

«Гомельщина - за здоровый образ жизни»

На территории Гомельской области с 17 по 21 апреля 2017 года проводится профилактическая информационно - пропагандистская акция «Гомельщина - за здоровый образ жизни», направленная на профилактику болезней системы кровообращения.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.

В г. Гомеле в течение ряда лет среди причин смертности наибольший удельный вес (около половины) имеют болезни системы кровообращения, наиболее значимыми являются ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные болезни (заболевания сосудов головного мозга), в основе которых лежит артериальная гипертензия. Наличие последней увеличивает риск развития других ССЗ, а также смертности от них.

Примерно каждый пятый житель г. Гомеля имеет болезни системы кровообращения, из них около 30% составляют болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением.

Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Самой распространенной причиной этого является образование жировых отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердце или мозг. Кровотечения из кровеносного сосуда в мозге или сгустки крови могут также быть причиной инсульта.

Каковы факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний?

Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются неправильное питание, лишний вес, стресс, недостаточная двигательная активность, употребление табака и вредное употребление алкоголя.

Воздействие поведенческих факторов риска на человека может проявляться в виде повышения кровяного давления, повышения уровня глюкозы в крови, повышения уровня липидов в крови, а также избыточной массы тела и ожирения.

Доказано, что прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление фруктов и овощей, регулярная физическая активность и предотвращение вредного употребления алкоголя снижают риск развития ССЗ.

К основным принципам антихолестериновой диеты относятся:

- употребление в пищу цельно зерновых продуктов, включение в рацион фруктов и овощей, употребление морской рыбы жирных сортов не менее 2 раз в неделю, употребление постного мяса, ограничение употребления жирных мясных продуктов, копченостей, колбас, включение в рацион нежирных молочных продуктов, уменьшение употребление жирных сыров и йогуртов.

- включение в рацион продуктов в отварном и запечённом видах, приготовление пищи на пару, исключение жареных продуктов, ограничение или исключение спиртных напитков.

Кроме того, для снижения риска развития ССЗ и профилактики инфаркта и инсульта при диабете, повышенном кровяном давлении и повышенном уровне липидов может быть необходима лекарственная терапия.

Зачастую лежащая в основе заболевания болезнь кровеносных сосудов протекает бессимптомно. Инфаркт или инсульт могут быть первыми предупреждениями о заболевании.

Симптомы инфаркта включают: боль или неприятные ощущения в середине грудной клетки; боль или неприятные ощущения в руках, левом плече, локтях, челюсти или спине; затруднения в дыхании или нехватку воздуха; тошноту или рвоту; головокружение или потерю сознания; холодный пот и бледность.

Симптомы инсульта включают: внезапную слабость в лице, чаще всего с какой-либо одной стороны, руке или ноге; неожиданное онемение лица, особенно с какой-либо одной стороны, руки или ноги; спутанность сознания; затрудненную речь или трудности в понимании речи; затрудненное зрительное восприятие одним или двумя глазами; затрудненную походку, головокружение, потерю равновесия или координации; сильную головную боль без определенной причины, а также потерю сознания или беспамятство.

Люди, испытывающие эти симптомы, должны немедленно обращаться за медицинской помощью.

В г. Гомеле будет организована работа «прямых линий»:

На базе филиала №6 ГУЗ «Гомельская центральная городская поликлиника» **19 апреля с 10.00 до 12.00** будет организована «прямая» телефонная линия **врача-кардиолога** Веденской Галины Евгеньевны по телефону **60-21-48**.

На базе филиала №10 ГУЗ «Гомельская центральная городская поликлиника» **20 апреля с 14.00 до 16.00** будет организована «прямая» телефонная линия **врача-кардиолога** Ананенко Елены Геннадьевны по телефону **77-52-97**.

На базе Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии:

19 и 21 апреля 2017года с 9.00 до 11.00 будет организована «прямая» телефонная линия **врача-гигиениста** по вопросам здорового питания и достаточной двигательной активности по телефону **25-49-06**.

18 и 20 апреля 2017года с 9.00 до 11.00 будет организована «прямая» телефонная линия психолога по вопросам отказа от вредных привычек по телефону **25-49-06**.

Врач-гигиенист (и.о. заведующего) отделения
общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ

А.И. Зинович