

29 ВЕРЕСНЯ – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ СЕРЦЯ

Спасибі серцю за життя!

Щорічно 29 вересня, починаючи з 1999 року, по рішення Всесвітньої організації охорони здоров'я відмічається ДЕНЬ СЕРЦЯ.

Мета проведення – нагадати всім, від простих людей до самих високих постів, людям всіх рівнів достатку, що серце необхідно берегти і плекати, як невтомний і вічний двигун, поки людина живе. Але скільки буде битись серце – залежить від кожного з нас!

Серцево-судинні захворювання – головна причина смертності в світі. Самою розповсюдженою серцево-судинною патологією в Україні є артеріальна гіпертензія, наслідки якої, такі як інсульт та інфаркт, уносять багато життів.

Можливо попередити серцево-судинні захворювання, якщо держати під контролем основні фактори, такі як:

- Артеріальний тиск
- Рівень холестерину і глюкози крові
- Зайва вага
- Тютюнопаління
- Надмірне споживання алкоголю
- Правильне харчування
- Активний спосіб життя
- Психоемоційне перенавантаження, стреси
- Порушення режиму праці та відпочинку, та ін..

В закладах охорони здоров'я первинного та вторинного рівнів міста Добропілля з 25 по 29 вересня проводиться тижневик профілактики серцево-судинних захворювань з акордом на Всесвітній ДЕНЬ СЕРЦЯ 29 вересня, де ви можете зробити перший крок до здорового способу життя, а саме можливо:

- Дізнатися свій артеріальний тиск
- Дізнатися свою вагу
- Визначити індекс маси тіла
- Зробити електрокардіограму
- Отримати рекомендації щодо профілактики серцево-судинних захворювань
- За потребою отримати консультацію спеціаліста

З першого кроку до здорового серця ви не тільки можете знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, а й прищепити своїм дітям і наступним поколінням культуру здорового способу життя і принцип здорового вибору, що включає в себе регулярне медичне спостереження для раннього виявлення захворювань, факторів ризику, вироблення навичок боротьби зі стресом. Необхідно пам'ятати, що ми самі можемо збільшити тривалість та покращити якість власного життя! Для цього в повсякденному житті необхідно дотримуватись наступних правил:

- Відмовтесь від паління
- Скоротіть прийом алкоголю, а краще відмовтесь
- Дотримуйтесь принципів здорового харчування
- Фізична активність
- Уникайте стресів.
- Відвідайте сімейного лікаря, де Вам виміряють артеріальний тиск, визначать рівень глюкози і холестерину в крові, розрахують індекс маси тіла, за необхідності направлять на консультацію до «вузького» спеціаліста.

Зараз, під час збройної агресії рф в Україні, особливу увагу приділяйте серцю, так як наш народ постійно перебуває під сильними психоемоційним навантаженням і стресом, що є одним з основним факторів для розвитку серцево-судинних захворювань.

Саме тому на цей час запроваджено надання психологічної підтримки, в т.ч. ВПО, при відвідуванні поліклінічного відділення, амбулаторій, а саме на амбулаторних прийомах, при проведенні медичних оглядів при працевлаштуванні. Проводяться бесіди з пацієнтами щодо саморегулювання ментального здоров'я за Програмою «Ти як?» для забезпечення зняття психоемоційного навантаження в цілях профілактики серцево-судинних захворювань. В закладах охорони здоров'я розміщена інформація з номерами «гарячих ліній» психологічної допомоги.

ЦІНУЙТЕ СВОЄ ЖИТТЯ!!!

Надія ДРУГОВА
Медичний директор
КНП «Добропільська ЛПЛ»