

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



1. **Здоровое питание.** Подразумевает сокращение в ежедневном рационе жирных и жареных блюд, кондитерских жиров, кофеина, соли, сахара, куриных яиц, и введение морской рыбы, мяса птицы нежирных сортов (без кожи), бобовых, цельнозерновых круп, овощей, фруктов и ягод.

2. **Борьба с лишним весом.** Все люди должны следить за своим весом, при его повышении соблюдать низкокалорийную диету и заниматься физкультурой.

3. **Борьба с гиподинамией.** Пешие прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и физкультурой с адекватной нагрузкой, отказ от частого использования автомобиля или лифта — все это снижает риск развития патологий сердца и сосудов.

4. **Отказ от вредных привычек.** Подразумевает самостоятельный отказ от курения, алкоголя, наркотиков, или избавление от этих пагубных зависимостей при помощи специального лечения.

5. **Борьба со стрессом.** Умение адекватно реагировать на мелкие неурядицы, приятное общение с единомышленниками и занятия хобби, правильный режим работы и отдыха, нормальный сон, музыкотерапия и прием натуральных успокоительных средств — все эти меры позволят уменьшать количество стрессовых ситуаций.

6. **Самоконтроль АД.** Подразумевает регулярное измерение АД или при возникновении тревожных симптомов.

7. **Систематическое профилактическое обследование.** Людям, находящимся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов или отмечающим повышение показателей АД при самостоятельном его измерении, необходимо своевременно посещать врача, выполнять его рекомендации и проводить профилактические обследования (измерение АД, пульса, ЭКГ, Эхо-КГ, анализов крови и др.).

8. **Регулярный контроль уровня холестерина в крови.** Все люди старше 30 лет должны ежегодно сдавать анализ для определения уровня холестерина в крови.

9. **Регулярный контроль уровня сахара в крови.** Людям после 40-45 лет следует сдавать анализ крови на сахар ежегодно.

10. **Прием препаратов для разжижения крови.** Подразумевает прием назначенных кардиологом средств для разжижения крови теми людьми, которые находятся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов.

Заболевания сердца и сосудов стали проблемой номер один во всем мире. Ежегодно в России из-за патологий сердечнососудистой системы умирает 1 млн. 300 человек! И, к сожалению, Россия является одним из лидеров по этим показателям. 55% смертей в стране происходят из-за патологий сердца и сосудов!

1. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

На состояние сосудов и сердца значительное влияние оказывает состав ежедневного рациона. Частое и чрезмерное потребление жирных и жареных блюд, кофе, куриных яиц, соли и сахара — верный путь к ухудшению состояния сосудов и развитию инфарктов, инсультов, гипертонической болезни и других опасных недугов.

Повышенное содержание насыщенных жиров, кофеина, соли и сахара увеличивает уровень «вредного» холестерина и сахара в крови. Под их воздействием на сосудистых стенках образуются со временем атеросклеротические бляшки. Происходит сужение просвета сосудов, приводя к их износу. Этот фактор повышает нагрузки на сердце, развивается артериальная гипертензия. Гипертония, в свою очередь, приводит к развитию многих тяжелых заболеваний, которые могут приводить к инвалидности и смерти.

Полезны для сердца и сосудов:

- морская рыба;
- мясо птицы;
- растительные масла;
- крупы;
- бобовые;
- овощи, фрукты и ягоды.

Вредны для сердца и сосудов:

- жирное мясо;
- кондитерский жир;
- сахар и продукты с ним;
- куриные яйца (не более 1-2 в неделю);
- кофе (не более 1 чашки в день).

2. БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Ожирение всегда повышает риск патологий сосудов и сердца — каждые лишние 10 кг могут повышать АД на 10-20 мм рт. ст. Всем людям необходимо регулярно взвешиваться и измерять окружность живота для определения абдоминального ожирения.

Показатели нормы:

- индекс массы тела (по Кетле) — до 28,0;
- обхват талии — до 88 см у женщин, до 102 см

у мужчин.



Помните! Заболевания сердца и сосудов могут протекать незаметно, без каких-либо внешних проявлений.



При превышении этих показателей необходимо соблюдать низкокалорийную диету и быть физически активным.

3. БОРЬБА С ГИПОДИНАМИЕЙ

Гиподинамия — одна из частых причин заболеваний сердца и сосудов. Это подтверждают факты о низкой физической активности горожан и пожилых людей.

Занятия физкультурой и частое пребывание на свежем воздухе позволяют:

- активизировать кровообращение;
- укрепить миокард и стенки сосудов;
- ускорить вывод «вредного» холестерина;
- насытить ткани организма кислородом;
- нормализовать процессы обмена веществ.



Помните! Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и общему состоянию здоровья. Обязательно уточните у врача — нет ли у вас противопоказаний к занятиям физкультурой, и какие нагрузки допустимы для вас!

4. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Все исследования о влиянии курения, алкоголя и наркотиков указывают на один неоспоримый факт — отказ от этих вредных привычек позволяет в десятки раз снизить риск возникновения заболеваний сердца и сосудов. Поступление этих токсических веществ в организм приводит к следующим последствиям:

- повышение АД;
 - развитие аритмии;
 - учащение пульса;
 - ожирение;
- повышение уровня «вредного» холестерина;
 - развитие атеросклероза;
 - жировая инфильтрация и токсическое поражение сердечной мышцы;
 - ухудшение состояния миокарда и стенок сосудов.

5. БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Частые стрессовые ситуации приводят к износу сосудов и миокарда. Во время нервного перенапряжения повышается уровень адреналина. В ответ на его воздействие сердце начинает биться учащенно, а сосуды сковываются спазмом. В результате происходит скачок АД, и миокард изнашивается намного быстрее.

Противостоять стрессу можно так:

- чаще бывать на свежем воздухе или на природе;
- научиться не реагировать бурно на мелкие неприятности или бытовые сложности;
- соблюдать режим труда и отдыха;
- высыпаться;
- получать положительные эмоции от хобби и общения с друзьями или близкими;
- слушать релаксирующую классическую музыку;
- при нервозности принимать успокоительные препараты на основе лекарственных трав.

6. САМОКОНТРОЛЬ АД И СВОЕВРЕМЕННОЕ ЕГО СНИЖЕНИЕ

По данным статистики в России из-за артериальной гипертензии умирает около 100 тыс. человек. Повышение АД приводит к развитию ИБС, инфарктов, инсультов и других патологий сердца и сосудов. Именно поэтому все люди должны регулярно контролировать показатели давления.

7. СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Плановое профилактическое обследование и своевременное посещение кардиолога должно стать нормой для людей, находящихся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов. Это же касается лиц, отмечающих повышение показателей АД при самостоятельном его измерении.

8. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Начать ежегодно контролировать уровень холестерина в крови необходимо после 30 лет. У здоровых людей его уровень не должен превышать 5 ммоль/л, а у больных с сахарным диабетом — 4-4,5 ммоль/л.

9. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ



Начать ежегодно контролировать уровень сахара в крови необходимо после 40-45 лет. Его уровень не должен превышать 3,3-5,5 ммоль/л (в крови из пальца), 4-6 ммоль/л (в крови из вены).

Соблюдение этих правил по профилактике сердечнососудистых заболеваний существенно снизит риск их развития.

Помните об этом, и будьте здоровы!

