КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ?

По инициативе Всемирной Федерации сердца и при поддержке Всемирной организации здравоохранения ежегодно **29 сентября во всем мире отмечается Всемирный день сердца**, главной целью которого является повышение информированности населения об опасности, которую несут сердечно-сосудистые заболевания (далее – ССЗ), а также стимулирование профилактических мер в отношении этих болезней во всех группах населения. **В 2022 году Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни».**

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти и инвалидности в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней.

Самые распространенные болезни системы кровообращения (БСК):

– ишемическая болезнь сердца (в том числе инфаркт миокарда, недостаточность кровообращения, нарушения ритма и проводимости сердца);

– острое нарушение кровоснабжения в головном мозге (в том числе геморрагический и ишемический инсульт); болезни периферических артерий (в том числе сосудов нижних конечностей, шеи); пороки сердца (врожденные, приобретенные);

– другие заболевания сосудов (в том числе тромбоэмболия легочных артерий).

Инфаркты и инсульты – одни из самых распространенных и самых опасных болезней системы кровообращения.

Факторы риска возникновения ССЗ давно хорошо известны, это повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, избыточный вес и низкая физическая активность, чрезмерное потребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, грубые нарушения сна, стрессы. В группе риска находятся пожилые люди, мужчины от 35 лет, а также женщины, у которых наступила менопауза.

Уберечься от всех факторов риска невозможно, но снизить вероятность развития болезни под силу каждому. По мнению Всемирной Федерации сердца, **80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем указанные факторы риска:**

1. Придерживайтесь принципов правильного питания. По возможности сократите в ежедневном рационе быстрые углеводы, соль, мучное, сладкое и жареное. Исключите фастфуд. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей.

2. Занимайтесь спортом. Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки. Сердце, как и любые мышцы, требует тренировки. Регулярная физическая активность (примерно 30 минут каждый день) не просто помогает чувствовать себя хорошо, но и позволяет организму работать в полную силу.

3. Высыпайтесь. Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье (здоровый сон длится 6 – 8 часов). Рекомендуется отказаться от кофе во второй половине дня, ложиться и вставать в одно и то же время, заниматься спортом в течение дня, отказаться от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

4. Откажитесь от вредных привычек.

5. Обратите внимание на показатели своего здоровья:

✓ **Следите за давлением**. Высокое артериальное давление (гипертония) обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но является очень серьезным патологическим состоянием, значительно повышающим риск развития ССЗ! Регулярно проверяйте свое артериальное давление! Уровень артериального давления здорового человека – 120/80 мм рт. ст., он не должен превышать 140/90 мм рт. ст. в любом возрасте.

✓ **Контролируйте:**

– **уровень сахара в крови**. Повышенное содержание сахара в крови увеличивает шанс развития инфарктов (уровень сахара в крови он должен быть в диапазоне 4,5 – 5,5 ммоль/л.).

– уровень холестерина в крови. Повышенное содержание холестерина в крови увеличивает риск развития инфарктов (уровень холестерина в крови должен быть не выше 5 ммоль/л.).

6. **Учитесь справляться со стрессом**. Хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Справиться с ними помогут медитация, дыхательные упражнения, йога и другие технические релаксации.

ГЛАВНОЕ! Нужно **регулярно проходить медицинское обследование** (диспансеризацию или медицинский осмотр)! Измерение артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови, а также внимательное изучение других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития ССЗ на самом раннем этапе.

Напоминаем Вам о том, что **проведение диспансеризации осуществляется бесплатно** в медицинских организациях, в которых население получает первичную медико-санитарную помощь.

Диспансеризации подлежит: взрослое население (в возрасте 18 лет и старше), а именно: работающие граждане, неработающие граждане, обучающиеся в образовательных организациях по очной форме. Диспансеризация **проводится 1 раз в 3 года** (за исключением отдельных категорий граждан) в определенные возрастные периоды: первая – в 21 год, и далее с трехлетним интервалом, без ограничения возраста.

Следует запомнить простую формулу: если ваш **возраст можно разделить на три без остатка**, то в этот год вы сможете пройти диспансеризацию. Формула актуальна для граждан возрастом от 18 до 40 лет. После 40 лет проходить диспансеризацию можно ежегодно.

Важно! Профилактику сердечно-сосудистых заболеваний следует начинать с раннего детства, так как нездоровый образ жизни чаще формируется в детском и подростковом возрасте.

Помните! Своевременность – важнейший секрет успеха. Если факторы риска по возможности скорректированы, диагноз вовремя поставлен и лечение не заставило себя ждать, то можно считать, что сделано все возможное для своего благополучия.

Берегите себя и своих близких!

Департамент по социальной поддержке населения
и охране труда мэрии города Ярославля

Я замерз или голодный?

– Павлик, пора домой!
– Мама, а я замерз или голодный?
Этот бородатый анекдот иллюстрирует распространенную проблему детско-родительских отношений, которую психологи называют гиперопекой. Что же такое гиперопека и чем она опасна? Давайте разбираться вместе со специалистами.

■ **Екатерина ЛАСТОЧКИНА**

Гиперопека – это чрезмерная забота родителей о детях. Она может проявляться в тотальном контроле: «А ты поел?», «А ты поспал?», «Почему я звоню тебе уже 20 раз, а ты до сих пор не перезвонил?» «Где ты сейчас?» Еще одно проявление гиперопеки – бесконечное обожание. Казалось бы, невозможно не контролировать и не обожать своего ребенка, однако во всем нужна мера, говорят специалисты. Дело в том, что гиперопека не позволяет сформироваться здоровой независимости ребенка и приводит к ряду психологических последствий, которые дают о себе знать во взрослой жизни. Среди них:

- беспомощность и безынициативность;
- эгоистичность;
- постоянная потребность во внимании;
- отсутствие личной жизни или большие трудности, связанные с ней;
- трудности в воспитании собственных детей;
- неуверенность в себе;
- невозможность преодолевать трудности.

Перечисленные последствия гиперопеки довольно предсказуемы: если мальчик или девочка привыкли, что мама всегда все решает и дает конкретные указания к действию, как дети могут научиться думать и действовать самостоятельно, противостоять сложностям, быть уверенными в собственных силах? К сожалению, никак. И это начало формирования созависимости, причем как бытовой, так и эмоциональной.

Как же «не залюбить» ребенка? Как сделать так, чтобы он ощущал нормальную родительскую заботу и при этом вырос самостоятельным человеком? Есть несколько ключевых советов от психологов.

1. В современной психологии есть такое понятие – «достаточно хороший родитель». Как только мамы и папы примут тот факт, что они достаточно хороши, уйдет значительная часть тревоги и, следовательно, контроля. Ведь контроль обусловлен тем, что родитель перекладывает свою тревожность на ребенка. Достаточно хороший родитель не имеет задачи вырастить гения, не нанимает ребенку 20 репетиторов одновременно и не приписывает ему сверхспособности – он наблюдает за тем, что получается у малыша лучше, что хуже, и помогает ему естественно развиваться.

> ***«Гиперопекаемые дети крайне редко проявляют инициативу. От них часто можно услышать фразу «Мне скучно, мама, чем мне заняться?» Когда ребенка спрашивают, чего он хочет или что ему понравилось, отвечает: «Не знаю, ничего». Это довольно заметно уже у детей 4 – 5 лет.***

2. Психологи советуют родителям как можно раньше начать предоставлять ребенку возможность выбора: надеть платье в горошек или в цветочек, съесть на завтрак яичницу или кашу, пойти гулять или посмотреть мультик. Со временем родители смогут делегировать ребенку самостоятельное принятие более сложных решений. Это и есть школа жизни.

3. Не стоит концентрироваться на негативных последствиях чего-либо. К примеру, если ребенок упал и у него ссадина на коленке, не нужно сразу вызывать скорую помощь. Так вы накручиваете и себя, и ребенка. Один из психологов, кстати, поделился таким лайфхаком: он рассказал малышу про функции тромбоцитов в организме человека. Эти клетки, как известно, играют ключевую роль в свертывании крови и заживлении ран. Так вот теперь всякий раз, когда ребенок получает очередную ссадину, и родитель, и малыш думают о тромбоцитах, а не о чем-то страшном. Как выяснилось, тромбоциты еще и успокаивают.

4. Ребенка нужно поддерживать, но делать что-то за него – педагогически неправильно. Когда у сына или дочери что-то не получается, нужно сказать ему, что он обязательно справится, возможно, даже намекнуть на способ решения проблемы, но при этом дать возможность быть самостоятельным. Тогда эта модель поведения будет свойственна ему и во взрослой жизни. ■

> ***Одна из причин гиперопеки – нехватка событий в собственной жизни. Довольно частая история: мне нечем заняться, а пойду-ка я в жизнь своего ребенка, наведу в ней порядок. Дети становятся единственным и главным смыслом жизни. Такой перекос приводит к опасности попасть в ловушку гиперопеки. Привычка руководить и контролировать тоже приводит к гиперопеке. Бывают в семье такие «генералы», «короли» или «королевы», которые не могут не проверять все и всех. В этом случае гиперопека – теневая сторона лидерских качеств взрослого. И поэтому пусть взрослый задаст себе вопрос, в какую сторону ему направить свою энергию, и оставить ребенка в покое. Гиперопека делает его слабее и безынициативнее.***