

Автор: Ирина Белая, врач-кардиолог кардиологического отделения



В настоящее время смертность от болезней кровообращения (БСК) занимает **третье место в мире**

. Поэтому немаловажна их своевременная профилактика. Приоритетом для профилактики являются здоровые лица, у которых имеется высокий риск развития ИБС из-за комбинации факторов риска, в том числе курения, повышенного кровяного давления, повышенного уровня глюкозы и холестерина в крови, отягощенного семейного анамнеза.

Профилактика должна включать изменения в образе жизни (прекратить табакокурение, избегать пассивного курения, рационально питаться с целью снижения веса, уменьшения кровяного давления и уровня холестерина; контроль глюкозы в крови, повышение физической активности). Если при активном изменении образа жизни не удастся достигнуть целевых уровней факторов риска, следует добавить лекарственную терапию:

- **незамедлительное начало лечения антигипертензивными препаратами в сочетании с немедикаментозными мероприятиями (диета, физическая активность);**

- **ориентация на достижение оптимального или нормального артериального давления (АД) (ниже 130/85 мм рт.ст.), поскольку доказано, что стабилизация АД именно на таком уровне и ниже дает реальный органопротективный эффект.**

По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: артериальная гипертензия, повышенное содержание холестерина в крови, курение.

артериальную гипертензию часто называют «таинственным и молчаливым убийцей». Потому что у многих больных заболевание протекает бессимптомно и они не знают о наличии у них повышенного артериального давления, пока не разовьется какое-либо осложнение. Для того чтобы правильно определить риск развития артериальной гипертензии и, как следствие, ИБС необходимо знать и контролировать уровень своего артериального давления, а в случае необходимости пройти обследование, которое

поможет уточнить нарушения углеводного и жирового обмена и степень поражения органов-мишеней (сосуды, сердце, почки, головной мозг).

Немаловажную роль в профилактике БСК играет рациональное питание – это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли. Исследования ученых показали что если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

Употреблять продукты, содержащие рыбий жир, фрукты, овощи, цельные зерна злаков и хлеб, нежирные молочные продукты, нежирное мясо, рыба.

В пищевом рационе рекомендуется ограничить потребление продуктов животного происхождения, богатых холестерином и насыщенными жирами: жирных сортов мяса, сала, сливочного масла, сметаны, яичного желтка, жирного сыра, колбасы, сосисок, всех субпродуктов, рыбной икры, креветок, кальмара. Рекомендуется заменить животный жир растительным.

Избыточная масса тела также повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела ($\text{вес(кг)} / \text{рост(м)}^2$) – индекс массы тела). Если индекс массы тела меньше 25 – это желаемая масса тела; если больше 28 у женщин и 30 у мужчин можно говорить об ожирении. Наиболее распространенными причинами избыточного веса являются семейные факторы (они, отчасти, могут быть генетически обусловлены, но чаще отражают общие пищевые привычки), переедание, диета с высоким содержанием жиров и углеводов, а также недостаточная физическая активность.

Курение – один из основных факторов риска. Почему курение опасно? Потому что даже одна сигарета повышает давление на 15 минут, а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов. Если человек выкуривает 5 сигарет в день – это повышение риска смерти на 40%, если одну пачку в день – на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

Низкая физическая активность способствует развитию БСК в 1,5-2 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни. Ходьба в быстром темпе в течение получаса в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 18% и инсульта на 11%.

Основные задачи профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у здорового человека:

- систолическое артериальное давление ниже 140 мм рт. ст.;
- отсутствие употребления табака;
- уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л;
- ходьба по 3 км в день или 30 минут любой другой физической активности;
- ежедневное использование не менее 5 штук фруктов и овощей;
- избегать ожирения и сахарного диабета.

Таким образом, для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний необходимо выполнять всего 7 правил:

Контролируйте ваше артериальное давление.

Контролируйте уровень холестерина.

Питайтесь правильно.

Занимайтесь физическими упражнениями: даже немного лучше, чем ничего.

Не начинайте курить, а если курите – попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.

Не злоупотребляйте употреблением алкогольных напитков.

Попытайтесь избегать длительных стрессов.