

Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания – эпидемия XXI века

По официальным данным, ежегодно в России от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 1млн. 300 тысяч человек. Смертность по этой причине составляет более 55% от числа всех смертей. Среди развитых стран Россия лидирует по данному печальному показателю.

Не только лечение, но в первую очередь **грамотная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний поможет снизить число больных, страдающих от ишемической болезни сердца, инсультов и других недугов**. Особенно о способах профилактики нужно знать людям из так называемых групп риска.

Физкультура — ваш главный помощник

Польза лечебной физкультуры не вызывает сомнений, поскольку, во-первых, при активных занятиях, особенно на свежем воздухе, происходит насыщение клеток и тканей организма кислородом, во-вторых, усиливается кровообращение, укрепляется сердечная мышца. Предпочтительнее аэробные занятия, при которых увеличивается частота сердечных сокращений – ходьба, бег, лыжные прогулки, езда на велосипеде.

Известно, что при атеросклерозе на стенках артерий откладываются липиды и холестерин, приводя тем самым к сужению просвета сосудов и даже к их закупориванию. В профилактике атеросклероза физкультура действует следующим образом. Жировые вещества, потребляемые человеком сверх меры, не оседают в сосудах, а сжигаются организмом во время тренировки, а в крови поддерживается их безопасный уровень, коронарный кровоток увеличивается.

Физические нагрузки зависят от возраста, функционального состояния человека, а также от того, имеются ли у него уже какие-либо заболевания сердечно-сосудистой системы. Те, кто никогда не занимался физкультурой и спортом, должны начать с ходьбы. Медики выяснили, что минимальная динамическая нагрузка такова: 3 раза в неделю по 30 минут в комфортном темпе. Те, кто занимаются оздоровительным бегом, должны помнить, что в неделю не рекомендуются пробегать более 30-40 км, поскольку в этом случае резервы организма истощаются, падает работоспособность.

Помимо аэробных нагрузок, пользу для организма несет гимнастика.

Можно выполнить следующие упражнения:

1. Вращение сжатыми в кулак кистями, а также ступнями, выставленными на носок (20 раз в одну и в другую стороны);
2. Ритмичное сжатие-разгибание кистей рук (30 раз);
3. Повороты корпуса вправо-влево с разведенными в стороны руками (10 раз);
4. Махи прямой ногой вперед, руки при этом тянутся к носочку (10 махов каждой ногой);
5. Выпады вперед поочередно каждой ногой (10-20 раз);
6. Вертикальный подъем ног с целью профилактики болезней сосудов ног (1-2 минуты).

Этот комплекс можно включить в утреннюю гимнастику, или выполнять в любое удобное время. Важно, чтобы помещение было хорошо проветренным, а на человеке находилась удобная одежда, не сковывающая движений. Но есть ряд следующих противопоказаний к занятию физкультурой:

- ❖ Острые формы миокардита, эндокардита, ревматизма;
- ❖ Острая сердечная недостаточность;
- ❖ Инфаркт миокарда;
- ❖ Нарушение сердечного ритма, сопровождаемого сильными болями в области сердца.

Для правильного построения своих тренировок нужно придерживаться следующих правил:

1. Любая нагрузка должна начинаться с разминки;
2. Систематичность предполагает не менее 3 занятий в неделю;
3. Пульс не должен превышать значения в 120-140 ударов в минуту;
4. При возникновении головокружений, боли в области сердца или тошноты, занятие прекратить.

Здоровое питание – большой шаг на пути к здоровью
Профилактика заболеваний сосудов требует адекватного сбалансированного питания. Одной из главных причин этих заболеваний является недостаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот, которые отвечают за липидный обмен в организме. Поэтому употребляйте:

- ❖ Рыбу, приготовленную на пару или отварную (2-3 раза в неделю);
- ❖ Авокадо в сыром виде (1-2 плода в неделю);
- ❖ Льняное масло (2 ст. ложки в день);
- ❖ Орехи (6-8 штук в день).

Из-за содержания клетчатки, препятствующей усвоению холестерина, а также Омега-3 кислот, следует потреблять зерновые каши – геркулес, гречу, неочищенный рис. Чем грубее помол, тем богаче каша ценными веществами.

Особо ценны и полезны следующие овощи и фрукты:

Тыква

Снижает артериальное давление и приводит в порядок водно-солевой баланс (в состав входят бета-каротин, калий, витамин С);

Чеснок

Снижает тонус сосудов и артериальное давление (в состав входят сульфид водорода, оксид азота);

Рекомендуем дополнительно почитать о глубокой чистке сосудов чесноком и другими народными методами.

Брокколи

Питает сердце и сосуды витаминами и элементами (в состав входят витамины группы В, С, Д, а также калий, железо, марганец);

Земляника

Укрепляет стенки сосудов и борется с анемией (в состав входят фолиевая кислота, медь, железо, йод);

Гранат

Улучшает кровообращение, укрепляет стенки сосудов, разжижает кровь, препятствуя закупорке сосудов (в состав входят антиоксиданты, железо, йод).

Помимо приема полезных продуктов, стоит уменьшить количество потребляемой соли, жирных, жаренных, рафинированных блюд, не несущих в себе никакой пищевой ценности, кроме пустых калорий. Воздержитесь от приема продуктов, содержащих большое количество сахаров – тортов, кремов, молочного шоколада.

Стресс – удар по сосудам

Механизм действия стресса на сердечно-сосудистую систему известен: вырабатывается гормон адреналин, который заставляет сердце учащенно биться, а сосуды при этом спазмируются и сужаются. Из-за этого повышается давление, сердечная мышца изнашивается.

Американские ученые выяснили, что сердечно-сосудистая система напрямую связана с мозгом и гормональной сферой. Поэтому **если человек испытывает негативные эмоции – страх, гнев, раздражительность, то и страдать будет сердце.**

Для профилактики спазмов сосудов по этой причине человеку необходимо:

1. Чаще бывать на природе, вдали от городской суеты;
2. Учиться не подпускать близко к сердцу мелкие неприятности, бытовые неурядицы;
3. Приходя домой оставить все мысли о делах за порогом;
4. Слушать расслабляющую классическую музыку;
5. Дарить себе как можно больше позитивных эмоций.
6. В необходимых случаях принимать натуральные успокоительные препараты, например, пустырник.

Долой вредные привычки!

Курение и здоровые сосуды несовместимы. Никотин спазмирует сосуды, поэтому артериальное давление повышается. Кроме этого, сосудистые стенки повреждаются, на

них откладываются бляшки, которые и являются основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний. Страдает мозг курильщика, нарушается память, возможно возникновение паралича. Поэтому для профилактики образования тромбов и разрушения стенок сосудов от курения необходимо отказаться.

Еще одной губительной привычкой является прием алкоголя. Этанол действует быстро: под его воздействием эритроциты теряют отрицательный заряд и начинают слипаться друг с другом, ухудшая проходимость сосудов, усиливая свертываемость крови и увеличивая риск образования крайне опасных тромбов. Кислородное голодание испытывают не только органы и ткани, но еще и миокард; сердце начинает биться быстрее, истощая свои ресурсы. Помимо этого этанол вмешивается в жировой обмен, резко повышая уровень холестерина в крови, а он способствует образованию бляшек на стенках сосудов. Любители горячительных напитков должны знать, что систематическое употребление алкоголя, неважно какого – пива, вина или шампанского, провоцирует замену мышечных слоев миокарда на жировые. Нарушается прием электрических импульсов, падает способность миокарда сокращаться, и это грозит появлением аритмий, ишемии миокарда и другим тяжелейшим последствиям.

Вывод один – максимально сократите употребление алкоголя, а если на банкете его не избежать, то просто вместе с ним съешьте как можно больше свежих зеленых овощей.

К вредным привычкам можно отнести и долгое вечернее просиживание перед телевизором или компьютером. Человек, лишаящий себя сна, изнашивает свое сердце, ведь и ему требуются периоды отдыха. Для того, чтобы сердце не испытывало перегрузок, **рекомендуется спать не менее 8 часов в день**, причем это время можно распределять в течение дня.

О пользе регулярного обследования

Заболевания сердца и сосудов могут протекать незаметно, без каких-либо внешних проявлений. Поэтому следует примерно раз в год обследовать свои сосуды и сердце с помощью основных доступных методов.

- ❖ **ЭКГ (электрокардиография).** Этот способ основан на фиксации сердечного ритма с помощью специальных электродов. Позволяет выявить нарушения в работе миокарда, внутрисердечную проходимость и т.д.;
- ❖ **Эргометрия.** Суть методики состоит в исследовании работы сердечно-сосудистой системы в динамике;
- ❖ **УЗДГ (ультразвуковая доплерография).** Используется, в основном, для профилактики болезней сосудов головного мозга. Врач оценивает кровоток в крупных сосудах шеи и головы;
- ❖ **МРТ (магнитно-резонансная томография).** С помощью МРТ специалисты определяют проходимость сосудов, наличие в нем тромбов, его анатомию и диаметр. Ее достоинства очевидны: оперативность, точность и безвредность для пациента.
- ❖ **МРА (магнитно-резонансная ангиография).** Этот метод является наиболее современным и эффективным, особенно при диагностике состояния сосудов головного мозга, поскольку позволяет получить трехмерное изображение сосудистой сетки исследуемого участка. Если исследуются сосуды тела, то в артерию или вену вводится специальное красящее вещество, благодаря которому снимки получаются четкими и понятными.

Читайте подробнее о современных методах обследования сосудов и важности регулярного посещения врача.

Базовое представление о состоянии сердечно-сосудистой системы можно получить при помощи простого измерения пульса. Врач может не только оценить количество ударов в минуту, но и ритмичность сердечных сокращений. Фонендоскоп хорошо передает шумы и тоны в сердце, которые дают информацию о возможных дефектах в работе клапанов сердца.

Какой конкретный метод подойдет именно вам, должен определить кардиолог. **Чем больше факторов риска, тем более глубоким должно быть исследование.** Помимо

этого, следует контролировать, во-первых, уровень сахара в крови, во-вторых – уровень холестерина. Повышенное их значение свидетельствует о том, что в организме страдают сосуды.

Резюме

Исходя из вышесказанного, комплексная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний включает:

1. Адекватную физическую нагрузку;
2. Здоровое рациональное питание;
3. Минимизация стрессовых воздействий на организм;
4. Отказ от вредных привычек;
5. Регулярное обследование состояния своих сосудов и сердца в медицинских центрах.