**Всемирный день сердца – 29 сентября**

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

***7 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА***

1.Отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь).

2.Следить за своим питанием. Оно должно быть разнообразным, нужно исключить чрезмерное употребление жирного и сладкого. Для правильной работы сердца необходимо питать свой организм витаминами, калием и магнием.

3.Естественный путь профилактики сердечных недугов – ходьба. Она даёт прекрасные результаты даже на начальных стадиях гипертонической болезни. 30 минут в день достаточно для поддержания сосудов в норме.

4.Соблюдать режим дня. Обязательно нужно высыпаться.

5.Регулярно измеряйте артериальное давление. Чтобы измерить давление, не обязательно идти к врачу – лучше иметь свой тонометр. Человек, который заботится о своём здоровье, должен измерять давление регулярно. Оптимальное давление – 120/80 мм рт. ст. При его стабильном повышении или частых перепадах необходимо обязательно пройти обследование.

6.Измерять уровень холестерина в крови (особенно после 40 лет).

7.Регулярно проходите медосмотры!

Помните: Легче предотвратить болезнь, чем справляться с её последствиями.

Будьте здоровы!

Материал подготовлен специалистами Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

**Сердечные симптомы**

**Как заподозрить сердечно-сосудистое заболевание?**

Заболевания сердца вызываются совершенно разными причинами и могут иметь разные симптомы. При этом общие признаки все-таки существуют, потому их нужно обязательно знать, чтобы вовремя заметить и поспешить за медицинской помощью.

**Боль или дискомфорт в груди**

Это обычно самый тревожный признак заболеваний сердца, на который все обращают внимание. И правильно – не стоит его недооценивать.

На самом деле «боль в груди» – это несколько неточный термин. Он часто используется для общего описания любой болезненности, давления, сжатия, ощущения удушья, онемения и другого дискомфорта в груди, шее, верхней части живота.

Боль в груди может быть кратковременной, продолжаться в течение дня и даже недель, может наступить внезапно или постепенно. Часто при болях в груди, сопровождающих болезни сердца, человек может чувствовать сильную тревогу, переходящую в настоящую панику.

**Сердцебиение**

Большинство людей, которые жалуются на эту проблему, описывают ее как «пропуски» в ударах сердца, периоды сильного учащения сердцебиения или нерегулярности работы сердца. Как правило, повторяющиеся эпизоды сердцебиения без серьезной физической нагрузки или стресса могут говорить о развитии аритмии и требуют срочной диагностики.

**Головокружение**

Эпизоды головокружения могут иметь очень много причин. В их числе анемия и другие заболевания крови, обезвоживание, вирусные заболевания, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта, печени, почек, неврологические расстройства и болезни сердца. Регулярно повторяющиеся головокружения – повод для обращения к врачу, так как подобное состояние опасно еще и тем, что может привести к потере равновесия и серьезной травме.

**Обморок**

Обморок – это внезапная временная потеря сознания. Большинство людей хотя бы раз в жизни падали в обморок из-за сильного волнения или усталости. Как правило, единичные случаи обмороков не являются серьезной проблемой. Но если они повторяются регулярно, к врачу стоит обратиться незамедлительно. Обычно регулярная потеря сознания может вызываться одной из трех причин: неврологическими, метаболическими или сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Усталость, вялость и сонливость днем**

Для многих людей, вынужденных напряженно работать, неправильно питаться и недосыпать, вялость и сонливость днем – вполне обычное состояние. Но если оно затягивается на долгие месяцы, не проходит после полноценного отдыха и начинает сильно мешать повседневной жизни, стоит отправиться к врачу для того, чтобы определить причину. Отсутствие сил и желание прилечь может быть одним из признаков как сердечной недостаточности, так и других серьезных заболеваний, в том числе болезней крови или онкологического процесса.

**Одышка**

Это наиболее часто встречающийся симптом заболеваний сердца и дыхательной системы. Например, при ишемической болезни сердца и сердечной недостаточности у людей часто наблюдается одышка. В последнем случае больной человек замечает одышку даже при небольшой физической нагрузке или когда укладывается на спину. Также он может просыпаться ночью от удушья. При других сердечных заболеваниях одышка может появляться вместе с аритмией.

Но и многочисленные заболевания легких могут приводить к одышке, астма, эмфизема, бронхиты, пневмония или плеврит. Именно поэтому нарушение дыхания требует срочной диагностики у специалиста.

Материал подготовлен специалистами Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики.