**Как сохранить здоровье сердца**

За последние годы болезни сердца и сосудов, наряду с онкологической патологией и сахарным диабетом, являются самыми распространенными заболеваниями. Причем такая тенденция сохраняется во всем мире. Основной же причиной смертности населения на протяжении уже длительного времени остаются болезни сердца.

Как сохранить здоровье своего сердца и что делать тем, у кого сердечно-сосудистые заболевания уже выявлены?

В первую очередь, для того чтобы предотвратить болезни сердца и сосудов необходимо взять под контроль факторы риска которые провоцируют развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Факторы риска делят на модифицируемые, которыми можно управлять, и немодифицируемые, то есть такие, которые изменить мы не можем. Модифицируемые факторы риска - это курение, злоупотребление алкоголем, высокое артериальное давление, повышенный уровень липидов крови, избыточная масса тела, недостаточная физическая активность, неправильное питание, сахарный диабет. К немодифицируемым факторам относятся возраст, пол и наследственность. После 65 лет риск развития сердечно-сосудистых заболеваний значительно увеличивается, особенно среди мужчин. Если ваши близкие кровные родственники страдали заболеваниями сердца и сосудов, то риск развития болезней сердца для вас повышается на 25% и профилактике развития заболеваний сердца и сосудов вам следует уделять особое внимание.

Чтобы держать здоровье сердца под контролем, необходимо нормализовать вес, правильно питаться, сократить потребление поваренной соли, регулярно контролировать уровень артериального давления, холестерина и сахара в крови, научиться управлять стрессом, отказаться от вредных привычек и больше двигаться, особенно на свежем воздухе. В день желательно делать примерно 10 тысяч шагов.

Для раннего выявления сердечно-сосудистых проблем медицинские организации проводят профилактические акции, периодические медицинские осмотры и диспансеризацию населения. Регулярные осмотры у специалистов помогают выявить болезни сердца на первых этапах и предотвратить их развитие.

Предупредить развитие болезней сердца и сосудов поможет активный образ жизни. Сердце – это мышца и для укрепления здоровья сердечной мышце необходимы кардиотренировки – аэробные нагрузки, где главным источником энергии является кислород. Помимо укрепления сердечной мышцы, кардиотренировки стимулируют тонус сосудов и способствуют повышению силы сердечного выброса, а также тренируют дыхательную систему, улучшая показатели вентиляции легких. Очень полезны в качестве кардиотренировки сердечной мышцы плавание, бег, езда на велосипеде, скандинавская ходьба, лыжи, гребля. Даже 10-минутная утренняя гимнастика оказывает неоценимое позитивное воздействие и благотворно сказывается на состоянии сердца и сосудов.

В плане питания в первую очередь под контроль следует взять жиры. Насыщенные животные жиры отличаются высоким содержанием холестерина, их переизбыток приводит к развитию атеросклероза и ускоряет развитие заболеваний сердца и сосудов. Жирные сорта мяса, сало, сливочное масло, жирные молочные продукты и субпродукты – это еда не для тех, кто заботится о здоровье своего сердца. Животный жир лучше заменить растительным маслом, богатым полезными полиненасыщенными кислотами. Одна столовая ложка подсолнечного, кукурузного, льняного, оливкового, соевого или хлопкового масла в день удовлетворяет минимальную суточную потребность в таких важных жирных кислотах.

Следует помнить об уникальных свойствах омега-3-полиненасыщенных жирных кислот, способствующих снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений. Основными поставщиками омега-3-полиненасыщенных жирных кислот являются морская рыба и морепродукты.

Для сохранения здоровья сердца важно контролировать количество потребления соли - не более 5 г в сутки - это позволит уменьшить риск развития сердечных катастроф на 25%.

Для здоровья сердца очень полезны продукты с высоким содержанием калия и магния, такие как, изюм, морская капуста, свекла, абрикосы, тыква, кабачки, гречка.

Если сердечно-сосудистые заболевания уже выявлены, четко следуйте индивидуальным рекомендациям лечащего врача по ведению активного образа жизни и системно принимайте назначенные врачом препараты.

Старайтесь создать вокруг себя состояние максимального психологического комфорта и «не принимайте все близко к сердцу». Ваше сердце за все ваши старания сохранить и укрепить его здоровье будет вам безмерно благодарно.

 *Материал подготовлен на основе информации открытых источников*

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья

и медицинской профилактики города Старого Оскола»

Отдел организации медицинской профилактики

Врач методист

Крушинова Инна Михайловна