

С 29 сентября 2000 года проводится Всемирный День Сердца.

Отмечая Всемирный день сердца, возьмите на себя ответственность за здоровье собственного сердца и сердца Ваших близких. Сделайте свой дом местом, где доступна здоровая пища, где не допускается употребление табака и где поощряется физическая активность, чтобы уменьшить риск развития болезней сердца и сосудов. В Ваших силах создать в доме условия для здорового образа жизни!

Болезни сердца и сосудов являются основной причиной смерти в мире, унося ежегодно 17,1 млрд. жизней.

По мнению Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем основные факторы риска развития этих заболеваний: употребление табака, нездоровое питание и низкую физическую активность.

Всемирный день сердца проводится по инициативе Всемирной федерации сердца, в партнерстве с ВОЗ, ЮНЕСКО и при поддержке других Международных Организаций, начиная с 2000 года.

В 2015 году Всемирная федерация сердца призывает людей взять на себя ответственность за здоровье сердца у себя дома, предпринимая такие шаги, как выбор здорового питания, повышение физической активности и недопущение употребления табака, с целью снизить риск развития заболеваний сердца и инсульта у себя и своих близких.

Всемирная федерация сердца отмечает чрезвычайную важность того, чтобы усилия по борьбе с заболеваниями органов сердечно-сосудистой системы не ограничивались политическими мерами и действиями со стороны медицинских работников. Люди во всем мире сами могут уменьшить риски сердечно-сосудистых заболеваний у себя и своих близких. Домашнее хозяйство как центр семейной и повседневной жизни каждого человека является отличным местом, чтобы начать принимать меры по улучшению здоровья сердца. Немного изменив норму ведения домашних хозяйств и поведение дома, с целью профилактики развития болезней сердца и инсульта, люди во всем мире могут жить дольше и лучше.

Всемирная федерация сердца определила четыре простые меры, которым необходимо следовать в повседневной жизни:

- 1. Не допускайте курения в доме. Отказавшись от курения, Вы улучшите состояние своего здоровья и здоровья Ваших близких.**

2. **Придерживайтесь принципов здорового питания.** Ваш рацион должен содержать овощи и фрукты. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи.
3. **Поощряйте физическую активность.** Ограничивайте время, которое Вы и члены Вашей семьи проводят у телевизора и за компьютером. Организуйте семейные прогулки, походы и игры на свежем воздухе.
4. **Знайте цифры своего артериального давления.** Зная Ваш риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, можно разработать конкретный план действий по улучшению здоровья сердца.

Придерживаясь этих правил можно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Тем не менее, не все заболевания сердца можно предотвратить. Свыше 70 процентов всех сердечных приступов и инсультов, требующих экстренной медицинской помощи, происходят дома, когда рядом находится кто-то из членов семьи, который может помочь больному. Поэтому важно знать, какие меры следует принять, если инфаркт или ишемический инсульт развиваются дома. Если Вы подозреваете, что у Вашего члена семьи сердечный приступ или инсульт, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Всегда имейте под рукой телефоны экстренных служб.

Всемирная федерация сердца предлагает следующие признаки и симптомы сердечного приступа или инсульта:

Признаки сердечного приступа:

- Дискомфорт в грудной клетке, в том числе сжимающая боль в груди или за грудиной.
- Дискомфорт и / или боль, которая распространяется на другие области верхней части тела, например, на одну или обе руки, под лопатки, на спину, шею, верхнюю или нижнюю челюсть или в область желудка.
- Одышка с чувством или без чувства дискомфорта в грудной клетке.

Другие признаки включают: необъяснимую слабость или усталость, беспокойство или необычную нервозность, холодный пот, тошноту, рвоту, головокружение и обморок.

Признаки инсульта:

- Внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела.
- Внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи.
- Внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах.
- Внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации.
- Внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Если Вы наблюдаете любой из этих признаков, которые могут быть преходящими, немедленно вызывайте скорую помощь. Помните, чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее.

Всемирная федерация сердца призывает людей в каждом доме по всему миру, присоединиться к борьбе за сохранение здорового сердца и благополучия своей семьи!

В рамках Всемирного дня сердца **23 сентября** 2015 г. в **13.00** в поликлинике по адресу Иркутск. ул. Лермонтова 283 «Б» каб. 414 состоится заседание школы здоровья **«ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА»**, которую проводит заведующий отделением неврологии, к.м.н., доцент Ж.И. Капустенская . А так же **30 сентября 2015 г.** в 13.00 в поликлинике по адресу Иркутск. ул. Лермонтова 283 «Б» каб. 414 состоится заседание школы здоровья **«ПРОФИЛАКТИКА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА»**, которую проводит врач-кардиолог высшей квалификационной категории С.И. Боженков.

Уважаемые пациенты, приглашаем Вас принять участие в проведение школы здоровья.

Помните, болезнь легче предотвратить, чем лечить!

МЫ СТОИМ НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!