

29 ВЕРАСНЯ - УСЁМІРНЫ ДЗЕНЬ СЭРЦА

Сардэчна-сасудзістыя захворванні (далей ССЗ) - асноўная прычына смяротнасці ў свеце. Штогод гэтая паталогія выносіць больш за 20,5 мільёна жыццяў, што складае каля 30% усіх выпадкаў смерці.



Штогод 29 верасня адзначаецца Сусветны дзень сэрца — глабальная ініцыятыва Сусветнай федэрацыі сэрца, накіраваная на павышэнне дасведчанасці аб здароўі сэрца і прафілактыцы сардэчна-сасудзістых захворванняў. У 2024-2026 гадах кампанія праходзіць пад дэвізам **«Выкарыстоўвай сэрца для дзеянняў» (Use Heart for Action)**, заклікаючы не толькі кожнага чалавека клапаціцца аб здароўі сардэчна-сасудзістай сістэмы, але і зрабіць прафілактыку дадзеных захворванняў прыярытэтам дзяржаўнай палітыкі ў галіне аховы здароўя насельніцтва.

Сардэчна-сасудзістыя захворванні могуць доўгі час працякаць бессімптомна, аднак існуюць прыкметы, якія нельга ігнараваць. Да найбольш распаўсюджаных сімптомаў ішэмічнай хваробы сэрца адносяцца: боль або дыскамфорт у грудзях (стэнакардыя), дыхавіца, пачашчанае або нерэгулярнае сэрцабіццё, галавакружэнне, непрытомнасці, ацёкі ніжніх канечнасцяў, хуткая стомляльнасць. Пры інсульте ключавымі прыкметамі служаць раптоўная слабасць або здранцвенне асобы, рукі або ногі (асабліва на адным баку цела), збытанасць свядомасці, парушэнне прамовы ці зроку, рэзкі галаўны боль. У межах кампаніі «Не прапусці ўдар» (Don't Miss a Beat) падкрэсліваецца важнасць своєчасовага распазнання гэтых сімптомаў для выратавання жыццяў.

Да асноўных фактараў рызыкі развіцця сардэчна-сасудзістых захворванняў адносяцца:

- **Мадыфікуемыя фактары** : курэнне, нерацыянальнае харчаванне (лішак солі, трансжыраў , цукру), недастатковая фізічная актыўнасць, злоўжыванне алкаголем, залішняя маса цела і атлусценне, падвышаны артэрыяльны ціск, высокі ўзровень халестэрыну і глюкозы ў крыві.
- **Немодифіцыруемыя фактары** : узрост, мужчынскі пол, спадчынная схільнасць (выпадкі ранніх сардэчна-сасудзістых захворванняў у сям'і).

Паводле ацэнак экспертаў, **да 80% выпадкаў заўчаснай смерці ад ССЗ можна прадухіліць** кантралюючы фактар рызыкі і выконваючы здаровы лад жыцця. Асноўныя прафілактычныя меры ўключаюць:

1. **Збалансаванае харчаванне** : штодзённае ўжыванне не менш за 5 порцый садавіны і гародніны, перавага нятлустага мяса, рыбы, бабовых, цельнозерновые прадуктаў, абмежаванне солі і цукру.
2. **Рэгулярная фізічная актыўнасць** : не менш за 30 хвілін умеранай нагрукі ў дзень (хадзьба, бег, плаванне, танцы).

3. **Адмова ад курэння** : поўнае выключэнне тытуню і пазбяганне пасіўнага курэння.

4. **Кантроль вагі, артэрыяльнага ціску, узроўню халестэрыну і цукру крыві** .

Сучасная кардыялогія размяшчае шырокім арсеналам метадаў лячэння ССЗ: ад медыкаментознай тэрапіі (гіпатэнзіўныя прэпараты, статины , антыкаагулянты) да высокатэхналагічных умяшанняў (стэнтаванне , шунтаванне, імплантацыя кардыёстмулятараў). Аднак лекары аднадушныя ў галоўным: **лячэнне значна больш эфектыўна, калі яно пачынаецца на ранняй стадыі** . Рэгулярныя прафілактычныя агляды (вымярэнне ціску, ЭКГ, аналізы крыві) дазваляюць выявіць праблемы да з'яўлення сур'ёзных сімптомаў. Урачы настойліва рэкамендуюць праходзіць дыспансерызацыю не радзей як адзін раз у год, асабліва людзям старэйшым за 40 гадоў і якія маюць фактары рызыкі.

Для кансультацый па пытаннях здароўя сардэчна-сасудзістай сістэмы можна звярнуцца паліклінікі па месцы жыхарства. Таксама па пытаннях прафілактыкі і лячэння сардэчна-сасудзістых захворванняў можна звярнуцца ў Рэспубліканскі навукова-практычны цэнтр "Кардыялогія" і гарадскія кардыядыспансеры .

Сусветны дзень сэрца нагадвае кожнаму з нас, што здароўе сэрца - у нашых руках. Простыя, але рэгулярныя дзеянні: правільнае харчаванне, фізічная актыўнасць, адмова ад шкодных звычак і своєчасовы зварот да лекара - здольныя выратаваць мільёны жыццяў. "Выкарыстоўвай сэрца для дзеянняў" - гэты заклік звернуты не толькі да асобных людзей, але і да супольнасцяў і ўрадаў, ад якіх залежыць стварэнне ўмоў для здоровага жыцця.

**Не прпусціце ўдар - пачніце клапаціцца аб сваім сэрцы ўжо сёння!
Кожнае біццё мае значэнне - беражыце сваё сэрца!**

Матэрыял падрыхтаваў урач-паталаганатам паталаганатамічнага аддзялення агульнай паталогіі №1 Круглік А.А.