

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.



Сердце - это важнейший орган тела человека. От его работоспособности зависит функционирование всех систем нашего организма. По сути это насос, обеспечивающий подачу кислорода и питательных веществ во все органы.

От чего зависит нормальное состояние самого сердца? Работа важнейшего органа и всей сердечно-сосудистой системы в целом зависит от многих факторов, в первую очередь, от величины артериального давления, уровня холестерина крови, состояния сосудов и др.

При периодическом или стойком повышении артериального давления происходит сужение сосудов, снижение их эластичности, увеличивается частота сердечных сокращений, что повышает нагрузку на сердце. При этом ухудшается кровоснабжение самой сердечной мышцы. Страдают почки и сосуды. Артериальная гипертензия коварна тем, что может длительно протекать бессимптомно, при отсутствии субъективных жалоб. Незнание человека о повышенном давлении приводит к несвоевременному началу лечения и профилактики. Это обуславливает развитие тяжелых сосудистых катастроф, инфаркта, инсульта, сердечной недостаточности.

Если периодически беспокоят головные боли, особенно в затылочной области, головокружение, «мелькание мушек» перед глазами, плохой сон, раздражительность, неприятные ощущения, сдавление или боли в области сердца, отдышка, частое мочеиспускание по ночам, необходим контроль артериального давления, обращение к врачу и обследование.

Факторы риска повышения артериального давления:

- злоупотребление соленой, жирной пищей, алкоголем,
- курение (одна выкуренная сигарета повышает артериальное давление на 10-20 мм рт ст),
- стрессовые ситуации или хронический стресс, депрессия,
- определенную роль играет наследственность,
- лишний вес и ожирение, один лишний килограмм повышает давление на 3 мм рт ст,
- низкая физическая активность,
- заболевания щитовидной железы, сахарный диабет и другие эндокринные заболевания,
- прием некоторых лекарственных препаратов.

Профилактика артериальной гипертензии:

- обязательный контроль артериального давления, даже при отсутствии жалоб,
- ограничение соли (особенно выражен эффект у людей с лишним весом и пожилых),
- снижение веса, - отказ от курения и алкоголя,
- рациональное питание,

- увеличение ежедневной физической активности,
- профилактика и борьба со стрессами,
- приверженность к лечению, строгое соблюдение назначений врача, лечение сопутствующих заболеваний.

Холестерин и ишемическая болезнь.

Для бесперебойной работы сердца необходимо адекватное кровоснабжение самой сердечной мышцы. А, значит, нужны хорошие сосуды, в первую очередь коронарные (окружающие сердце и питающие его). Главной причиной недостаточности кровоснабжения (ишемии) является повышенный холестерин, отложение его на внутренней стенке сосудов, образование холестериновой бляшки, в результате чего происходит сужение или закупорка артерий. Это приводит к снижению кровоснабжения сердца, головного мозга, почек, органов брюшной полости, конечностей, создает угрозу сосудистых катастроф.

Факторы риска ишемической болезни сердца:

- мужской пол (проявляется чаще и в более раннем возрасте), после 65 лет риск одинаков для мужчин и женщин,
- наследственность, особенно если у родителей ишемическая болезнь, инфаркты, инсульты возникли в возрасте до 50 лет,
- курение и чрезмерное употребление алкоголя, высокий уровень холестерина, высокое артериальное давление,
- сахарный диабет,
- избыточный вес и ожирение,
- низкая физическая активность,
- неправильное питание с большим количеством жиров, жирной пищи и малым количеством овощей и фруктов,
- хронический стресс,
- сопутствующие хронические заболевания эндокринной и пищеварительной систем, печени, поджелудочной железы и др.
- сгущение крови, повышенная свертываемость и склонность к тромбообразованию.

Профилактика ишемической болезни:

- обязательный контроль уровня холестерина 2 раза в год,
- нормализация веса,
- активный образ жизни, ежедневные достаточные физические нагрузки,
- рациональное питание – отказ от жирной, жареной, острой пищи, ограничение потребления животных жиров, замена большей части мясного рациона на рыбу, увеличение потребления овощей, листовой зелени, фруктов, богатых растительной клетчаткой (она выводит из кишечника 15% холестерина, не допуская его усвоения, количество овощей в рационе должно быть в 2-3 раза больше остальной еды); цельнозерновых круп и хлебных изделий (содержат магний, увеличивающий выработку полезного холестерина), соблюдение режима питания,
- ограничение употребления алкоголя,
- отказ от курения,
- контроль артериального давления,
- поддержание нормального уровня глюкозы крови и его регулярный контроль,
- устранение эмоциональных перегрузок и стрессов,
- своевременное лечение и профилактика сопутствующих заболеваний.

То, насколько здоровым и работоспособным будет наша сердечно-сосудистая система в большой степени зависит от нас самих, от нашего желания быть здоровыми, активными, нашего образа жизни и привычек. Помогайте сердцу выполнять свои функции и будьте здоровы!

Врач методист

Сарычева Л.В.