Автор: Васильева, врач-кардиолог (заведующий) кардиологического отделения



Это большая группа болезней, поражающих сердце и сосуды. Сердечно-сосудистые заболевания являются **главной причиной смерти и выхода на инвалидность**.

На первом месте в списке болезней, приводящих к серьезным последствиям, стоит **артер иальная гипертензия**
.

В настоящее время уже каждый житель страны после 50 лет имеет повышенное артериальное давление (АД). Это когда давление стабильно выше 14090. Часто люди живут с высоким АД, не подозревая об этом. Не зря гипертонию называют тихим убийцей. Поэтому так важно при любой головной боли сначала измерить АД и только потом принимать лекарства.

Что приводит к повышению АД?

Существуют управляемые и неуправляемые факторы риска.

К неуправляемым факторам риска относятся:

- возраст (женщины старше 65 лет, мужчины старше 55 лет);
- пол (мужчины до 55 лет болеют чаще сердечно-сосудистыми заболеваниями);
- наследственность.

Все остальное относится к **управляемым факторам риска.** На первом месте стоят стрессы. При этом надо помнить, что если Вы не в силах изменить обстоятельства, приводящие к стрессу, то Вы можете изменить свою реакцию на них.

Вторым немаловажным фактором является внешнее электромагнитное излучение (все электробытовые приборы).

Огромное значение для людей с повышенным АД имеет избыточный вес. Чем больше степень ожирения, тем выше АД, которое плохо поддается лечению, и только снижение веса приводит к улучшению состояния.

С целью поддержания АД на нормальном уровне рекомендуются неспешные прогулки 30-45 минут в день, не менее 4 раз в неделю. Они уменьшают наполовину риск сердечного приступа. Хорошо заниматься плаванием. То есть к факторам риска относится и малоподвижный образ жизни.

Очень важно человеку с повышенным АД ограничивать употребление соленых продуктов: соленая рыба, копчености, твердые сыры, закатки. Все блюда при приготовлении нужно солить в конце варки.

Особенно полезны:

Фрукты и овощи (курага, изюм, чернослив, бананы, персики, сливы, горох, фасоль, соя, картофель вареный или печеный, тыква, репа, шпинат). Очень полезны свежевыжатые соки из фруктов и овощей, орехи (грецкие, миндаль), молочные продукты (1,5% жирности молоко, кефир, йогурт, обезжиренный творог), рыба не менее 2-3 раз в неделю.

Заболевания сердца связаны еще и со злоупотреблением алкоголем, курением. Неблагоприятное действие алкоголя на сердечно-сосудистую систему обусловлено прямым влиянием на миокард.

Итак, взгляд пессимиста-кардиолога:

1. пьют алкоголь много и часто;
2. курят еще больше;
3. стоят не двигаясь;
4. артериальное давление не контролируют;
5. холестерин в крови не знают.

А дальше что?

Печальная статистика. В Речицком районе в 2008 году инфарктом миокарда на фоне артериальной гипертензии заболел 91 человек, острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт) перенесли 764 человека, из них умерло 177 человек.

А причины, то есть враги здоровья, уже известны и их так много вокруг. И очень тихо говорит скептик: «А чем помочь?» На этот вопрос готов ответить пессимист:

Измените образ жизни: откажитесь от курения, алкоголя, снижайте потребление соли (6 г. в сутки), увеличивайте физическую активность, снижайте потребление животных жиров.

А если Вы в группе высокого риска проконсультируйтесь с врачом.

«Прямая» телефонная линия 15 апреля с 14 до 15 часов по телефону 4-46-41 заведующая кардиологическим отделением Васильева Светлана Павловна