

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



Причиной сердечно-сосудистых заболеваний является ряд факторов риска, некоторые из которых (наследственность, возраст) не поддаются изменению. Однако большинства остальных негативных явлений можно избежать сравнительно простым путем – изменив привычки и образ жизни. 13 снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний может быть возможно за счет развития лекарственной терапии и клинических вмешательств, в то время как 23 обеспечит изменение привычек, среди которых можно назвать введение правильного рациона, контроль за течением гипертонической болезни, физические упражнения и прекращение курения. Самый практичный и наименее дорогостоящий путь профилактики – это не медицина, а здоровый образ жизни.

Сегодняшняя статистика причин увеличения смертности в трудоспособном возрасте не радует. Мало того, как установили врачи, истоками этих трагедий являются: в 58% случаев – неадекватное отношение пациентов к своему здоровью, отсутствие мотивации к лечению, до 50% - социальное неблагополучие, в частности, злоупотребление алкоголем, около 14% - несвоевременное обращение за медицинской помощью, 10% - наличие сопутствующей патологии, отягощающей прогноз, наиболее часто – сахарного диабета, цирроза печени.

Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять несколько правил.

- Контролировать артериальное давление и уровень холестерина.
- Выполнять физические упражнения: даже немного лучше, чем ничего.
- Не начинать курить, а если привычка уже сформировалась – попытаться бросить, каким бы трудным это ни казалось.
- Не злоупотреблять алкоголем.

- Избегать длительных стрессов.

-Правильно питаться.

Под рациональным питанием подразумевается сбалансированный, регулярный (не реже четырех раз в день) рацион с ограничением потребления соли. исследования ученых показали, что если отказаться от этого продукта, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %. Очень полезно увеличить количество овощей, фруктов и круп, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка). Пища должна быть разнообразной, энергетическое потребление – оптимальным для поддержания идеального веса. Необходимо поощрять потребление фруктов и овощей, цельнозерновых каш и хлеба, нежирных молочных продуктов и мяса, рыбы. Особое внимание следует уделить продуктам, содержащим рыбий жир и омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, имеющие особые защитные свойства.

Комитетом Европейского общества кардиологов разработаны основные задачи профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у здорового человека:

Систолическое артериальное давление должно быть ниже 140 мм рт. ст.

Уровень общего холестерина – ниже 5 ммольл.

Холестерин липопротеидов низкой плотности – ниже 3 ммольл.

Отсутствие употребления табака.

Ходьба по 3 км в день или 30 минут любой другой умеренной физической активности.

Потребление продуктов питания с пониженным содержанием натрия

Ежедневное употребление не менее пяти штук фруктов и овощей.