Всемирный день сердца

29 сентября 2016 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает ежегодный праздник - Всемирный день сердца.

Международный праздник Всемирный день сердца был внедрен Всемирной федерацией сердца при поддержке ВОЗ, ЮНЕСКО и других значимых организаций. С 2000 года этот праздник отмечается в 100 странах мира.

Цель введения новой праздничной даты в международный календарь — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры для снижения заболеваемости и смертности.

Традиция ежегодного проведения Дня сердца сложилась и в Челябинской области, а в этом году она проходит под девизом: «Здоровое сердце – энергия жизни».

В России среди социально-значимых заболеваний сердечно-сосудистые болезни занимают первое место и составляют более половины всех смертей россиян. По данным Челябинского областного кардиологического диспансера, количество лиц с патологией сердца и сосудов за последние 10 лет увеличилось на 51,8% и составило 23,2% взрослого населения Челябинской области. Но благодаря активному внедрению медицинских осмотров населения в рамках диспансеризации, а так же усилению работы кардиологического и профилактического направления в медицине удалось достигнуть снижения смертности от различных форм ИБС за последние 5 лет на 15,6%, от инфаркта миокарда на 9%.

Большинство сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений можно предотвратить путем принятия широкомасштабных мер по первичной и вторичной профилактике. Профилактика и пропаганда здорового образа жизни занимают первостепенное место. Каждый человек должен знать какие факторы увеличивают риск развития болезней сердца и сосудов, оценивать свое состояние по этим факторам, и при необходимости обратиться за советом к врачу.

Для определения индивидуального риска развития болезней сердца предлагаю пройти анкетирование и воспользоваться данной в конце анкеты рекомендацией.

Здоровое сердце - залог благополучия, сохранения трудоспособности и высокого качества жизни, одного из приоритетов настоящего времени.

Анкета по раннему выявлению сердечно-сосудистых заболеваний

Показатель	Баллы	
1. Возраст	**М**	**Ж**
до 30 лет	1	0
30-40 лет	3	2
40-50 лет	5	4
50-60 лет	6	5
старше 60 лет	7	6
2. Наследственность (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте)		
не было	0	
у родственников в возрасте от 40 до 50 лет	1	
у 2 кровных родственников в любом возрасте	3	
у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасе	8	
3. Курение		
не курите	0	
1-10 сигарет в сутки	3	
более 11 сигарет в сутки	8	
4. Носит ли ваша жизнь стрессовый характер?		
нет	0	
периодами	4	
да	6	
5. Питание		
соблюдение правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя)	0	
очень умеренное потребление мяса, жиров, мучного, сладкого	1	
несколько избыточное употребление	3	
без ограничений	7	
6. Масса тела (рост, см - 100)		
без избыточной массы	0	
превышение до 5 кг	2	
превышение до 10 кг	3	
превышение до 15 кг	4	
превышение до 20 кг	5	
превышение более 20 кг	6	
7. Физическая активность		
ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 минут (или ходьба по 40 мин. до 3-4 раз в неделю, или занятия подвижными играми (волейбол, теннис, футбол) или велосипедные/лыжные прогулки, или активные плавательные нагрузки, или др. аналогичная нагрузка)	2	
отсутствие аналогичной нагрузки	6	
8. Артериальное давление		
до 140/90 мм.рт.ст.	1	

свыше 140/90 мм.рт.ст.	7
Общее количество баллов	

Интерпретация данных анкетирования

Индивидуальный риск	Сумма баллов	Рекомендации
Максимальный	43-55	Срочная консультация кардиолога с выполнением всех его рекомендаций! При внезапном ухудшении состояния вызывайте «скорую» (тел. 0-3; с мобильного 033).
Выраженный	30-42	Прикладывайте больше усилий к оздоровлению, профилактике и эффективному лечению.
Явный	17-29	Уделяйте больше времени и внимания своему здоровью, лечитесь регулярно!
Минимальный	5-16	Приложите усилия к коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний!
Отсутствует	менее 5	Продолжайте здоровый образ жизни и привлекайте к нему своих друзей и близких!

Подготовила врач отделения Профилактики МБУЗ АЦГБ Новоселова О.А.