

Профилактика болезней системы кровообращения

памятка для пациентов

Одной из самых актуальных проблем здравоохранения являются болезни системы кровообращения (БСК). Смертность от БСК остается одной из самых высоких в мире, несмотря на устойчивую тенденцию к снижению на протяжении последних 10 лет. Поэтому профилактика болезней системы кровообращения - это эффективный способ борьбы с негативными последствиями данных заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) появляются в результате воздействия различных факторов риска, которые можно условно разделить на модифицируемые (которые можно изменить) и немодифицируемые (не поддающиеся изменению: наследственность, пожилой возраст, мужской пол, уже имеющиеся сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет).

Часто причинами увеличения смертности от болезней системы кровообращения являются: отсутствие мотивации к лечению, злоупотребление алкоголем, не своевременное обращение за медицинской помощью, наличие сопутствующей патологии, отягощающей анамнез, наиболее часто — сахарного диабета II типа, алкогольного поражения сердечной мышцы, не надлежащий контроль за уровнем артериального давления, уровнем холестерина крови, избыточным весом.

По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия), курение.

Курение — один из основных факторов риска. По данным исследований человек, выкуривающий пачку сигарет в сутки, имеет в 10 раз больший риск смерти от болезней системы кровообращения, чем некурящий человек.

Физическая активность. Низкая физическая активность способствует развитию ССЗ в 1,5-2 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни.

Атеросклероз развивается в артериях каждого человека и приводит в последствии к возникновению сужения этих сосудов атеросклеротической бляшкой, что способствует недостаточному кровоснабжению многих органов, в том числе сердца, головного мозга, почек и других органов. В результате развивается ишемическая болезнь сердца (ИБС), снижение памяти, почечная недостаточность, нарушения зрения, а при разрыве бляшки может развиваться инфаркт миокарда, инсульт.

Важный аспект борьбы с атеросклерозом — это рациональное питание. Оно включает в себя регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли, увеличением употребления продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка), регулярным потреблением разнообразных овощей, фруктов, ограничением потребления насыщенных (животного происхождения) и увеличением полиненасыщенных (растительных масел, морской рыбы жирных сортов) жиров.

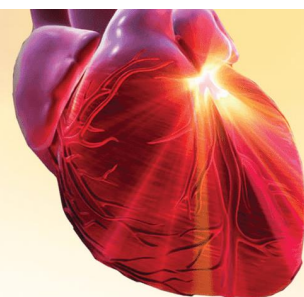
Артериальная гипертензия (АГ) - это хроническое заболевание, характеризующееся повышением артериального давления (АД) выше 140/90 мм.рт.ст. и требующая ежедневного контроля АД и соответствующего лечения в течение всей жизни. Часто заболевание протекает бессимптомно и осложняется инсультом, инфарктом миокарда, ИБС, поражением почек, глаз, сердца, головного мозга и т.д. **Факторы риска для возникновения АГ - это избыточная масса тела (индекс массы тела больше 25), чрезмерное употребление соли, длительные стрессы, бессонница, а также наследственные факторы.** Часто при коррекции факторов риска у пациентов нормализуется давление даже без медикаментозной терапии или с минимальным её применением.

Таким образом, для эффективной профилактики большинства ССЗ и их осложнений необходимо выполнять определённые правила:

- **контролируйте уровень АД: он должен быть не выше 140/90 мм.рт.ст;**
- **контролируйте уровень холестерина: 5 ммоль/л и ниже;**
- **соблюдайте основные принципы диеты, направленной на борьбу с атеросклерозом;**
- **занимайтесь физическими упражнениями 3-4 раза в неделю по 30 минут в день;**
- **бросьте курить;**
- **не злоупотребляйте алкоголем;**
- **избегайте длительных стрессов;**
- **при уже возникшем ССЗ борьба с факторами риска не исключает медикаментозного лечения под контролем лечащего врача.**

В заключение следует заметить, что даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить атеросклероз, тем самым предотвратить такие заболевания как инфаркт миокарда, инсульт, ИБС, артериальную гипертензию. **Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни.**

Здоровое сердце в Ваших руках!



Снижайте избыточный вес

Вычислите индекс массы тела = масса тела (кг) / рост (м²).
20 -24,9 - нормальная масса тела, 25 - 29,9 - избыточная масса тела, 30 -39,9 - ожирение, >40 - выраженное ожирение.
Даже небольшое превышение веса над верхней границей нормы увеличивает риск сердечных заболеваний, а ожирение непосредственно связано с инфарктом и инсультом, артериальной гипертензией, сахарным диабетом и другими заболеваниями.



Увеличьте физическую активность

Выполняйте динамические нагрузки умеренно, но регулярно! Следите, чтобы не было одышки, болей в области сердца, аритмии.



Откажитесь от курения

Курение ускоряет развитие атеросклероза. Доказано, что выкуривание даже умеренного количества сигарет в день утраивает риск развития инфаркта миокарда и внезапной смерти.



Ограничьте прием алкоголя

Прием алкоголя повышает АД, поэтому следует уменьшить его употребление, а лучше не употреблять его совсем.



Следите за АД

В норме АД не должно превышать 140/90 мм. рт. ст. Гипертензия является главной причиной инсульта, инфаркта и почечной недостаточности.



Контролируйте уровень холестерина

Уровень холестерина не должен превышать 5 ммоль /л. Диета с малым содержанием жира и физические упражнения помогут снизить уровень холестерина.



Контролируйте уровень сахара в крови

Уровень сахара не должен превышать 5,5 ммоль /л. Установлено, что диабетики обладают повышенным риском развития заболеваний коронарных и мозговых артерий.



Уменьшите потребление поваренной соли

до 2-5 г/сут. Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежей рыбе, мясе.



Правильно питайтесь

Прием пищи 4-5 раз в день, в одно и то же время, не позже чем за 3 часа до сна.



Выделяйте достаточно времени для сна

не менее 8 часов.



Не вступайте в эмоциональные дискуссии

В ссорах растрчивается ценная нервная энергия. Не вступайте в контакт с неприятными людьми, и «уходите» от сложных ситуаций. Не «зацикливайтесь» на неприятностях.

Положительные эмоции и радость общения могут очень много сделать для продления вашей жизни!