**10 основных мер по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний**

**памятка для населения**

**1. Здоровое питание**

**На состояние сосудов и сердца значительное влияет 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 состояния 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.**

**Помните! 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**

**Людям, 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!**