

## **профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

Заболевания сердца и сосудов стали проблемой номер один во всем мире. Вдумайтесь! Ежегодно в России из-за патологий сердечно-сосудистой 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!

Как противостоять сердечно-сосудистым заболеваниям? Помните! Самая лучшая мера — грамотная профилактика болезней сердца и сосудов!

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

## Не пере едайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!



## Чаще улыбайтесь!

Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.



## Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу

Много соли в пище - это дорога к гипертонии.



## Будьте активны!

Не теряйте интерес к жизни.



## Не курите

Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет.



## Постоянно двигайтесь

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.



## Не злоупотребляйте алкоголем!



## Укрепляйте иммунитет

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.



## Контролируйте свое артериальное давление

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.



## Следите за своим весом и своей талией

Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.



# 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 обызвествляющиеся 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.

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.

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.

Если вы не можете сами избавиться от зависимости, то для отказа от пагубных привычек следует воспользоваться следующими способами:

- для отказа от курения — иглоукалывание, никотиновые пластыри или жевательные резинки, гипноз, авторские методы Жданова, Маккена, Карра, Шичко и др.;
- для отказа от алкогольной или наркотической зависимости — курс лечения и реабилитации у профессионального нарколога.

## **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.

Европейское общество кардиологов рекомендует измерять АД с такой частотой:

- если при первом измерении показатели ниже 140/90 — лица не в группе риска измеряют 1 раз в год, лица в группе риска измеряют 3 раза в год;
- если при двух замерах показатели 140-180/90-105 — измеряют не реже 2 раз в месяц;
- если при двух замерах показатели 180 и выше/105 и выше — измеряют ежедневно и только на фоне начатой антигипертензивной терапии.

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.

При выявлении повышенных показателей АД метод по его снижению при помощи лекарственных средств должен подобрать врач.

## **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!

В план регулярного обследования могут входить следующие мероприятия:

- прослушивание тонов сердца;
- измерение АД и пульса;
- анализы на холестерин и сахар в крови;
- ЭКГ;
- эргометрия;
- Эхо-КГ;
- МРТ;
- МРА.

Какие из них понадобятся именно вам? Определит врач.

## **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).

## **10. Прием препаратов для разжижения крови**

Людам, находящимся в группе риска, кардиолог может порекомендовать прием разжижающих кровь средств. Выбор препарата, его доза, длительность курса приема определяется только врачом, руководствующимся данными анализов и других обследований.

Соблюдение этих правил по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний существенно снизит риск их развития. Помните об этом и будьте здоровы!

# ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## НЕОБХОДИМО

# 8

## НЕЛЬЗЯ

Продолжительность ночного сна зависит от личных потребностей каждого человека. **Хорошо высыпаться**  Но всё же, стоит постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.

**Правильно питаться**  Питание является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам.

Если имеется несколько лишних килограммов, **Сохранять идеальный вес**  нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на работе сердечно-сосудистой системы, а также на и костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше.

**Закаляться**  Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Полезно не перегреваться и спать всегда с открытой форточкой.

Удел человека – вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение. **Больше двигаться**  Если человек мало двигается, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Полезно для здоровья как можно больше ходить, отказаться от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.

**Отказаться от вредных привычек**  Это необходимо для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, раковых опухолей. Здоровье и красота человека несовместимы с курением, алкоголем, наркотиками...

**Регулярно посещать врача**  Большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли сердце. В нашей жизни множество стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.

**Постараться быть счастливым**  Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. Смех дает прилив положительных эмоций, уравнивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица. Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.



**Курить**  Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, ем снижает работоспособность сердца. Кроме того, при курении отмечается повышение уровня холестерина в крови, избыток которого в виде атеросклеротических бляшек откладывается на стенках сосудов, в том числе и коронарных, еще сильнее ухудшая кровоснабжение миокарда. Еще одним важным звеном формирования ИБС является повышение уровня тромбообразования при курении.

**Передавать и отдавать предпочтение продуктам, богатым холестерином**  Именно холестерин при избыточном его количестве «забивает» кровеносные сосуды, участвуя в образовании склеротических бляшек (холестерин + кальций + фибрин), то есть является первопричиной атеросклероза – хронического заболевания сердечно-сосудистой системы.

**Мало двигаться**  Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца.

**Жить в плохих экологических условиях, как в природе, так и дома** 

Вдыхание загрязненного воздуха, потребление некачественной питьевой воды и загрязненных пестицидами, солями тяжелых металлов, а также модифицированных продуктов питания оказывают губительное влияние на организм человека, вызывая различные заболевания и отравления. Негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает также плохое гигиеническое состояние жилища.

**Злоупотреблять алкоголем**  Алкоголизм является причиной сердечно-сосудистых заболеваний около 1/4 больных. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дистрофическое и жировое перерождение сердечной мышцы, которое может проявиться ишемической болезнью сердца, стенокардией, инфарктом миокарда и др. Резко поражаются сосуды головного мозга и кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу.

**Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечениях...** 

Постоянное напряжение органов и систем организма вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну, расстраивают сердечный ритм, способствуют скорейшему износу миокарда.



**Подаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни**  При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любых начинаниях.

**Пренебрежительно относиться к своему здоровью**  Опасно заниматься самодиагностикой и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров.

