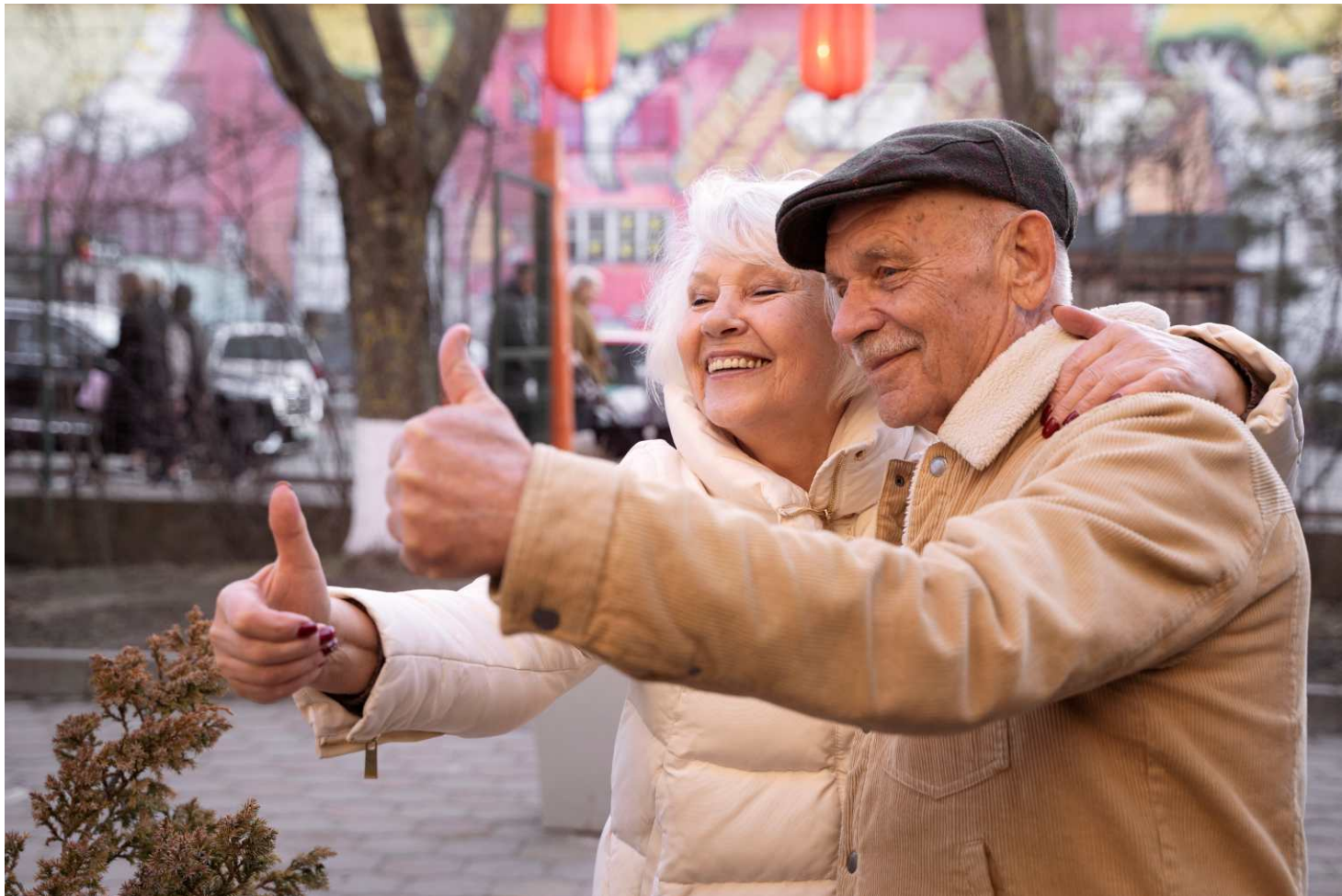


Как избежать болезней сердца?



Практически все заболевания легче предотвратить, чем потом лечить, и сердечно-сосудистые патологии - не исключение. Частота таких заболеваний неуклонно растет, что неудивительно: большинство болезней сердца и сосудов справедливо относятся врачами к болезням цивилизации. Они находят питательную почву в виде образа жизни современного человека с его нерациональным питанием, недостаточной физической активностью, острыми и хроническим и стрессами. Поэтому врачи не устают напоминать об огромной роли своевременной профилактики болезней сердца, особенно у пациентов из групп риска, склонных к таким болезням. Профилактические меры позволяют предотвратить болезни, повысить качество жизни пациента, продлить ее.

Доказано, что профилактические меры защищают от сердечно-сосудистых заболеваний эффективнее, чем любые другие мероприятия. Это доказывают исследования эпидемиологов: так, на 50% снижение частоты смертности от ишемической болезни сердца связано именно с комплексной и активной профилактикой, а лишь на 40% – с совершенствованием методов лечения.

Болезни сердца и сосудов составляют обширнейшую группу, наиболее распространенные из них:

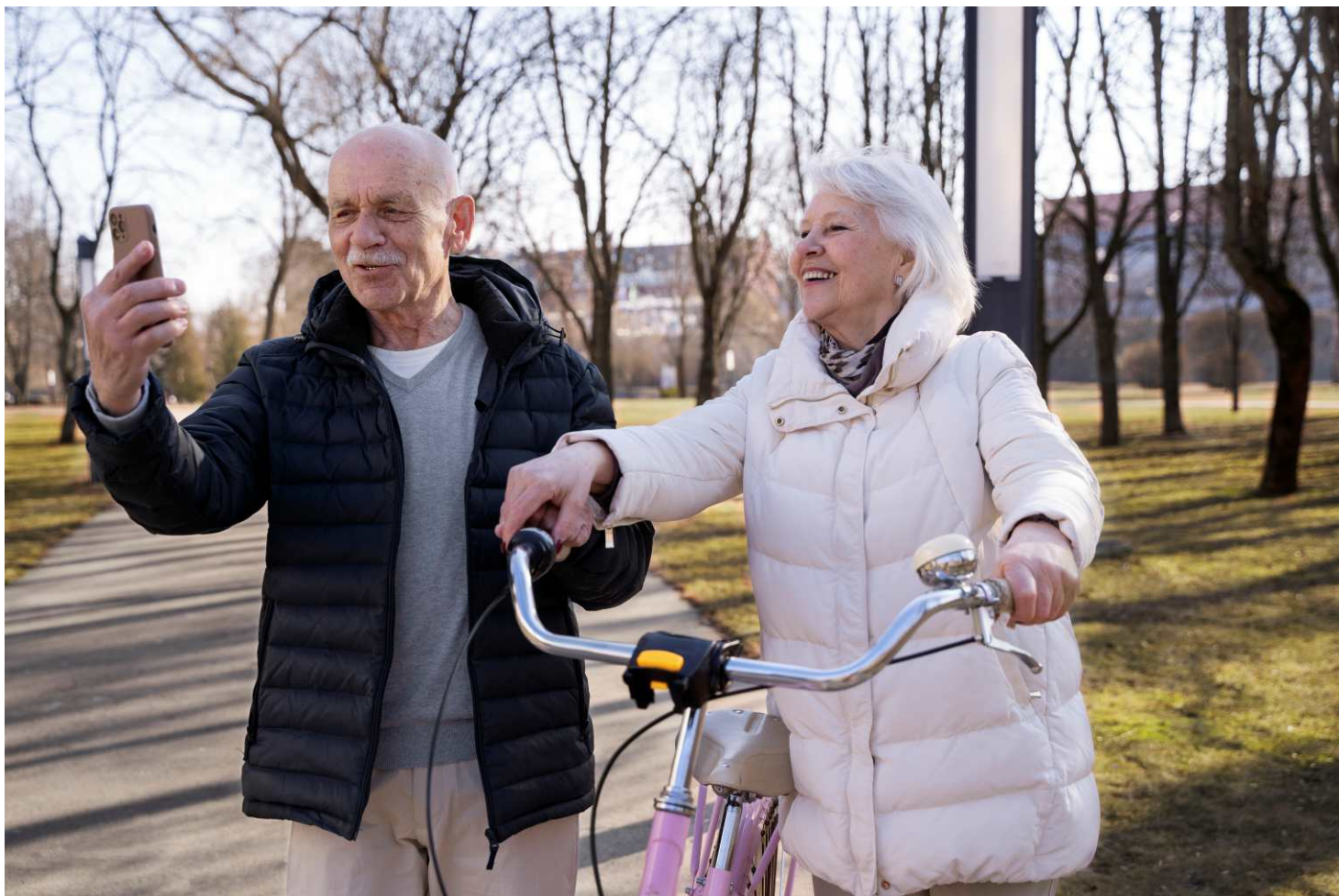
- артериальная гипертензия;
- ИБС (ишемическая болезнь сердца), с также ее осложнения - инфаркт, стенокардия, кардиосклероз;
- нарушения сердечного ритма;
- сердечная недостаточность;
- атеросклероз.

Основная причина сердечно-сосудистой патологии - особенности образа жизни современного человека. Недостаточная физическая активность, нерациональное питание, с преобладанием животных, «тяжелых» жиров и «быстрых» углеводов, рафинированных и консервированных продуктов, фаст-фуда, приводят к повышению уровня холестерина в крови, нарушению обмена веществ. Вносят свою лепту острые и хронические стрессы, с которыми сталкиваются современные люди.

Кроме того, не стоит забывать о вредных привычках: курение и употребление алкогольных напитков негативно сказываются на состоянии стенок сосудов и текучести крови. Все это в комплексе приводит к формированию тех или иных патологий: атеросклероза, ИБС, гипертонической болезни и многих других.

Заболевания сердца и сосудов могут проявляться следующими признаками:

- боли в грудной клетке, в области сердца, за грудиной, отдающие в лопатку, левую руку;
- одышка;
- отечность ног, нарастающая к вечеру;



- головокружение;
- ощущение сердцебиения.

Перечисленные симптомы не являются истощающими, но являются поводом для посещения кардиолога.

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

Следите за своим питанием

Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до отхода ко сну.

В том случае, если уже имеет место лишний вес, необходимо придерживаться низкокалорийной диеты, однако ограничение калорийности не должно быть очень жестким. Голодать нельзя: резкое ограничение организма в питании приводит к дефициту питательных веществ, в том числе, и для сердечной мышцы.

Основные принципы питания для профилактики болезней сердца:

- ограничение «быстрых» углеводов: сахара, сдобы, сладостей, предпочтение должно отдаваться сухофруктам, меду, цельнозерновому хлебу;
- ограничение потребления животных жиров, лучше отдавать предпочтение оливковому, льняному маслу. Пальмовое, кокосовое масло лучше исключить;
- ограничение потребления напитков с кофеином;
- ограничение потребления соли, лучше исключить колбасы и копчености, соленья;
- потребление алкогольных напитков лучше исключить полностью;
- из мяса лучше выбирать нежирную телятину, курятину, крольчатину, индейку;
- полезны орехи, семена льна, кунжут;
- рекомендуется потребление большого количества клетчатки в виде овощей, фруктов, зелени;
- полезны морская рыба и морепродукты, рыбий жир в виде добавок;
- рекомендуется ежедневно употреблять нежирные кисломолочные продукты, которые стимулируют пищеварение и насыщают организм кальцием.
- от фаст-фуда, полуфабрикатов, продуктов с обилием усилителей вкуса и консервантов следует полностью отказаться.

Блюда следует отваривать, запекать, готовить на пару. Жареные блюда рекомендуется полностью исключить. Необходимо выпивать достаточное количество жидкости - до полутора-двух литров в сутки. При этом крепкого чая или кофе нужно избегать, предпочитая воду без газа, травяной чай, компот, морс.

Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается.

Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Стремитесь к сбалансированному питанию, не стоит увлекаться потреблением одних и тех же продуктов. Контролируйте количество потребляемой пищи, переизбыток также оказывает негативное влияние на организм.

Регулярно занимайтесь спортом

Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, сердце, как и любые мышцы, требует тренировки. Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс. Чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневная умеренная физическая активность поможет сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

Высыпайтесь

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора перед сном.

Откажитесь от вредных привычек

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

Учитесь справляться со стрессом

Стрессы - неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, «легкий» стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

Врач-методист

А.А. Шаламова

Источники:

<https://www.kp.ru/family/prazdniki/vsemirnyj-den-serdtsa/>

<https://fazostabil.ru/biblioteka-zdorovogo-serdca/profilaktika-serdechno-sosudistyix-zabolevanij/>

https://medaboutme.ru/articles/stressovoe_nederzhanie_mochi_u_detey_prichiny_le