

С целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний визиты к врачу-кардиологу с обязательным исследованием ЭКГ необходимы хотя бы один раз в год. Об этом сообщили в Республиканском центре гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья.

К кардиологу необходимо обращаться при малейших признаках заболевания сердца или сосудов, потому что общей чертой практически всех сердечно-сосудистых заболеваний является прогрессирующий характер болезни. При подозрениях на проблемы с сердцем нельзя дожидаться видимых симптомов, ведь болезнь часто развивается совершенно незаметно для больного, и отклонения от нормы можно обнаружить только при обследовании специалистом.

Смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы сегодня прочно занимает первое место в мире. И причин этому несколько, одна из которых - гиподинамия. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, более склонны к ожирению. При ожирении неизбежно возникают расстройства дыхания, которые приводят к легочной и сердечной недостаточности. Кроме того, у людей с избыточным весом значительно повышена опасность развития атеросклероза, потому что сосуды не справляются с увеличивающимся объемом кровотока.

Кроме того, у большинства современных людей, особенно горожан, при глобальном уменьшении физических нагрузок непомерно возросли нагрузки нервно-психологические. Это в большой степени обусловлено тем количеством информации, которая ежедневно поступает к нам через телевидение, газеты, Интернет и прочие СМИ. Если еще учесть тот факт, что значительная часть этой информации вызывает у нас резко отрицательные эмоции, то становится понятным, насколько перегружена нервная система человека. А ведь нервная и сердечно-сосудистая системы тесно связаны. Если баланс между физическими и нервно-психическими нагрузками нарушен, то реакция на эмоциональное напряжение оказывается чрезмерно выраженной, продолжительной, приобретает патологические черты. В сердечно-сосудистой системе начинают развиваться такие заболевания, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, а за ним обычно следует развитие ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний состоит из комплекса мер. Прежде

всего возникновение болезней связано с нервно-психическим напряжением. Следовательно, его снижение является мощнейшим профилактическим средством против всех сердечно-сосудистых заболеваний. Кардиологи советуют доброжелательно относиться к себе и людям, стараться не помнить обиды, учиться прощать, забывая то, за что простили. Установлено, что сердечный приступ чаще встречается у людей в подавленном психическом состоянии.

Необходимой составной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является физически активный образ жизни. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плаванье, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Хорошо привить себе привычку к закаливающим процедурам: это может быть контрастный душ, обливание холодной водой, хождение босиком по снегу, посещение бани или сауны - выбор огромный. И каждый может себе найти занятие по душе. А между тем все эти мероприятия укрепляют стенки сосудов и тем самым предупреждают многие серьезные заболевания. Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна должна составлять 8-10 часов в сутки, причем лучше, когда есть возможность отдохнуть и в течение дня.

Немаловажным фактором является и питание. Обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи, не только вызывает ожирение, но и плохо влияет на эластичность сосудов, а это нарушает кровоток. Особенно остро стоит вопрос с солью при гипертензии. В этом случае исключение из рациона поваренной соли является мерой первой необходимости. Но и всем остальным для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний стоило бы взять за правило никогда не досаливать еду, а соленые деликатесы ставить только на праздничный стол. Дело в том, что избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце. Кроме того, существуют продукты, которые оказывая на организм тонизирующее действие, могут влиять непосредственно на сердечно-сосудистую систему. К ним относится крепкий чай, кофе, алкогольные напитки. Всем этим, особенно алкоголем, не стоит злоупотреблять.

В настоящее время появляются все новые свидетельства того, что простой, но надежной мерой, предупреждающей развитие сердечно-сосудистых заболеваний, является диета, содержащая достаточное количество витаминов, обладающих антиоксидантной активностью, - А, С и Е. Они препятствуют окислению того самого "вредного" холестерина, а, следовательно, предотвращают образование атеросклеротических бляшек в стенках артерий. Все перечисленные витамины защищают наш организм от свободных радикалов - чрезвычайно агрессивных частиц, которые попадают в него из окружающей среды или образуются в нем в результате

окислительных процессов, вызывая опасные изменения и способствуя старению клеток. Также помогают бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями микроэлементы, в том числе селен. Он помогает улучшить эмоциональное состояние, препятствует возникновению депрессии, повышает защитные свойства иммунной системы и увеличивает продолжительность жизни.

Самое негативное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает курение. И если в отношении алкоголя еще можно говорить о доказанной пользе небольших количеств сухого виноградного вина, то курение не приносит ничего, кроме вреда.

http://news.open.by/health/40492