

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА



**Моё сердце,
твое сердце**

29 сентября





**WORLD HEART
FEDERATION®**

UNITING GLOBAL EFFORTS
TO FIGHT HEART DISEASE
AND STROKE



Международный День сердца отмечается по инициативе Всемирной Федерации Сердца ежегодно, начиная с 2000 года, более чем в 100 странах мира в последнее воскресенье сентября.

С 2011 года у Дня сердца появилась официальная дата – 29 сентября.

Мероприятия, проведенные в рамках Всемирного дня сердца направлены к привлечению внимание населения к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, повышению информированности о важности здорового образа жизни, и отказу от разрушающих сердце вредных привычек.

Предпосылки к заболеваниям сердца

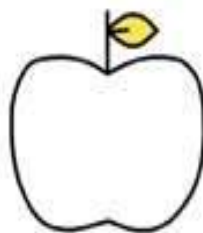
Факторы риска

Курение



У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца

Неправильное питание



Нездоровый рацион ведет к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, сахарному диабету, гиповитаминозам, анемии и другим нарушениям функций организма

Артериальная гипертония



Артериальное давление 140/90 мм рт. ст. и выше способствует развитию инсульта, инфаркта, опасных аритмий, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера

Стресс, тревога, депрессия



В 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний

Повышенный холестерин



Высокий уровень холестерина – ключевой фактор риска атеросклероза

Низкая физическая активность



Повышает риск развития артериальной гипертонии, инфаркта миокарда, инсульта, депрессии, сахарного диабета, рака молочной железы, рака кишечника, преждевременной смерти

Ожирение



У людей с избыточной массой тела артериальная гипертония развивается в 3 раза чаще, сахарный диабет – в 9 раз чаще

Избыточное потребление алкоголя



Алкоголь повышает артериальное давление и сердцебиение, приводит к патологическим изменениям в работе сердечной мышцы

Как сохранить сердце здоровым?



Увеличьте физическую активность



Следите за питанием



Ешьте 500 г овощей и фруктов в день



Пейте не менее 1,5 л жидкости в день (не сладкой)



Не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя



Спите не менее 7-8 часов



Контролируйте вес



Контролируйте давление



*Самарское отделение Российского кардиологического общества
и
Самарский областной клинический кардиологический диспансер*



АКТИВНЫЕ УЧАСТНИКИ ВСЕМИРНОГО ДНЯ СЕРДЦА

Предлагаем всем медицинским организациям любой формы собственности провести в период **с 24.09 по 06.10.2018** образовательные мероприятия для жителей Самарской губернии.

Наиболее актуальные темы этого года:

1. Вакцинопрофилактика гриппа и пневмонии
2. Хроническая сердечная недостаточность
3. Фибрилляция предсердий

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Грипп



Это тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола и возраста, характеризующееся коротким инкубационным периодом, выраженной общей интоксикацией, катаральными изменениями дыхательных путей и склонностью к бактериальным суперинфекциям.

ежегодно гриппом заболевают до 10 % взрослых, умирают по вине гриппа от 250 тыс. до 500 тыс. человек, а экономический ущерб от последствий болезни составляет 1-6 млн дол. на 100 тыс. населения

Если человек не защищает себя от этой инфекции, то она может привести к серьезным последствиям.

Группы риска

1. Дети до 5 лет (особенно - дети до 2 лет),
2. Беременные женщины.
3. Люди старше 65 лет.
4. Люди с избыточным весом.
5. Больные сахарным диабетом.
6. Больные сердечно-сосудистыми заболеваниями
 - Сердечная недостаточность
 - Ишемическая болезнь сердца (перенесенный инфаркт миокарда, стенокардия)
7. Больные хроническими заболеваниями легких.
8. Люди с другими тяжелыми хроническими заболеваниями.

Грипп- это опасно!



- Вирусы провоцируют развитие атеросклероза.
- Вирусы повышают риск тромбообразования и запускают воспаление мышечных клеток в стенках артерий.
- После гриппа риск развития инфаркта миокарда возрастает в 5 раз, а инсульта – в 3 раза.

Профилактика:

Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)



При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой маской



Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки



Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание



Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений



При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок



ВАКЦИНАЦИЯ. Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций



Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые



Специфической профилактикой является вакцинация

Прививка– главное средство по предотвращению гриппа.

Вакцинация должна проводиться как минимум за 1 месяц до предполагаемого срока эпидемии.

Обычно вакцинируют в октябре-ноябре.

После вакцинации формируется иммунитет к вирусу гриппа, благодаря которому человек либо совсем не заболевает, либо будет болеть в легкой форме без осложнений. Вакцинация не дает 100% защиты от свиного гриппа, но снижает тяжесть заболевания. Эффективность прививки зависит от иммунитета конкретного человека.



Своевременная вакцинация снижает:

- на 50 % частоту инфаркта миокарда
- на 24 % риск инсульта при тяжелом течении вирусной инфекции,
- на 28 % число случаев смерти среди пациентов с заболевания сердца

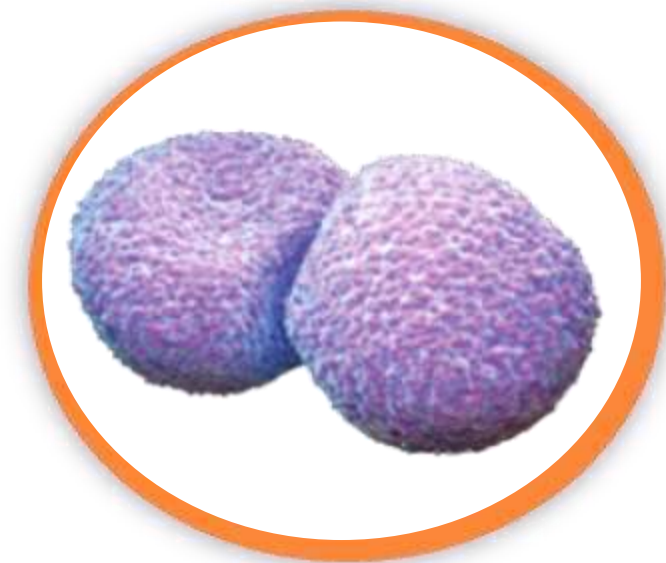


Вакцинация должна
проводиться ежегодно!



Пневмококковая инфекция: характеристика возбудителя

- Пневмококк (*Streptococcus pneumoniae*) – это грамположительная инкапсулированная бактерия, распространенная по всему земному шару.
- К настоящему времени описано свыше 90 серотипов пневмококка.
- Резистентность пневмококков к антибиотикам – одна из ведущих проблем всемирного здравоохранения.
- Может обнаруживаться в носоглотке у 5%-70% здоровых взрослых людей.



Самой распространенной формой пневмококковых заболеваний у взрослых является пневмония

- Внебольничные пневмонии остаются одной из ведущих причин заболеваемости, госпитализации и смертности.
- В РФ около **1,5 млн человек** переносят пневмонии.
- В среднем, люди с пневмонией не могут вернуться на работу в течение **не менее 3-х недель**, а **1 из 4-х сотрудников** отсутствует более месяца.



Люди старшего возраста наиболее уязвимы для пневмококковой инфекции

Взрослые ≥ 60 лет, имеющие:

- Сопутствующие хронические заболевания,
- Сахарный диабет
- Болезни сердечно-сосудистой системы
 - Особенно хроническая сердечная недостаточность

Новые возможности профилактики пневмококковой инфекции



- Вакцинацию против пневмококковой инфекции можно проводить в течение всего года, а также одновременно с вакцинацией против гриппа.
- Вакцинацию против пневмококковой инфекции с применением пневмококковой конъюгированной вакцины проводят **однократно** без необходимости последующей ревакцинации.