

29 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Сердечно-сосудистые заболевания (далее ССЗ) – основная причина смертности в мире. Ежегодно эта патология уносит более 20,5 миллионов жизней, что составляет около 30% всех случаев смерти.



Ежегодно год 29 сентября отмечается Всемирный день сердца — глобальная инициатива Всемирной федерации сердца, направленная на повышение осведомленности о здоровье сердца и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. В 2024–2026 годах кампания проходит под девизом **«Используй сердце для действий» (Use Heart for Action)**, призывая не только каждого человека заботиться о здоровье сердечно-сосудистой системы, но и сделать профилактику данных заболеваний приоритетом государственной политики в области охраны здоровья населения.

Сердечно-сосудистые заболевания могут долгое время протекать бессимптомно, однако существуют признаки, которые нельзя игнорировать. К наиболее распространенным симптомам ишемической болезни сердца относятся: боль или дискомфорт в груди (стенокардия), одышка, учащенное или нерегулярное сердцебиение, головокружение, обмороки, отеки нижних конечностей, быстрая утомляемость. При инсульте ключевыми признаками служат внезапная слабость или онемение лица, руки или ноги (особенно на одной стороне тела), спутанность сознания, нарушение речи или зрения, резкая головная боль. В рамках кампании «Не пропусти удар» (Don't Miss a Beat) подчеркивается важность своевременного распознавания этих симптомов для спасения жизней.

К основным факторам риска развития сердечно-сосудистых заболеваний относятся:

- **Модифицируемые факторы:** курение, нерациональное питание (избыток соли, трансжиров, сахара), недостаточная физическая активность, злоупотребление алкоголем, избыточная масса тела и ожирение, повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина и глюкозы в крови.
- **Немодифицируемые факторы:** возраст, мужской пол, наследственная предрасположенность (случаи ранних сердечно-сосудистых заболеваний в семье).

По оценкам экспертов, **до 80% случаев преждевременной смерти от ССЗ можно предотвратить** контролируя факторы риска и соблюдая здоровый образ жизни. Основные профилактические меры включают:

1. **Сбалансированное питание:** ежедневное употребление не менее 5 порций фруктов и овощей, предпочтение нежирного мяса, рыбы, бобовых, цельнозерновых продуктов, ограничение соли и сахара.

2. **Регулярная физическая активность:** не менее 30 минут умеренной нагрузки в день (ходьба, бег, плавание, танцы).

3. **Отказ от курения:** полное исключение табака и избегание пассивного курения.

4. **Контроль веса, артериального давления, уровня холестерина и сахара крови.**

Современная кардиология располагает широким арсеналом методов лечения ССЗ: от медикаментозной терапии (гипотензивные препараты, статины, антикоагулянты) до высокотехнологичных вмешательств (стентирование, шунтирование, имплантация кардиостимуляторов). Однако врачи единодушны в главном: **лечение гораздо эффективнее, когда оно начинается на ранней стадии.** Регулярные профилактические осмотры (измерение давления, ЭКГ, анализы крови) позволяют выявить проблемы до появления серьезных симптомов. Врачи настоятельно рекомендуют проходить диспансеризацию не реже одного раза в год, особенно людям старше 40 лет и имеющим факторы риска.

Для консультаций по вопросам здоровья сердечно-сосудистой системы можно обратиться поликлиники по месту жительства. Также по вопросам профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний можно обратиться в Республиканский научно-практический центр «Кардиология» и городские кардиодиспансеры.

Всемирный день сердца напоминает каждому из нас, что здоровье сердца — в наших руках. Простые, но регулярные действия: правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек и своевременное обращение к врачу — способны спасти миллионы жизней. «Используй сердце для действий» — этот призыв обращен не только к отдельным людям, но и к сообществам и правительствам, от которых зависит создание условий для здоровой жизни.

Не пропустите удар — начните заботиться о своем сердце уже сегодня! Каждое биение имеет значение — берегите свое сердце!

Материал подготовил врач-патологоанатом патологоанатомического отделения общей патологии №1 Круглик А.А.