

## *Берегите сердце*

Болезни системы кровообращения (БСК) являются одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения в мире. В нашей стране БСК занимают первое место среди причин смерти и инвалидности. С целью эффективной профилактики, снижения заболеваемости, смертности, инвалидности населения от БСК, повышения качества и доступности медицинской помощи пациентам с БСК Государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2016-2020 годы



предусмотрен комплекс профилактических, организационно-методических, образовательных, научных, лечебно-диагностических мероприятий, направленных на профилактику БСК, формирование у населения потребности в соблюдении здорового образа жизни, заботе о собственном здоровье, повышении качества и доступности кардиологической помощи населению.

Сердце — самая трудолюбивая и выносливая мышца тела. Но и она может серьезно пострадать, если ее обладатель относится к своему здоровью чересчур легкомысленно.

Хуже всего приходится сердцу курильщика. Всего после нескольких затяжек оно начинает работать на износ — угарный газ из табачного дыма резко снижает концентрацию кислорода в крови, и ее приходится перегонять в больших объемах, чтобы не дать организму почувствовать дефицит кислорода.

Тот же механизм износа сердечной мышцы запускает и прием алкоголя. Необходимость избавлять организм от его токсинов увеличивает нагрузку на сердце, которое вынуждено гонять отравленную кровь с увеличенной скоростью.

Очень вредит сердцу неправильное питание. Если в ежедневном рационе слишком много жирной и сладкой пищи, в сосудах сердца постепенно откладываются холестериновые бляшки, способные привести к закупорке сосудов и гибели сердечной мышцы от недостатка кислорода. Нездоровое питание и отсутствие движения приводят к лишнему весу, дающему еще большую нагрузку на уже обленившееся сердце.

Хорошо себя чувствует сердечная мышца, когда питание не только сбалансировано, но и богато специальными «сердечными» витаминами А, С, Е и В. Очень полезны для сердца натуральные растительные масла и жирная морская рыба. Фрукты, овощи, орехи и продукты из цельного зерна предоставят организму не только большинство важных питательных веществ, но и не дадут появиться лишнему весу.

Даже самое обленившееся сердце можно привести в порядок специальными упражнениями, которые так и называют — кардиотренировки.

Это продолжительные по времени, но простые нагрузки, которые позволяют постепенно, без перенапряжения, укрепить сердечную мышцу и сделать работу сердца более продуктивной.

Сердце тренируется даже по пути домой или на работу. Для этого достаточно лишний раз пройти в спокойном ритме пару автобусных остановок, подняться пешком по лестнице, размеренно дыша и не допуская учащенного сердцебиения, или проехать несколько километров на велосипеде.

Нормальное артериальное давление — это параметр, меняющийся в зависимости от активности человека. Например, при физической нагрузке, эмоциональном напряжении АД растет, при резком вставании может падать. Поэтому для получения достоверных параметров АД его нужно измерять утром, не вставая с кровати. При этом тонометр должен располагаться на уровне сердца пациента. Рука с манжетой должна лежать горизонтально на том же уровне. Нормальным артериальным давлением считается 120/80 - 130/90.

*Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии*