

## Как сохранить здоровое сердце?

Болезни системы кровообращения занимают ведущее место среди всех причин смерти в большинстве экономически развитых странах мира. В нашей стране болезни системы кровообращения занимают ведущее место среди причин смертности и инвалидности.

Коварство болезней системы кровообращения заключается в том, что они подкрадываются незаметно, в начальной стадии протекают бессимптомно.

Выделяют несколько факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. К таким факторам относятся: немодифицируемые и модифицируемые.

Немодифицируемые – это те, которые человек не может изменить:

- возраст (после 65 лет риск развития сердечно-сосудистых заболеваний значительно возрастает).
- наследственная предрасположенность.
- пол (мужчины заболевают чаще женщин, однако, после наступления менопаузы, риск значительно увеличивается и у женщин).

Модифицируемые - те, которые поддаются изменению:

- курение (компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов, способствуют повреждению стенок артерий, образованию в этом месте атеросклеротических бляшек).
- чрезмерное употребление алкоголя (ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает АД на 5-6 мм. рт. ст. в год).
- чрезмерная подверженность стрессам (хронический стресс способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, а острый стресс может стать толчком к возникновению опасного для жизни приступа).
- атеросклероз (избыток холестерина ведёт к потере артериями эластичности, а атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов).
- чрезмерное потребление соли (избыток соли в организме часто ведёт к спазму артерий, задержке жидкости в организме и, как следствие, к повышению артериального давления).
- ожирение (каждый килограмм лишнего веса означает увеличение артериального давления на 2 мм. рт. ст.).
- недостаточная физическая активность (повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2-3 раза, увеличивает риск внезапных сердечных приступов).

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50 - 69 лет в 3,5 раза, а сочетание воздействия нескольких факторов - в 5 - 7 раз.

Каких целей необходимо достигнуть в борьбе с факторами риска?

1. Контроль артериального давления. Артериальную гипертензию часто называют «таинственным и молчаливым убийцей». Таинственным – потому, что в большинстве случаев причины развития заболевания остаются неизвестными, а молчаливым - потому, что у многих больных заболевание протекает бессимптомно и они не знают о наличии у них повышенного артериального давления, пока не разовьется какое-либо осложнение.

2. Контроль уровня холестерина и глюкозы. Атеросклероз - это процесс, в результате которого происходит избыточное отложение липидов в стенке артерий. Это в конечном итоге приводит к образованию атеросклеротической бляшки, которая приводит к сужению просвета артерии.

3. Отказ от никотина. Курение обедняет кровь, снижает содержание кислорода в крови, способствует образованию тромбов, появлению атеросклеротических бляшек. Даже одна сигарета повышает давление на 15 минут, а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов. Если человек выкуривает 5 сигарет в день - это повышение риска смерти на 40%, если одну пачку в день - на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

4. Отказ от злоупотребления алкоголем. Потребление алкоголя должно быть сведено к минимуму. Спирт, после употребления, попадает в кровь уже спустя пару минут, в последствие, примерно 6 - 7 часов сердечная мышца работает при особой нагрузке, а пульс достигает 100 уд/мин. К тому же, происходит повышение артериального давления, нарушение нормального кровообращения.

5. Правильное питание. Ограничение употребления калорийной и жирной пищи компенсируется потреблением растительных жиров и продуктов, свежих фруктов и овощей, продуктов, богатых калием. Снизить артериальное давление до 6 мм. рт. ст. возможно одним лишь сокращением употребления поваренной соли в сутки до 4 гр. Исследования показали, что если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %.

6. Коррекция массы тела: Избыточная масса тела повышает риск развития ишемической болезни и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Для оценки своего веса используйте простую формулу

определения индекса массы тела (вес (кг) /рост (м<sup>2</sup>) = индекс массы тела).  
Если индекс массы тела меньше 25 - это желаемая масса.

7. Повышение физической активности. Низкая физическая активность способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний в 1,5-2 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни. Ходьба в быстром темпе в течение получаса в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 18% и инсульта на 11%. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья наиболее подходят: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др. Частота занятий физическими упражнениями должна быть не реже 4-5 раз в неделю, продолжительность занятий 30-40 мин, включая период разминки и остывания. При определении интенсивности физических упражнений, допустимой для конкретного пациента, исходят из максимальной частоты сердечных сокращений после физической нагрузки - она должна быть равна разнице числа 220 и возраста пациента в годах.

8. Улучшение психоэмоционального фона. Доброжелательная, приветливая обстановка в кругу семьи, в рабочем коллективе дает возможность современному человеку лучше справляться со стрессовыми ситуациями. Хроническое недосыпание, а также постоянное психологическое напряжение ослабляют иммунитет, выматывают человека, являются причиной возникновения аритмии и нарушения сердечной деятельности в целом.

Комитетом Европейского общества кардиологов разработаны основные задачи профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у здорового человека:

- ✓ систолическое артериальное давление ниже 140 мм рт. ст.;
- ✓ отсутствие употребления табака;
- ✓ уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л;
- ✓ холестерин липопротеидов низкой плотности ниже 3 ммоль/л;
- ✓ ходьба по 3 км в день или 30 минут любой другой умеренной физической активности;
- ✓ ежедневное использование не менее 5 штук фруктов и овощей;
- ✓ избегать ожирения и сахарного диабета.

Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить старение сердца.