

Как снизить
риск сердечно-
сосудистых
заболеваний и
сохранить
сердце
здоровым?



Сердечно-сосудистые заболевания долгое время лидируют в рейтинге главных причин смертности. По официальным данным ежегодно в России от болезней системы кровообращения, в том числе, от инфарктов, инсультов, умирает около миллиона человек.

21 век характеризуется эпидемией сердечно-сосудистых патологий. Несмотря на развитие медицины, смертность от них все еще очень высока.

Дело не только во внедрении актуальных технологий лечения, но и в повышении степени сознательности людей. Ведь профилактика ССЗ это комплексная медико-социальная проблема. Здоровый образ жизни, внимание к самочувствию, стабильное посещение врача, приверженность к санаторно-курортному лечению – основные слагаемые долголетия.



Факторы риска возникновения ССЗ

- гипертензия;
- злоупотребление спиртосодержащими напитками;
- табакокурение;
- гиподинамия;
- вегетососудистый синдром;
- неправильный выбор продуктов питания;
- вредные производственные факторы;
- патологии других органов и систем;
- стрессы;
- липидно-обменные нарушения;
- эндокринная патология (диабет, климакс).




Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

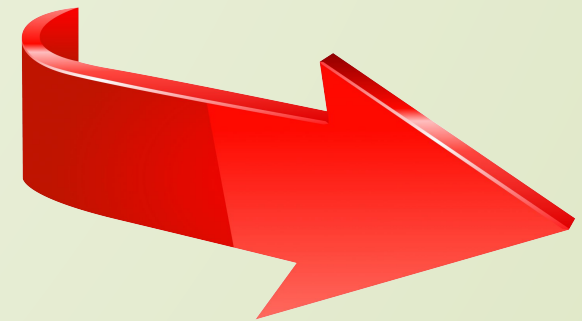
- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.



Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Самой распространенной причиной этого является образование жировых отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердце или мозг. Кровотечения из кровеносного сосуда в мозге или сгустки крови могут также быть причиной инсульта. Причиной инфаркта миокарда и инсульта обычно является наличие сочетания таких факторов риска, как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и вредное употребление алкоголя, повышенное кровяное давление, диабет и гиперлипидемия.



Заболевания системы кровообращения имеют наследственный характер, но не менее важным фактором, влияющим на развитие заболеваний является образ жизни человека. Чтобы минимизировать риски развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо регулярно заниматься профилактикой. Вот несколько советов, чтобы сохранить здоровье и не допустить развития серьезных проблем со здоровьем (инфаркта, инсульта и т.д.).



Избавляйтесь от вредных привычек!

Курение и здоровые сосуды несовместимы. Никотин вызывает спазм сосудов, что приводит к повышению артериального давления. К тому же, табачный дым активизирует образования на стенках сосудов бляшек, ведущих к прогрессированию атеросклероза – предвестника сердечных заболеваний. Мозг курильщика также страдает, ухудшается память, возрастает риск инсультов. Помните, избавляясь от табакокурения, вы продляете себе жизнь на 17-18 лет и снижаете возможность заболевания недугами, связанными с сердечно-сосудистой системой.





■ Ещё одной губительной привычкой является неумеренный прием алкоголя

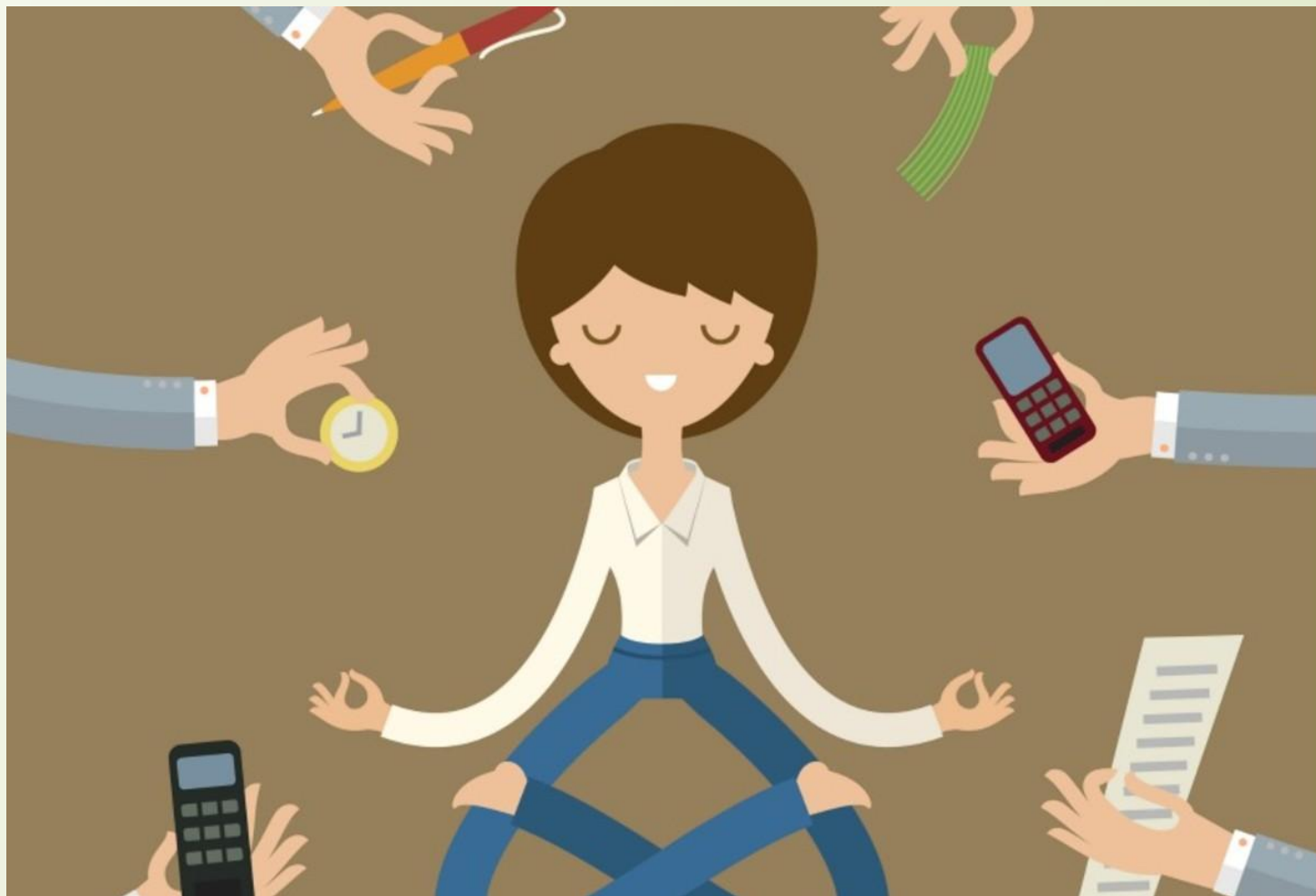
При чрезмерном его употреблении этанол быстро действует на эритроциты, способствует их слипанию, повышению свёртываемости крови, что может привести к образованию тромбов и, соответственно, к нарушению кровоснабжения, кислородному голоданию всех органов, в том числе сердца и мозга. Недостаток сна также вызывает износ сердца, поэтому специалисты рекомендуют спать не менее 7-8 часов. Наладить здоровый сон помогут следующие рекомендации:

- ложитесь спать в период с 22.00 до 23.00;
- соблюдайте режим дня и стабильно засыпайте в установленное время;
- создавайте максимально комфортные условия для сна: натуральное постельное и нательное белье, удобная подушка;
- в тёплое время года оставляйте окно на проветривание на всю ночь (оптимальная температура воздуха для засыпания 18-20 градусов).

□ Контролируйте стресс!

Медики давно знают про тесную взаимосвязь между мозгом, гормональной и сердечно-сосудистой системами и то, что любые негативные эмоции, такие как гнев, страх, раздражительность неизменно бьют по сердцу. Механизм действия стресса на сердечно-сосудистую систему известен:

вырабатывается гормон адреналин, который заставляет сердце учащённо биться, а сосуды при этом спазмируются и сужаются. Из-за этого повышается давление, сердечная мышца изнашивается. Поэтому для предупреждения спазмов рекомендуется чаще бывать на природе, вдали от городской суеты, не принимать близко к сердцу мелкие неприятности, бытовые неурядицы, слушать расслабляющую музыку, а также дарить себе как можно больше позитивных эмоций. В необходимых случаях следует принимать натуральные успокоительные препараты, например, пустырник.



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

✗ $ИМТ = \text{фактическая масса тела (кг)} : (\text{Рост})^2 (\text{м})$

Индекс массы тела	Соответствие между массой и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16-18,5	Недостаточная(дефицит) масса тела
18,5-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела (предожирение)
30-35	Ожирение первой степени
35-40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени

□ Следите за своим весом!

Ожирение пагубно влияет на организм человека, в том числе и на сердечно-сосудистую систему. Доказано, что избавившись от лишних килограммов, можно снизить уровень артериального давления и холестерина.

Проверьте свой индекс массы тела, который является показателем отношения веса и роста человека. Данный параметр помогает определить отклонения от нормальной массы тела в ту или иную сторону.



❑ Не забывайте про медицинский контроль!

Заболевания сердца и сосудов могут начинаться незаметно для человека. Профессиональный и своевременный медицинский контроль является важным элементом наблюдения за состоянием здоровья. Чтобы не допустить начала развития болезни или её обострения, необходимо регулярно посещать врача, проходить профилактические осмотры и диспансеризацию, которые включают различные обследования, в том числе измерение артериального давления, экг, определение уровня холестерина и глюкозы в крови.

Формула здорового сердца



0
сигарет



5
порций овощей
и фруктов в день



10
минут тишины
и релаксации в день

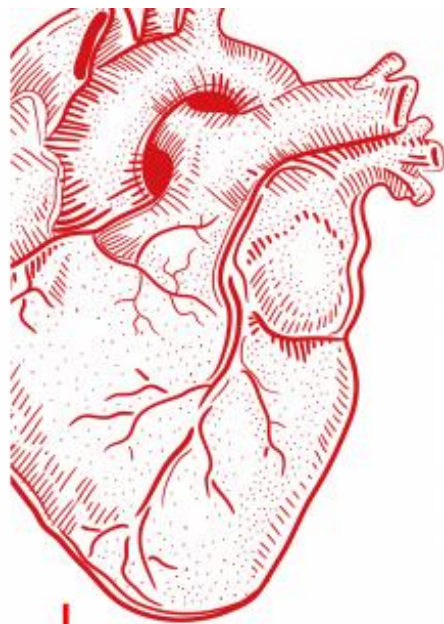


25
индекс массы тела
< 25 кг/м²



150
минут физической
активности в неделю
(например,
быстрая ходьба)





**СОХРАНИ СЕРДЦЕ
ЗДОРОВЫМ!**