

## Бережіть серце!



Як свідчить статистика, щороку в Україні від серцево-судинних захворювань помирає більш як півмільйона людей, що становить 62 % від загального показника летальності. Промовистий факт: левову частку цього сумного переліку складають представники сильної статі. Сьогодні середня тривалість життя чоловіків в Україні не перевищує 59

років. А це означає, що багато хто з них навіть не доживає до пенсійного віку.

### **Шкідливі для серця виробничі фактори**

Серцю шкодять:

- постійні емоційні стреси внаслідок занадто складної та відповідальної роботи, через завеликий темп операцій (наприклад, на конвеєрі) або через конфлікти в колективі;
- тривала робота в нічну зміну;
- гіподинамія на робочому місці;
- сильні виробничі шуми;
- вібрація від роботи механізмів;
- підвищена температура повітря в робочій зоні, задуха.

### **Здорове життя — здорове серце**

«Бігом втекти від інфаркту» — цю банальну нині фразу не слід сприймати буквально та кидатися відразу ж підкорювати марафонські дистанції. Найкориснішими, незалежно від рівня фізичної підготовки людини, вважаються піші прогулянки. Ідеально, якщо щодня ви будете проходити 3–5 кілометрів. Не треба шукати для цього особливої нагоди та вдягати спеціальну екіпіровку. Досить привчити себе проходити пішки частину шляху на роботу або з роботи. Особливо доречна ця порада для тих, кому протягом цілого робочого дня доводиться стояти або сидіти.

Не зайвою буде й денна прогулянка: під час обідньої перерви знайдіть 15–20 хвилин, щоб походити на вулиці — це буде чудовою підтримкою для серця й судин, зарядкою для м'язів і відпочинком для нервової системи.

Якщо ви вирішили кардинально боротися з гіподинамією, гарною підмогою стане біг. Проте підходити до нього треба плавно й поступово: розпочніть з 10–15-хвилинних пробіжок. Якщо відчуєте, що таке навантаження не викликає задишки або прискореного серцебиття, поступово збільшуйте час. Біг і ходьба добре тонізують судини, а це попереджає осідання на їхніх стінках холестеринових бляшок. Найкраще проводити заняття на повітрі, тоді кров краще насичується киснем, якого потребують м'язи — насамперед серцевий.

### **Не нашкодити**

Знайдіть у собі сили відмовити від цієї вкрай шкідливої звички, адже куріння є однією з причин коронарної недостатності серця.

При постійних емоційних перевантаженнях та стресах до крові надходить багато адреналіну, через що частішає серцебиття та підвищується тиск. Доведено, що нервові перевантаження прискорюють атеросклероз, провокують стенокардію й можуть стати причиною тромбозу коронарних артерій. Навчіться

керувати емоціями, чергуйте роботу з відпочинком, і ви уникнете багатьох ризиків.

### **Тривожні сигнали**

Можна попередити багато серцевих проблем, навчившись вчасно ловити тривожні сигнали. Неодмінно зверніться до лікаря при таких симптомах:

- раптова задуха, яка виникла без видимої причини та не пов'язана з фізичним навантаженням;
- задишка навіть при невеликому навантаженні;
- безпричинна втрата свідомості;
- набрякання ніг, рук і особливо обличчя;
- біль посередині грудної клітки, який віддає в шию або щелепу;
- сильне серцебиття, яке супроводжується болем в ділянці серця, задухою або слабкістю (в цьому випадку треба негайно звернутися до кардіолога!).

### **Що робити, якщо на виробництві стався серцевий напад**

Якщо різко заболіло серце, цей сигнал ні в якому разі не можна ігнорувати. Негайно виконайте три дії:

- припиніть роботу;
- прийміть нітрогліцерин;
- ляжте й викличте швидку допомогу.

Нітрогліцерин знімає больовий напад протягом 3–5 хвилин. Пігулку кладуть під язик до повного розчинення. Якщо біль не минає, через 5 хвилин можна прийняти ще одну пігулку й чекати лікаря.

Але не поспішайте одразу ж, як тільки полегшало, «хапатися за лопату». Обов'язково відвідайте кардіолога. Лікар направить на електрокардіограму та ряд інших досліджень, які дозволять адекватно оцінити всі можливі ризики, обрати стратегію лікування та профілактики. Цілком ймовірно, вам доведеться переглянути своїй спосіб життя, щоб попередити ускладнення. Серце «просто так» не болить!

### **Заходи виробничої профілактики серцевих захворювань**

Найефективнішим заходом попередження захворювань серця на виробництві є попередні та періодичні медичні огляди, які дозволяють виявити професійні протипоказання для працівників з проблемами серцево-судинної системи та не допустити дії на людину шкідливих виробничих факторів. На жаль, нині дуже часто до проведення медоглядів як роботодавці, так і самі працівники ставляться формально — і негативні наслідки не примушують себе чекати...

Загалом заходи професійної профілактики серцевих захворювань вже перетворилися на своєрідну «класику» профпатології.

До них належать:

- оптимальна організація трудового процесу та навантаженості працівників;
- створення комфортних умов у робочій зоні;
- організація безконфліктної роботи персоналу;
- дієва боротьба з курінням на виробництві;
- запровадження виробничої гімнастики, особливо для працівників «сидячих» професій;
- організація активного відпочинку персоналу.

Викладач

О.М.Жарський