



10 шагов к здоровому сердцу

Заболевания сердца и сосудов стали проблемой номер один во всем мире. Вдумайтесь! Ежегодно в России из-за патологий сердечно-сосудистой системы умирает 1 млн. 300 человек! И, к сожалению, Россия является одним из лидеров по этим показателям. 55% смертей в стране происходят из-за патологий сердца и сосудов!

Как противостоять сердечно-сосудистым заболеваниям? Помните! Самая лучшая мера — профилактика болезней сердца и сосудов!

1. Здоровое питание

Питание — это не только получение энергии и удовольствия, но и важный момент, позволяющий контролировать состояние организма.

На состояние сосудов и сердца значительно влияет состав ежедневного рациона. Частое и чрезмерное потребление жирных и жареных блюд, кофе, куриных яиц, соли и сахара — верный путь к ухудшению состояния сосудов и как результат - развитию инфарктов, инсультов, гипертонической болезни и других опасных заболеваний. При этом на сосудах образуются атеросклеротические бляшки, что в свою очередь ведет к сужению просвета сосудов. Этот фактор повышает нагрузки на сердце, развивается артериальная гипертензия. Гипертония, в свою очередь, приводит к развитию многих тяжелых заболеваний, которые могут приводить к инвалидности и смерти.

Полезны для сердца и сосудов:

- морская рыба;
- мясо птицы;
- растительные масла;
- крупы;
- бобовые;
- овощи, фрукты и ягоды.

Вредны для сердца и сосудов:

- жирное мясо;
- кондитерский жир;
- сахар и продукты с ним;
- куриные яйца (не более 1-2 в неделю);

- кофе (не более 1 чашки в день).

2. Борьба с лишним весом

Ожирение всегда повышает риск патологий сосудов и сердца — каждые лишние 10 кг могут повышать АД на 10-20 мм рт. ст. Всем людям необходимо регулярно взвешиваться и измерять окружность живота для определения абдоминального ожирения.

Показатели нормы:

- индекс массы тела (по Кетле) - от 18,5 до 24,9;
- обхват талии — до 88 см у женщин, до 95 см у мужчин.

При превышении этих показателей необходимо соблюдать низкокалорийную диету и быть физически активным.

3. Борьба с гиподинамией

Гиподинамия — одна из частых причин заболеваний сердца и сосудов. Это подтверждают факты о низкой физической активности горожан и пожилых людей.

Занятия физкультурой и частое пребывание на свежем воздухе позволят:

- активизировать кровообращение;
- укрепить миокард и стенки сосудов;
- ускорить вывод «вредного» холестерина;
- насытить ткани организма кислородом;
- нормализовать процессы обмена веществ.

Помните! Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и общему состоянию здоровья. Обязательно уточните у врача — нет ли у вас противопоказаний к занятиям физкультурой, и какие нагрузки допустимы для вас!

4. Отказ от вредных привычек

Все исследования о влиянии курения, алкоголя и наркотиков указывают на один неоспоримый факт — отказ от этих вредных привычек позволяет в десятки раз снизить риск возникновения заболеваний сердца и сосудов. Поступление этих токсических веществ в организм приводит к следующим последствиям:

- повышение АД;
- развитие аритмии;
- учащение пульса;
- ожирение;
- повышение уровня «вредного» холестерина;
- развитие атеросклероза;
- жировая инфильтрация и токсическое поражение сердечной мышцы;
- ухудшение состояния миокарда и стенок сосудов.

Если вы не можете сами избавиться от зависимости, то для отказа от пагубных привычек следует обратиться к специалистам — наркологам.

5. Борьба со стрессом

Частые стрессовые ситуации приводят к износу сосудов и миокарда. Во время нервного перенапряжения повышается уровень адреналина. В ответ на его воздействие сердце начинает биться учащенно, а сосуды спазмируются. В результате происходит скачок АД, и миокард изнашивается намного быстрее.

Противостоять стрессу можно следующим образом:

- чаще бывать на свежем воздухе;
- научиться не реагировать бурно на мелкие неприятности или бытовые сложности;
- соблюдать режим труда и отдыха;
- высыпаться;
- получать положительные эмоции от хобби и общения с друзьями или близкими;
- слушать релаксирующую классическую музыку;
- при нервозности принимать успокоительные препараты на основе лекарственных трав.

6. Самоконтроль АД и своевременное его снижение

По данным статистики в России ежегодно из-за артериальной гипертензии умирает около 100 тыс. человек. Повышение АД приводит к развитию ИБС, инфарктов, инсультов и других патологий сердца и сосудов. Именно поэтому все люди должны регулярно контролировать показатели давления.

Поводом для обязательного внепланового измерения АД могут стать такие признаки:

- головная боль или головокружение;
- шум в ушах;
- затрудненность дыхания;
- «мушки» перед глазами;
- тяжесть или боли в груди или сердце.

При выявлении повышенных показателей АД (при норме 120/80) необходимо обратиться к врачу, и он назначит адекватное лечение.

7. Систематическое профилактическое обследование

Плановый профилактический осмотр, диспансеризация и своевременное посещение кардиолога должно стать нормой для людей, находящихся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов. Это же касается лиц, отмечающих повышение показателей АД при самостоятельном его измерении. Не пренебрегайте рекомендациями вашего лечащего врача! Даже если человек чувствует себя здоровым, ни на что не жалуется, то он может пройти бесплатно обследование в рамках диспансеризации в возрасте с 18 до 39 лет – 1 раз в 3 года, а начиная с 40 лет – ежегодно.

8. Контроль уровня холестерина в крови

Начать ежегодно контролировать уровень холестерина в крови необходимо после 30 лет. У здоровых людей его уровень не должен превышать 5 ммоль/л, а у больных с сахарным диабетом — 4-4,5 ммоль/л.

9. Контроль уровня сахара в крови

Начать ежегодно контролировать уровень сахара в крови необходимо после 40-45 лет. Его уровень не должен превышать 3,3-5,5 ммоль/л (в крови из пальца), 4-6 ммоль/л (в крови из вены).

10. Прием препаратов для разжижения крови

Людам, находящимся в группе риска, кардиолог может порекомендовать прием разжижающих кровь средств. Выбор препарата, его доза, длительность курса приема определяется только врачом, руководствующимся данными анализов и других обследований.

Соблюдение этих правил по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний существенно снизит риск их развития. Помните об этом и будьте здоровы!

Каков Ваш риск сердечно-сосудистых заболеваний?

Оцените в баллах каждый из факторов риска.

1. Ваш возраст

Мужчина Женщина

- | | | |
|--------------------|---|---|
| a) до 29 лет | 1 | 0 |
| b) 30-39 лет | 2 | 1 |
| c) 40-49 лет | 3 | 2 |
| d) 50-59 лет | 4 | 3 |
| e) 60 лет и старше | 5 | 4 |

2. Ваша наследственность (сердечно-сосудистые заболевания у родственников, внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте)

- | | |
|---|-----|
| a) не было | - 0 |
| b) были у родственников в возрасте от 40 до 50 лет | - 1 |
| c) были у 2 кровных родственников в любом возрасте | - 2 |
| d) были у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте | - 3 |

3. Курите ли Вы?

- | | |
|-----------------------------|-----|
| a) не курю | - 0 |
| b) 1-10 сигарет в сутки | - 1 |
| c) более 11 сигарет в сутки | - 2 |

4. Объем употребления алкоголя (в перерасчете на 40% алкоголь - 50 мл 40% алкоголя эквивалентен 150 мл столового вина и 0,5 л пива) в неделю

для женщин:

- | | |
|-----------------|-----|
| a) менее 250 мл | - 0 |
| b) более 250 мл | - 1 |

для мужчин:

- | | |
|-----------------|-----|
| a) менее 500 мл | - 0 |
| b) более 500мл | - 1 |

5. Носит ли ваша жизнь стрессовый характер?

- | | |
|-----------------|-----|
| a) Нет | - 0 |
| b) Периодически | - 1 |
| c) Да | - 2 |

6. Какую часть рабочего времени проводите сидя, в статичном положении?

- | | |
|---------------------------|-----|
| a) более 75% рабочего дня | - 1 |
| b) менее 75% рабочего дня | - 0 |

7. Ваше питание

- | | |
|---|-----|
| a) Вы придерживаетесь правильного питания ежедневно (300 гр. и более овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя) | - 0 |
| b) Вы умеренно употребляете мясо, жиры, мучное, сладкое | - 1 |
| c) Вы считаете, что Ваше употребление несколько избыточно | - 2 |
| d) не придерживаетесь ограничений | - 3 |

8. Масса тела (рост, см «минус» 100), например, 172 - 100=72 (72 - нет избытка массы тела; при весе 90 кг превышение 18)

- | | | | |
|-------------------------|-----|------------------------|-----|
| a) без избыточной массы | - 0 | d) превышение до 15 | - 3 |
| b) превышение до 5 | - 1 | e) превышение до 20 | - 4 |
| c) превышение до 10 | - 2 | f) превышение более 20 | - 5 |

9. Физическая активность

- а) отсутствие физической нагрузки - 3
- б) ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 минут, занятия подвижными играми (волейбол, теннис, футбол) или велосипедные/лыжные прогулки, занятие плаванием, и прочая нагрузка:
 - не более 1 раза в месяц - 2
 - 3-4 раза в месяц - 1
 - 2-3 раза в неделю - 0

10. Отмечали ли Вы дискомфорт или боли (давящие, сжимающие) за грудиной или в области сердца?

- а) Да - 5
- б) Нет - 0

11. Артериальное давление

- а) до 140/90 мм.рт.ст. - 1
- б) свыше 140/90 мм.рт.ст. - 5

12. Знаете ли Вы свой уровень липидов и глюкозы в крови

- а) нет - 2
- б) да, показатели в норме - 0
- в) да, показатели повышены, но ничего не принимаю - 3
- г) да, и принимаю гиполипидемические препараты - 1

13. Обращались ли Вы когда-либо за медицинской помощью по поводу заболевания сердечно-сосудистой системы или сахарного диабета?

- а) Да - 4
- б) Нет - 0

14. Устраивает ли Вас качество Вашей жизни?

- а) Да - 0
- б) Нет - 3

Общее количество баллов (сложите все баллы)

Интерпретация данных анкетирования

Риск	Сумма баллов	Рекомендации
Максимальный	27-40	Вам следует немедленно обратиться к вашему участковому врачу. Решение вопроса о консультации врача — кардиолога.
Значительный	17-26	Следует наблюдаться у Вашего участкового врача. Откажитесь от вредных привычек. Выполняйте все рекомендации врача, упорядочьте режим дня.
Умеренный	6-16	Не забывайте о регулярной диспансеризации, приложите все свои усилия к предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний.
Отсутствует	0-6	Вы – молодец! Делитесь опытом здорового образа жизни со всеми друзьями и знакомыми.

Надо помнить, что самое главное в жизни у человека — это здоровье, и оно — в Ваших руках. Утраченное здоровье не вернуть. Поддержание здоровья — это ежедневный труд, который обязательно в дальнейшем принесет Вам радость.

Будьте всегда здоровы!