

2015 год объявлен Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Ежегодно в больницах сохраняются сотни жизни пациентов с сердечно-



сосудистой патологией. Но можно было бы спасти и больше, если бы пациенты как можно раньше обращались к врачу. Одна из задач Года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями – научить вовремя обращаться за медицинской помощью, знать и успешно избавляться от факторов риска развития этих опасных заболеваний.

Будьте в курсе – вот факторы риска, которые убивают наше сердце:

Уровень холестерина в крови

Это самый наглядный показатель здоровья ваших сосудов. Если холестерин повышен, в артериях могут образоваться атеросклеротические бляшки, которые приведут к нарушению тока крови и инфаркту. У здорового человека холестерин в крови находится в пределах 3,5–5,5 ммоль/л. Проверять уровень холестерина нужно хотя бы раз в полгода. Для подробного исследования врачи обычно назначают анализ крови на липопротеиды.

Курение

Под действием никотина холестерин окисляется, в результате в артериях появляется тромб, сужающий сосуды. Это может привести к стенокардии, сердечному приступу или инсульту.

Неправильное питание

Избыточное употребление жиров. Сливочное масло, жирное молоко, жирная сметана, красное мясо - эти продукты вовсе не безопасны, в их состав входят насыщенные жирные кислоты, такие жиры чрезвычайно опасны для здоровья, они провоцируют перевыработку в организме «плохого» холестерина. Необходимо сокращать их употребление.

Употребление слишком много сладкого. До 70% сахара мы получаем с готовыми продуктами там он содержится в скрытом виде, люди, которые потребляют много сахара, имеют более высокий риск умереть от сердечного приступа - он на 18% выше, чем у тех, кто ограничивает сахар.

Употребление слишком много соли, 80% соли поступает в организм человека из переработанных продуктов: хлебобулочных изделий, сыра, колбас, консервов и т. д. Мы должны потреблять не более 2 г соли в сутки, то есть треть чайной ложки. Потребление соли в избыточном количестве способствует развитию гипертонии — сердце и сосуды просто не выдерживают такой нагрузки.

Стрессы

Давно изучено, что люди, подверженные стрессу, на 27% чаще страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Анализировать сложившуюся жизненную ситуацию спокойно,



взвешивать все «за» и «против», искать выход из нее – надо вырабатывать в себе эти умения.

Малоподвижный образ жизни.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимо разумные физические нагрузки - ходить минимум час в день, проходя сто шагов в минуту. Согласно статистике, кто следует этому правилу, болеет в 1,5 - 2,4 раза реже. Не следует пренебрегать бегом трусцой и плаванием, ездой на велосипеде. Но этот совет адресован только тем, кто ещё не попал под

наблюдение врача. Остальные должны заниматься спортом только под контролем медиков.

Самые серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы – гипертоническая болезнь и ишемическая болезнь сердца, ведь в случае тяжёлого развития болезней они могут привести к столь тяжёлым последствиям, как инфаркт миокарда, инсульт, сердечная недостаточность.

Знать показатели артериального давления, научиться контролировать свое давление, регулярно принимать лекарства, назначенные врачом, аккуратно наблюдаться и консультироваться со своим врачом – вот путь к долгой жизни.

Проявления ишемической болезни сердца могут быть разнообразными, в том числе и бессимптомными в зависимости от клинической формы. Но чаще болевой синдром всё же присутствует. Боль локализуется за грудиной, носит характер давящей, сжимающей или жгущий. Она может распространяться на плечи, лопатки, руки, шею, нижнюю челюсть, зубы. Сопровождается она сердцебиением, перебоями в работе сердца, одышкой, отёками. Нельзя терпеть боль, надеяться на то, что она пройдет самостоятельно, затягивая тем самым болезнь. Наличие этих симптомов требует незамедлительного обращения к врачу.

Среди мер, принимаемых для ранней диагностики заболевания, называют раннее обращение пациентов с факторами риска развития болезни и первыми ее признаками, диспансерное наблюдение у врача, особенно лиц трудоспособного возраста. Процент охвата таким наблюдением должен увеличиваться, это должно стать не тяжкой обязанностью приходить к врачу, а необходимостью заботиться о своем здоровье.

Материалы подготовлены сотрудниками отделения медицинской профилактики МУЗ «Каслинская ЦРБ»