

Сердечно-сосудистые заболевания

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

- Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире.
- По оценкам Всемирной организации здравоохранения 17,1 миллиона человек умерли от сердечно-сосудистых заболеваний в 2004 году, что составляет 29% всех случаев смерти в мире. Из этого числа примерно 7,2 миллиона человек умерло от ишемической болезни сердца и 5,7 миллиона человек умерло от инсульта.
- Страны с низким и средним уровнем дохода являются непропорционально сильно затронуты: 82% случаев смерти от сердечно-сосудистых заболеваний происходит в странах с низким и средним уровнем дохода населения. Показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний почти одинаковые среди мужчин и женщин.
- К 2030 году почти 23600 тысяч человек умрет от сердечно-сосудистых заболеваний, главным образом, от болезней сердца и инсульта. Эти заболевания останутся единственными основными причинами смерти.

Каковы общие симптомы сердечно-сосудистых заболеваний?

Часто нет никаких симптомов основного заболевания сердца и кровеносных сосудов. Сердечный приступ или инсульт могут быть первыми предупреждениями о заболевании. Каждый человек должен знать **симптомы инфаркта**:

- 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; может быть тошнота или рвота; часто человек чувствует головокружение или теряет сознание; покрывается холодным потом и становится бледным. Женщины чаще испытывают нехватку дыхания, тошноту, рвоту, а также боль в спине и челюсти. Наиболее распространенными **симптомами инсульта** являются неожиданное онемение лица, руки или ноги, особенно на одной стороне тела; спутанность сознания, затруднение речи или понимания речи, затрудненное зрительное восприятие одним или двумя глазами; трудности при ходьбе, головокружение, потеря равновесия или нарушения координации движения, сильная головная боль без определенной причины, потеря сознания. Люди, испытывающие эти симптомы, должны обратиться за медицинской помощью сразу.

Как предотвратить сердечно-сосудистые заболевания?

Болезни сердца и кровеносных сосудов можно предотвратить благодаря правильному питанию, регулярной физической активности и воздержанию от курения табака. Люди могут снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, занимаясь регулярными физическими упражнениями, избегая употребления табака и пассивного курения. Необходимо употреблять пищу, богатую фруктами и овощами, и избегать продуктов с высоким содержанием жира, сахара и соли. Важно поддерживать вес тела в норме. Всесторонние и комплексные действия является средством профилактики и борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Ответственная за выпуск: Т.Н.Старолетова