

Артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца (в том числе инфаркт миокарда) и инсульт являются ведущей причиной смерти населения во всем мире;

можно избежать по меньшей мере 80 % преждевременных смертей от этих заболеваний, если контролировать такие факторы риска, как курение, неправильное питание и малоподвижный образ жизни.

Здоровое сердце мы обычно не ощущаем. Оно чаще бьется лишь в минуты сильных эмоций-от страха или радости, любви или ненависти. Оно гулко и ровно отдается в ушах при больших нагрузках- долгом беге, подъеме в крутую гору, в момент прыжка с парашютом.

А если вдруг оно ни с того ни с сего забилося, «обмерло», «провалилось куда-то», если в груди появилась острая боль, отдающая в лопатку, шею, зубы, врач, которому Вы опишете свои ощущения, сразу заподозрит ишемическую болезнь сердца (ИБС). Это значит, что вашему сердцу не хватает кислорода, оно задыхается.

ИШЕМИЯ-это нехватка крови сердечной мышце (миокарду), которая выполняет роль насоса.

Чтобы сердце работало миокарду нужны кислород и питание, которые приносит ему кровь через коронарные сосуды. Из сердца кровь должна уносить «продукты сгорания». Если просвет коронарных сосудов сужен спазмом или атеросклеротическими отложениями, кислорода недостает, а «отходов» в избытке-миокард начинает «задыхаться», слабеть. Он плохо качает кровь, возникает хроническая сердечная недостаточность.

При инфаркте миокарда человек может почувствовать:

- боль или неприятные ощущения в середине грудной клетки;
- боль или неприятные ощущения в руках, левом плече, локтях, челюсти или спине;
- кроме того, человек может испытывать затруднения в дыхании или нехватку воздуха;
- тошноту или рвоту;
- чувствовать головокружение или терять сознание, покрываться холодным потом и становиться бледным;

Женщины чаще испытывают нехватку дыхания, тошноту, рвоту и боли в спине и челюсти.

Наиболее распространенными симптомами инсульта являются:

- внезапная слабость в лице, чаще всего с какой-либо одной стороны, руки или ноги;
- неожиданное онемение лица, особенно с какой-либо одной стороны, руки или ноги;
- спутанность сознания;
- затрудненная речь или трудности в понимании речи;
- затрудненное зрительное восприятие одним или двумя глазами;
- затрудненная походка, головокружение, потеря равновесия или координации;
- сильная головная боль без определенной причины, а также потеря сознания или беспамятство.

К людям, испытывающим эти симптомы, должна быть немедленно вызвана бригада «Скорой помощи»!

Немедленно вызывайте скорую помощь! Умение терпеть в данном случае - опасный враг и ценой промедления может быть потерянная жизнь.

Помните! Самую эффективную своевременную помощь больному можно оказать только в первые часы от начала развития симптомов. При развитии острого коронарного синдрома и инсульта при отсутствии противопоказаний проводится системный тромболизис, который эффективен в течении 12 часов с момента проявления клинических признаков инфаркта и 3 часа при развитии первых симптомов инсульта.

Для того чтобы контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо:

1. **знать свое артериальное давление.** Высокое кровяное давление может привести к внезапному инсульту или инфаркту;
2. **знать уровень сахара в крови.** Повышенное содержание сахара в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у Вас диабет, очень важно контролировать ваше артериальное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска;
3. **знать уровень холестерина в крови.** Повышенное его содержание в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов вследствие прогрессирования атеросклероза.

Первичная профилактика болезней системы кровообращения является чрезвычайно эффективной. Она включает в себя постоянный контроль артериального давления, уровней холестерина и сахара в крови, массы тела, здоровый образ жизни: отказ от курения и умеренное употребление алкоголя, достаточная физическая активность, правильное питание с ограничением жирной пищи и включение в рацион свежих овощей и фруктов, рыбы. Соблюдение этих рекомендаций поможет вам снизить риск развития сосудистых катастроф!

Миссия Всемирной Федерации сердца - помочь людям продлить и улучшить свою жизнь, предупредив развитие артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца и инсульта, либо активно контролировать течение этих заболеваний.

Сердце-совершенный механизм, имеющий возможность бесперебойно работать до 150 лет. И то, что срок этот у современного человека меньше практически втрое, во многом наша собственная заслуга.

«Болезнь сердца до 80 лет - не божья кара, а результат собственных ошибок!»

Пол Дадли Уайт – кардиолог