 ударов, перекачивая тысячи литров крови. Позаботимся и мы о том, чтобы наш «мотор» как можно дольше был в отличном рабочем состоянии.

Ольга Агеева, главный врач ЧОЦОЗ МП:

«11 августа - Международный день здорового сердца. Сегодня медицинское сообщество в очередной раз напоминает об основных факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: это курение, артериальная гипертония, нарушения липидного обмена, инсулинорезистентность, гиподинамия, нерациональное питание, избыточная масса тела. Причем все эти факторы риска взаимосвязаны, каждый из них усиливает влияние другого, что в итоге значительно  повышает риск сердечно-сосудистых катастроф. В 2025 году во время диспансеризации и профилактических осмотров было впервые выявлено более 28 тысяч хронических неинфекционных заболеваний,  причем болезни системы кровообращения, куда входят заболевания сердца и сосудов, сохраняют лидирующие позиции в этом списке –20 717 случаев относятся к БСК.»

Чтобы сердце оставалось здоровым, нужны:

— Физическая активность. Это любой вид физической активности, в старшем возрасте — в щадящем режиме, или 30-40 минут ходьбы, если вы никогда активно не занимались спортом.

— Правильное питание, включая не менее 400 г овощей и фруктов в день. Не стоит злоупотреблять красным мясом и гарнирами, чем меньше вы потребляете сладкого, соленного и мучного — тем лучше, также ограничить, а лучше исключить, переработанное мясо, фаст-фуд, животные жиры

— Режим дня и здоровый сон.

— Внимательное отношение к своему самочувствию, и если заметили тревожные сигналы,  обращайтесь к врачу, не откладывая, ежегодно проходите профилактические медицинские осмотры, диспансеризацию.

— Отказ от вредных привычек: курение, алкоголь, стресс, переедание— все это увеличивает вероятность заболеваний сердца.

— Положительный настрой: депрессия, выгорание, хронический стресс сказываются на работе сердца, поэтому старайтесь развивать в себе стрессоустойчивость.

#профилактика74 #служба\_здоровья

**Инфаркт: первые симптомы и факторы риска**

Инфаркт — это неотложное жизнеугрожающее состояние, при котором в тканях сердца формируется участок ишемического некроза.

Но! Значительная часть факторов риска возникновения сердечной катастрофы полностью зависят от нашего образа жизни, а это значит, что в наших силах значительно снизить защитить себя и своих близких от развития инфаркта.

Что же нужно сделать?

Отказаться от курения. Никотин ухудшает состояние сосудов, чем больше вы курите, тем выше риск ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Следить за своим артериальным давлением. В каждой семье должен быть тонометр.

Знать свой уровень холестерина, и если показатель выше референсных значений -5 ммоль/л, сделать развернутый анализ – липидограмму, которая показывает, какие именно типы холестерина повышены и насколько. Это поможет врачу подобрать эффективную терапию.

Контролировать уровень сахара в крови. Повышенный уровень приводит к изменению эндотелия, выстилающего сосуды, что способствует образованию атеросклеротических бляшек.

Контролировать окружность талии. У женщин она в норме должна быть менее 80 см, у мужчин – менее 94.

О первых признаках инфаркта и почему при наличии этих признаков нужно срочно вызвать «скорую помощь» читайте в карточках

 #профилактика74 #служба\_здоровья

**Диспансеризация помогает выявлять болезни сердца и сосудов**

Людмила Царева, заведующий отдела мониторинга факторов риска, врач медицинской профилактики ЧОЦОЗ МП:

«Диспансеризация является ключевой технологией здоровьесбережения и снижения смертности. Исследования, которые проводятся при диспансеризации, такие как ЭКГ, определение уровня холестерина, глюкозы крови, измерение артериального давления, антропометрических показателей, определение относительного и абсолютного сердечно-сосудистого риска направлены на выявление как факторов риска, так и самих заболеваний сердца и сосудов».

🫀 Электрокардиография

Одно из самых доступных и информативных исследований, которое позволяет выявить широкий спектр сердечно-сосудистых заболеваний, таких как аритмии, инфаркты, гипертрофию миокарда, проблемы с проводимостью и другие нарушения работы сердечной мышцы.

🩸Анализ крови на уровень общего холестерина

Это биохимический тест, который показывает уровень холестерина в крови человека. Избыток некоторых форм холестерина может привести к образованию в сосудах атеросклеротических бляшек, что может стать причиной болезней сердечно-сосудистой системы, например инфарктов.

🩸Анализ крови на уровень глюкозы

Это биохимический тест, который показывает уровень сахара в крови человека. Избыток глюкозы в крови повреждает кровеносные сосуды.

❤️ Определение относительного и абсолютного сердечно-сосудистого риска

Это тест, предназначенный  для оценки риска сердечно-сосудистых событий в течение ближайших 10 лет. Для расчета учитываются два фактора риска, на которые мы не можем повлиять - это пол и возраст, и три фактора риска, изменить которые нам под силу: это курение, систолическое артериальное давление и общий холестерин.

Напомним, что для прохождения диспансеризации необходимо обратиться в любую поликлинику без предварительной записи, при себе иметь паспорт и полис ОМС.

**Как правильно измерять давление?**

Артериальное давление (АД) – один из важнейших показателей работы сердечно-сосудистой системы. Оно непостоянно и колеблется в зависимости от фазы работы сердца. Артериальное давление меняется с возрастом, зависит от пола, мышечной массы, даже от стресса или усталости.

Важно не только знать цифры своего артериального давления, но и уметь правильно его измерять.

Для этого важно пользоваться правильным прибором - самые точный аппарат с манжетой, надевающейся на плечо. Тонометры с манжетой на запястье и на пальце менее точны.

Манжета на плече должна находиться на два сантиметра выше локтевого сгиба. Нельзя накладывать манжету на ткань.

Измерение проводить лучше утром, до того, как вы сделали зарядку, позавтракали и выпили кофе.

Оптимальное положение: сидя, положив руку на стол, открытой ладонью кверху.

Измеряйте давление 2-3 раза на каждой руке с интервалом в 2-3 минуты.

Проверьте, на какой из рук давление регулярно выше, и используйте именно эту руку.

Если давление на разных руках сильно отличается (более 20 мм. рт. ст.) – это повод для исследования сосудов.

Значения измерений лучше заносить в дневник. Это принесет неоценимую пользу для врача при постановке диагноза и назначении лечения.

Больше информации на портале Так здорово! <https://www.takzdorovo.ru/stati/kak-izmerit-davlenie-pravilno/?ysclid=mdzv9li0b696340999>

**ТОП-5 правил питания для здорового сердца**

Ищем «правильные» жиры. Нужно выбирать продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты – «защитники» сосудистых стенок. Они есть в растительных маслах: оливковом, кукурузном, подсолнечном, соевом, рапсовом.

Также кардиологи настоятельно рекомендуют включать больше рыбы в свой рацион – как источники «рыбьего жира». Причем больше пользы принесет жирная рыба: сельдь, скумбрия или лосось.

Клетчатка – обязательно. Сейчас многие отказываются от хлеба. И зря! Цельнозерновой хлеб необходим для работы сердечно-сосудистой системы. В нем много витаминов группы В и клетчатки.

Считаем овощи и фрукты.Для сохранения здоровья сердца и сосудов нужно каждый день потреблять пять порций овощей и фруктов, то есть около 400 граммов.

Меньше сахара. Важно ограничить количество сахара в рационе. Стоит исключить сладкую газировку, не добавлять много сахара в чай или кофе.

Аккуратнее с солью. Эксперты рекомендуют не досаливать блюда и употреблять менее 5 граммов в сутки.

#профилактика74 #служба\_здоровья