

Главный врач ГУЗ «Городская больница №13» Анна САВИЩЕВА:

Болезни сердца – бич нашего времени



Президент РФ В. В. Путин объявил 2015 год – годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В России наблюдается рост заболеваемости и смертности от болезней системы кровообращения, особенно за последнее десятилетие. Так, смертность мужчин от БСК в России в 2,5 раза выше, чем в Финляндии, и в 3-7 раз выше по сравнению со странами европейского региона, а также США, Канадой и Японией.

Не является исключением и Тульская область (кстати, демографическая проблема в регионе весьма острая). Так, в 2014 году от болезней системы кровообращения в регионе умерло более 10 тысяч человек.

ФАКТОРЫ РИСКА

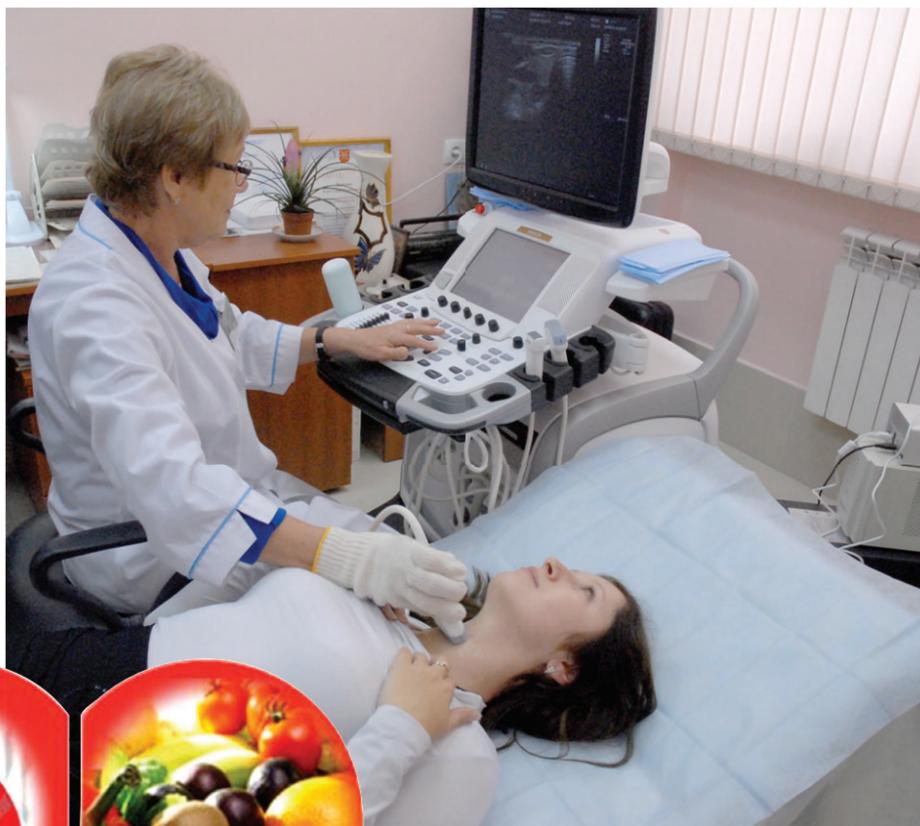
В Тульской области проблеме сердечно-сосудистых заболеваний уделяется особое внимание, и огромная роль в снижении смертности от ССЗ принадлежит коррекции факторов риска их возникновения: курение, избыточный вес, нерациональное питание, низкая физическая активность.

В России курит 43,9% взрослого населения

Риск острого инфаркта миокарда у курильщиков по сравнению с некурящими больше в 4 раза, хронической обструктивной болезни легких – в 8 раз, рака легких и полости рта – в 18 раз. Но уже через 5 лет после отказа от курения риск развития коронарной болезни уменьшается в 2 раза.

Избыточная масса тела

Избыточная масса тела (если она не связана с какими-либо заболеваниями) чаще всего развивается вследствие систематического переедания,



причем не в результате «обжорства», а вследствие нерегулярных перекусов, систематического несоответствия между энергозатратами и энергопоступлением. При регулярном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами, например, на 200 ккал в день, за год вес тела может увеличиться на 3-7 кг.

НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙ!

Физическая активность поможет вам потратить лишние калории. Но учтите, что на высоте нагрузки пульс не должен превышать 120-140 уд. в минуту. Занятия не должны провоцировать одышку, обильное потоотделение, общую слабость, боли в сердце. Появление этих симптомов свидетельствует о неадекватности нагрузки и является сигналом для уменьшения их интенсивности и повторной консультации специалиста.

Отдельно нужно сказать о режиме труда и отдыха. Спать рекомендуется не более 8-9 часов в сутки, обязательно отрегулировать физиологический

суточный ритм - чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Отказаться от дневного сна. Для улучшения засыпания полезны некоторые «специфические» средства (спокойная пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная или общая ванна, отказ от плотного ужина в вечернее время, отказ от телевизионных программ), теплый чай с травами, успокаивающими сборами трав, а не только лекарства.

Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться и нейтрализовать можно. Наихудший способ «разрядиться» - сорвать обиду, злость на близких людях, от этого двойной вред. Надо избегать состояния переутомления, особенно хронического, чередуйте занятия умственной и физической работы. И, самое главное, не «заедайте» стресс.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Новый более здоровый образ жизни и новые привычки не потребуют много материальных средств, но понадобится мобилизация силы воли и активных усилий. Помочь вам в этом могут специалисты кабинетов и центров профилактики, а также на занятиях в школах здоровья, которые проводятся в учреждениях здравоохранения города Тулы и области.

В больницах региона регулярно проходят дни открытых дверей, где можно проконсультироваться со многими специалистами о состоянии своего здоровья, пройти экспресс-обследование. Так, например, в 2014 году в рамках таких мероприятий было выявлено значительное число людей с серьезными осложнениями, несколько человек были госпитализированы в стационар.

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:

сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

- ✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
- ✓ Отделение Ультразвуковой диагностики
- ✓ Отделение функциональной диагностики (Мониторинг артериального давления, состояния сосудов)



Кардиоцентр, Веневское ш., 21, т. (4872) 41-31-18

Поликлиника, г. Тула, Веневское шоссе, 1.

телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96

Т.: (4872) 40-47-17, 46-51-17 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Магазин сервисный центр
Профессиональное оборудование для домашнего использования
МЕДТЕХДОМ
Реплика ООО «Фармагед»

- кислородная терапия
- медицинская одежда
- наблюдение за работой сердца
- ингаляторы, небулайзеры
- ранозаживляющие повязки
- УФ и ИФ облучатели, рециркуляторы

(4872) **31-12-57**
г. Тула, ул Ф. Энгельса, 137
О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА