

Здоровое сердце- долгая жизнь



Сердечно сосудистые заболевания или болезни системы кровообращения стали своеобразной визитной карточкой наших дней. Эти болезни лидируют в печальном списке причин инвалидности и смертности жителей ведущих экономически развитых держав. К сожалению, Республика Беларусь не исключение. Данные болезни возглавили рейтинг главных причин инвалидности наших соотечественников.

Сердце - самый «спортивный» орган нашего тела. Оно состоит из четырех камер, которые поочередно сокращаясь, заставляют кровь двигаться в нужном направлении. «Отдохнуть» каждый отдел сердце может только во время диастолы (расслабление между сокращениями), которая длится доли секунды. И так всю жизнь, без выходных и отпусков наше сердце должно неустанно работать круглыми сутками, чтобы мы просто могли жить. Конечно, сердцу со временем становится тяжело.

Факторов, влияющих на развитие заболеваний, немало. Основные из них следующие:

- ✓ Избыточная масса тела, а именно- окружность талии более 102 см для мужчин и более 88 см для женщин
- ✓ Несбалансированное питание с избытком жиров животного происхождения (атерогенных липидов излишней калорийности), приводящих к ожирению
- ✓ Сидячий образ жизни и низкая физическая активность
- ✓ Курение, злоупотребление алкоголя
- ✓ Хроническое психоэмоциональное напряжение (хронические стрессы)
- ✓ Грубые нарушения сна (недосыпы)
- ✓ Употребление в пищу большого количества соли и сахара
- ✓ Повышенный уровень холестерина крови (выше 5 ммоль/л)

Все факторы риска, приводящие к заболеваниям сердца, можно устранить или, по крайней мере, уменьшить их негативное влияние на течение болезни и прогноз. И большая доля успешного лечения зависит не только от врача, а от самого человека, от его образа жизни, вернее правильного образа жизни. По мнению ученых, здоровый образ жизни- наиболее эффективный способ профилактики заболеваний сердца и сосудов.

В Республике Беларусь с 2026 года реализуется Государственная программа «Здоровье нации» по 2030 год. В соответствии с данной программой, подпрограммой 1 «Профилактика, диагностика, лечение», разрабатываются и внедряются современные методы профилактики и лечения неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно- сосудистых заболеваний. Но как бы медицина не была в ответе за наше здоровье, какими

бы современными методами и тактиками она не обладала, половины здоровья зависит от нас самих. Это наши действия и поступки в современной жизни, информированность и знание мер профилактики этих заболеваний. Если не вся, то большая часть здоровья в наших руках.

Чтобы не столкнуться с болезнями сердца и сосудов (или чтобы замедлить развитие патологии, если сердце уже «дает о себе знать»), нужно запомнить и соблюдать следующие правила:

1. Движение - жизнь. Избегайте гиподинамии. Для поддержания здоровья не только сердечно-сосудистой системы, но других органов и систем необходима регулярная физическая активность. Двигайтесь минимум в течение получаса ежедневно: гуляйте пешком, бегайте, плавайте, танцуйте, делайте что угодно, только не ленитесь. И вскоре вы заметите, что не только самочувствие, но и настроение стало лучше.

2. Откажитесь от вредных привычек- курения, злоупотребление алко-

голя, употребления наркотиков и психоактивных веществ. Отличительной чертой их является привыкание, невозможность без них прожить. Избавиться потом от них чрезвычайно трудно. Не сокращайте свою и чужую жизнь.

3. Питайтесь правильно. Старайтесь ограничивать продукты, которые «воруют» здоровье у нашего сердца и сосудов:

- **жирная пища** – из-за нее образуются «бляшки» на стенках сосудов, которые препятствуют кровотоку. Особенно вредны транс-жиры, которые часто используются в кондитерских изделиях и фаст-фуде. Копченая, жареная и приготовленная во фритюре пища также не полезна ни для сердца, ни для органов пищеварения.
- **Соль** – продукт неоднозначный. Без нее наш организм жить не может: она необходима для проведения нервных импульсов и сокращения мышц, а также для нормальной работы почек и пищеварительной системы. Однако ее избыток вызывает задержку жидкости в организме и повышает артериальное давление, а еще способствует появлению отеков. Отсюда делаем банальный вывод, что все хорошо в меру, а для соли эта мера составляет около 5 грамм (одна чайная ложка) в день.
- **Сладкие и высококалорийные продукты.** Чем больше вес, тем больше нагрузка на сердце. Поэтому количество пирожных и конфет старайтесь свести к минимуму. А вот продукты, которые нужно включить в рацион, чтобы помочь сердцу:
 - ✓ **Сухофрукты:** курага, изюм, финики содержат необходимый сердцу калий и магний в большом количестве, способствуют питанию и восстановлению сердечной мышцы, снижению артериального давления.

- ✓ **Специи:** кориандр, куркума, мята, корица, шафран, фенхель, анис, тмин, имбирь, базилик не только придают пикантный вкус вашим блюдам, но и укрепляют стенки сосудов, ускоряют обмен веществ и благотворно влияют на сердце.
- ✓ **Фрукты:** лимон, гранат, хурма, банан. Гранат стимулирует кроветворение и помогает предотвратить атеросклероз. А банан и хурма – «фруктовые чемпионы» по содержанию магния, необходимого нашему сердцу.

4. Ну и последнее правило: **предупрежден – значит вооружен.** Проверяйте и контролируйте свое кровяное давление. Периодически сдавайте биохимический анализ крови, чтобы знать свой уровень липидов в крови. А еще вам нужно знать свой уровень сахара в крови. Ведь повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если какой-то из показателей не в норме - немедленно меняйте свой образ жизни, чтобы сохранить здоровье: скорректируйте питание, употребляйте меньше вредных продуктов, откажитесь от вредных привычек и больше двигайтесь.

Любите и берегите себя, живите осознанно и будьте здоровы!

Врач-гигиенист
санитарно- эпидемиологического отдела
Государственного учреждения
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Чернявская Н.М.