

## Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

### Памятка для пациентов

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) — основная причина смертности среди населения трудоспособного возраста. Лица с симптомами заболевания ишемической болезни сердца и артериальной гипертонии образуют группу наивысшего риска развития осложнений и смерти от ССЗ.

Сейчас ни для кого не секрет, что риск получить заболевание сердца равен как у мужчин, так и у женщин. Вероятность инфаркта зависит не



столько от пола, сколько от образа жизни человека, от того, относится ли он к группе риска, или нет. Группа риска состоит из людей, которые курят, страдают лишним весом и повышенным давлением, не следят за холестерином в крови и не занимаются физкультурой.

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы состоит из комплекса мер, общих для большинства этих заболеваний, но некоторые болезни, разумеется, требуют отдельного подхода. Мы остановимся на некоторых общих рекомендациях. Прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают на основе нервно-психических напряжений. Следовательно, снижение их количества и интенсивности является мощнейшим профилактическим средством против всех сердечно-сосудистых заболеваний.

Как ни странно, но, по мнению большинства людей, самое «взрывоопасное» с нервно-психической точки зрения место — это дом. Если на работе, с чужими нам людьми мы еще стараемся сдерживать проявления негативных эмоций, то с родными обращаемся по принципу «зачем со своими церемониться?» и выплескиваем на них все наше скопившееся за день раздражение. Нам зачастую отвечают тем же. Это порождает взаимные обиды, напряжение и... сердечно-сосудистые заболевания. Надо бы почаще вспоминать о том, что если мы не сделаем всего возможного для спокойствия и счастья наших близких, то этого не сделает никто. Если бы все могли поменять отношение к миру с требующего на дающее, проблем с сердцем было бы определенно меньше. Итак, кардиологи советуют доброжелательно относиться к себе и людям, не стараться помнить обиды, учиться прощать от души, забывая то, за что простили.

Часто главным объектом постоянного недовольства человека является, и он сам. Слова о любви не только к близким, но и к себе самому, давно у всех на слуху, и тем не менее повторим избитую истину: любить весь мир нужно начинать с себя. Каждому человеку необходимы положительные эмоции, поэтому таким мощным профилактическим действием обладают хорошие книги, хорошие фильмы, общение с друзьями, активная и радостная интимная жизнь с любимым и любящим человеком.



Как мы уже говорили, **необходимой составной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является физически активный образ жизни, та самая «мышечная радость»**, о которой говорил академик Павлов. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Хорошо привить себе привычку к закаливающим процедурам: это может быть контрастный душ, обливание холодной водой, хождение босиком по снегу, посещение бани или сауны – выбор огромный, и каждый может найти то, что ему больше по душе. А между тем все эти мероприятия укрепляют стенки сосудов и тем самым предупреждают многие серьезные заболевания. **Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна должна составлять 8—10 часов в сутки, причем лучше, когда есть возможность отдохнуть и в течение дня.**

Разумеется, нельзя обойти стороной такую важную часть нашей жизни, как питание. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи не только вызывает ожирение, но и плохо влияет на эластичность сосудов, а это нарушает кровоток. Особенно остро стоит вопрос с солью при гипертензии. В этом случае исключение из рациона поваренной соли является мерой первой необходимости. Но и всем остальным для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний стоило бы взять за правило никогда не досаливать еду, а соленые деликатесы ставить только на праздничный стол. Дело в том, что избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце. Кроме того, существуют продукты, которые оказывая на организм тонизирующее действие, могут влиять непосредственно на сердечно-сосудистую систему. К ним относится крепкий чай, кофе, алкогольные напитки. Всем этим, особенно алкоголем, не стоит злоупотреблять.

**Разумеется, самое негативное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает курение.** Среди курильщиков практически все сердечно-сосудистые заболевания распространены в гораздо большей степени, чем среди некурящих. И если в отношении алкоголя еще можно говорить о доказанной пользе небольших количеств сухого виноградного вина (это многократно подтверждается французскими учеными), то курение не приносит ничего кроме вреда, поэтому мы так настойчиво говорим о необходимости полного отказа от этой привычки. А для того, чтобы «успокоить нервы», как часто объясняют свое пристрастие к табаку, есть более полезные и приятные способы.



Итак, суммируя сказанное, повторим: **физическая активность, психологический настрой на доброжелательное отношение к себе и миру,**

правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные профилактические осмотры у кардиолога – вот тот минимум, который необходим для того, чтобы быть уверенными в том, что сердечно-сосудистые заболевания обойдут вас стороной.

Берегите свое здоровье!