



# Единый день здоровья

Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья



18 апреля  
2019 года

## День профилактики болезней сердца

### Обратите внимание:

#### По данным ВОЗ:

сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире;

более 75% случаев смерти от ССЗ происходят в странах с низким и средним уровнем дохода;

в 2030 году от болезней сердца и инсульта умрет около 23,6 млн. человек;

положительная динамика в уровне заболеваемости и смертности вследствие БСК может быть достигнута только при условии комплексного воздействия на факторы, влияющие на состояние здоровья населения, повышение мотивации людей к соблюдению здорового образа жизни и лечению артериальной гипертензии, дающей такие грозные осложнения, как инфаркты, инсульты

### К сведению:

#### В Гродненской области:

общая заболеваемость взрослого населения БСК в 2018 г. составила 37 071,1 на 100 тыс. населения (в 2017 г. – 35 487,2);

первичная заболеваемость взрослого населения БСК в 2018 г. составила 3 460,1 на 100 тыс. населения (в 2017 г. – 3 224,8)

Болезни системы кровообращения (далее БСК) являются основной причиной заболеваемости, инвалидности, смертности населения большинства развитых стран мира. Болезни этой группы в значительной степени служат причиной смерти лиц трудоспособного возраста.

Рост заболеваемости БСК обусловлен как улучшением методов диагностики заболеваний сердца и сосудов, позволяющих выявить патологию на ранних стадиях, так и рядом объективных и субъективных факторов: постарением населения, урбанизацией и связанным с этим ростом психоэмоциональных нагрузок, изменением характера питания, условий жизни, труда, наличием факторов риска развития БСК, в первую очередь широкой распространенностью ку-

рения, малоподвижным образом жизни, избыточной массой тела. Некоторые другие часто встречающиеся заболевания также являются источни-



ком развития заболеваний сердца и сосудов, например, сахарный диабет.

С целью эффективной профилактики, снижения заболеваемости, смертности, инвалидности населения от БСК, повышения качества и доступности медицинской помощи пациентам с БСК в респуб-

ке разработана Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность на 2016-2020 годы». Государственной программой предусмотрен комплекс профилактических, организационно-методических, образовательных, научных, лечебно-диагностических мероприятий, направленных на профилактику БСК, формирование у населения потребности в соблюдении здорового образа жизни, заботе о собственном здоровье, повышение качества и доступности кардиологической помощи населению, внедрению наиболее перспективных технологий лечения пациентов с нарушениями ритма, острым коронарным синдромом, острым нарушением мозгового кровообращения.

## Профилактика болезней системы кровообращения

Это комплексные мероприятия, направленные на предотвращение заболевания, развития и возникновения возможных осложнений, в том числе летального исхода.

К первичной профилактике БСК относится:

Отказ от курения способствует некоторому снижению «плохого» холестерина и заметному повышению «хорошего» уже через месяц. «Безтабачный период» в течение двух лет приводит к снижению риска коронарной смерти на 36 % и нефатального инфаркта миокарда на 32 %.

Отказ от злоупотребления алкоголем предотвращает увеличение жировой ткани сердца, восстановит процесс кровообращения, сердечная мышца быстрее насытится кислородом, нормализуется обмен веществ.

Рациональное питание и повышение физической активности доступными и необременительными физическими нагрузками (ходьба, пробежки, катание на велосипеде, плавание) приведут к снижению массы тела, содержанию холестерина в крови, норма-

лизации артериального давления.

Улучшение психоэмоционального фона будет способствовать снижению психологического напряжения, ослаблению иммунитета, а также предотвратит возникновение аритмии и нарушение сердечной деятельности.

Необходимо помнить, что медицинский контроль, регулярное прохождение диспансеризации позволят не только снизить риск возникновения БСК, но и полностью избежать развития заболеваний.