



Неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля).

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.

Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь. Диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:

- отказ от вредных привычек;
- приверженность правильному здоровому питанию;
- поддержание массы тела и борьба с ожирением;
- регулярные физические нагрузки;
- раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение;
- многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы;
- курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний;
- приверженность к терапии обязательна (в случае, если пациенту назначена медикаментозная терапия);
- обязательное посещение врача согласно ранее оговоренному графику (диспансерное наблюдение);
- алгоритмы действий при острых состояниях (инфаркт, инсульт).

Стрессогенные ситуации могут разворачиваться быстро (острый стресс) или день за днем «подтачивать» здоровье человека (хронический стресс). В первом случае реакция организма может проявляться в виде стрессовой кардиомиопатии или так называемого «синдрома разбитого сердца». При этом заболевании сердечная мышца временно утрачивает способность к сокращению, верхушка левого желудочка расширяется, толщина стенки уменьшается. Человек может умереть от опасной аритмии, разрыва стенки или сердечной недостаточности.

Хронический стресс влияет не только на сердце и уровень давления. Он изменяет поведение, нарушает работу эндокринных желез, что в совокупности приводит к тяжелым последствиям.

Как защитить себя от негативных последствий стресса?

1. Больше двигаться. Физическая активность не только снимает мышечное напряжение, но и обеспечивает организм гормонами удовольствия — эндорфинами, позволяет сохранять оптимальную массу тела, тренирует сердце;
2. Медитация, дыхательная гимнастика, растяжка;
3. Рациональное питание и качественный сон;
4. Умение ставить работу и достижения на паузу и отдыхать (не переживая о том, что вы не занимаетесь чем-то «полезным»). Лучше менее «успешный», но живой и здоровый, так ведь?
5. Практика самоподдержки, работа с негативным мышлением;
6. Общение с близкими;
7. Прогулки на природе, занятия по интересам.

Если вышеперечисленное не помогает и сложно следовать рекомендациям, то врачи советуют обратиться за профессиональной психологической помощью. Визиты к психологу необходимы для того, чтобы в безопасной обстановке осознать свои реакции, взглянуть на них со стороны, сформировать новые стратегии поведения и найти силы для их реализации.

Сердце работает с момента нашего рождения и до самой смерти, ни на минуту не останавливаясь. Активная физическая деятельность поддерживает сердце и сосуды в хорошей форме и снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. В то же время, человеческая лень и вездесущий комфорт, ослабляет сердечную мышцу.

Для сердца полезны:

- регулярные физические тренировки (если Вы будете проходить не менее 5 километров в день (желательно, в непрерывном режиме), это не только тренирует сердечно-сосудистую систему, но и оказывает мощный оздоравливающий и омолаживающий эффект на весь организм.);
- простая, полезная и недорогая пища (овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыбу, нежирные молочные продукты, орехи, бобовые и зелень, витамины и Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты);
- воссоединение с природой (у загородных жителей инфаркт миокарда встречается гораздо реже, чем у горожан);

Этот день отмечается во всем мире с целью привлечения внимания к одной из важнейших проблем здравоохранения – заболеваниям сердца. Этот день служит напоминанием о том, как важно повышать осведомленность о пороках сердца, которые представляют собой значительную угрозу для здоровья и жизни людей, а также о том, что при своевременном выявлении и правильном подходе можно предотвратить их развитие или существенно улучшить качество жизни пациентов.

Пороки сердца могут быть как врожденными, так и приобретенными. И хотя многие пороки сердца можно успешно лечить, ключевую роль в профилактике и лечении играет раннее выявление и правильное лечение, а также образ жизни, который мы ведем. В этой статье мы поговорим о пороках сердца, их профилактике, признаках и важности регулярных медицинских осмотров.

Признаки пороков сердца: как их распознать?

Пороки сердца могут долгое время протекать бессимптомно или с минимальными признаками. Однако на более поздних стадиях развития заболевания могут проявляться следующие симптомы:

- одышка, особенно при физической нагрузке или в покое;

- отечность ног и живота;
- постоянная усталость, слабость, быстрая утомляемость;
- боли в груди, особенно при физической нагрузке;
- нарушения сердечного ритма, такие как учащенное или нерегулярное сердцебиение;
- цианоз (посинение губ и пальцев) – проявление недостаточного кровоснабжения.

Если Вы замечаете у себя или у близких эти симптомы, важно, как можно скорее обратиться к врачу для диагностики и получения квалифицированной помощи.

Пороки сердца – это врожденные или приобретенные изменения структур сердца (клапанов, перегородок, стенок, отходящих сосудов), нарушающие движение крови внутри сердца или по большому и малому кругам кровообращения.

Врожденные пороки возникают вследствие нарушения внутриутробного развития плода под влиянием различных факторов. Причины могут быть как внутреннего характера, так и внешнего: наследственные заболевания, изменения гормонального фона беременной женщины, неблагоприятные экологические факторы, инфекционные болезни, воздействие медикаментов или токсинов и многих других обстоятельств.

Приобретенные пороки сердца чаще всего является следствием перенесенных заболеваний: ревматизма, инфекционного эндокардита, атеросклероза, ишемической болезни сердца, сифилиса. У молодых людей причиной приобретенных пороков чаще всего бывают ревматизм или инфекционный эндокардит, а у людей старшего возраста – атеросклероз и ишемическая болезнь сердца. В результате названных выше нарушений структуры клапанов или сужение отверстий, возникают застой и переполнение камер сердца, а это приводит к перенапряжению сердечной мышцы. Пока перенапряжение умеренные, а организм молодой и сильный, ему удастся справиться с перенапряжением. Эта стадия болезни называется стадией компенсации. Чаще всего на этой стадии болезнь выявляется при профилактических медицинских осмотрах или при обращении больного к врачу по другим причинам.