Статья «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний»



Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) остаются ведущей причиной смертности во всем мире. Развитие ССЗ тесно связано с образом жизни людей и такими факторами риска (ФР), как курение, нездоровое питание, недостаточная физическая активность, избыточное потребление алкоголя, избыточная масса тела, ожирение, артериальная гипертензия (АГ), гиперлипидемия, психосоциальные факторы. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) определяется как скоординированная система мер на популяционном или индивидуальном уровне, направленная на устранение или минимизацию последствий ССЗ и связанной с ними инвалидности.

**Меры профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.**

**1 Здоровое питание**

На состояние сосудов и сердца значительное влияет 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.

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.

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

**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;

**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;

**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.

Поводом для обязательного внепланового измерения АД могут стать такие признаки: головная боль или головокружение; шум в ушах; затрудненность дыхания; «мушки» перед глазами; тяжесть или боли в груди или сердце.

**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. Не пренебрегайте рекомендациями вашего лечащего врача!

**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 сердечно-сосудистых заболеваний существенно снизит риск их развития. Помните об этом и будьте здоровы!

Материал подготовлен на основе информации открытых источников.

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской*

*профилактики города Старого Оскола»*

*Отделение спортивной медицины*

*Спортивный врач - Павловская Е.И.*