

Давайте беречь сердце!

Одной из самых актуальных проблем современной медицины являются болезни системы кровообращения. Эти болезни занимают ведущее место в заболеваемости, инвалидности, смертности.

На здоровье населения влияют различные факторы: образ жизни, характер питания, осведомленность о своих болезнях, условия труда и широкая распространенность курения, употребление алкогольных напитков, малоподвижный образ жизни, отсутствие мотивации к своему здоровью.

Все заболевания системы кровообращения принято подразделять на три группы, исходя из локализации патологического процесса:



болезни, поражающие преимущественно сердце

болезни, протекающие с преимущественным поражением сосудов

болезни, поражающие всю систему кровообращения в целом

Причины возникновения сердечно-сосудистых заболеваний могут быть как врожденными, так и приобретенными. Причиной возникновения заболевания может стать инфекционный воспалительный процесс.

Но главным врагом здоровья сердца и сосудов можно назвать нарушение обмена веществ и, в частности, баланса содержания холестерина. Это вещество образуется вследствие переработки жиров печенью. Если холестерина больше нормы, то он, как воскообразное вещество, откладывается на стенках кровеносных сосудов. Отложения ведут к перерождению стенок, формированию рубцов, на которых оседают еще в большей степени тот же холестерин и минеральные вещества. Это явление называется атеросклерозом.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС)- занимает первое место среди болезни системы кровообращения по частоте осложнений и количеству смертей. Главной причиной ИБС - является атеросклероз коронарных сосудов, т.е. наличие атеросклеротических бляшек, которые растут постепенно, сужая просвет сосуда.

Повышенное артериальное давление создает нагрузку на сердце и сосуды.

В результате в несколько раз возрастает риск развития инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности, поражения почек и многих других заболеваний.

Основными способами немедикаментозного снижения АД является нормализация веса тела, физическая тренировка, уменьшение потребления соли и отказ от алкоголя. При неэффективности этих мероприятий назначают лекарственные препараты для снижения АД.

Низкая физическая активность способствует развитию болезней системы кровообращения в 1,5-2 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни. Риск болезней системы кровообращения повышается у мужчин с окружностью талии больше 94 см и, особенно, при окружности больше 102 см, у

женщин – соответственно больше 80 см и 88 см. Ходьба в быстром темпе в течение получаса в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 18% и инсульта на 11%. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья наиболее подходят физические упражнения, предусматривающие регулярные ритмические сокращения больших групп мышц: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др.

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).

Таким образом, для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять несколько 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 алкогольными напитками;
- избегайте стрессов.

Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут помочь вашему сердцу.

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии