

Сердце в приоритете

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Сердце в приоритете

Ливенская ЦРБ поддержала ежегодную акцию, посвященную Всемирному дню сердца. О предстоящих мероприятиях в городской поликлинике пациентов информировали заблаговременно. Всем желающим была предоставлена возможность измерить артериальное давление, проконтролировать соотношение веса и роста. Без направления врача можно было бесплатно сдать кровь на холестерин и содержание глюкозы. Лекцию на тему «Сердце для жизни» прочитала врач-кардиолог А. И. Красова. Доктор подробно проинформировала о процессе развития сердечно-сосудистых заболеваний, дополнив выступление презентацией. Анастасия Игоревна ответила на вопросы, дала консультации, как сберечь сердце, как поддерживать его при наличии заболевания.

– Цель акции, поддерживаемой медицинским сообществом во всем мире, – повысить осознание людьми опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний, а также инициировать профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта, являющихся главной причиной смертности и инвалидности. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта – повышенное содержание холестерина и глюкозы в крови, артериальное давление, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, избыточный вес, ожирение и физическая инертность, – рассказал заместитель главно-

го врача по поликлинике БУЗ ОО «Ливенская ЦРБ» А. Н. Ивашов. – Организуя подобные мероприятия для пациентов (ранее проходили дни щитовидной железы, борьбы с туберкулезом и т. д.), убеждаемся, как мало посетителей стремятся использовать возможность получения информации, свободного лабораторного исследования, общения с докторами.

Все начинается с семьи. Нездоровый образ жизни, который приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, а в дальнейшем риск только повышается. Необходимо развивать культуру здоровья. В это понятие входят регуляр-

ное медицинское наблюдение, раннее выявление заболеваний и рисков, воспитание навыков борьбы со стрессом, владение приемами сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшающейся экологии.

По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если в обществе приоритет займет здоровый образ жизни, сократится употребление табака, станут нормой правильное питание и привычкой – умеренная физическая активность.