

Сохрани сердце здоровым

Всемирный день сердца впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения, ЮНЕСКО и другие организации. Первоначально День проводился в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года у него появилась фиксированная дата – 29 сентября.

О факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также об их профилактике расскажет главный внештатный специалист кардиолог министерства здравоохранения Нижегородской области Елена Тимощенко.

- Елена Сергеевна, что такое сердечно-сосудистые заболевания? Почему профилактике ССЗ уделяют пристальное внимание?

- Я думаю, излишне будет напоминать, что в нашем организме все органы нужны и важны. Сердце – главная мышца организма. Это мощный насос, который осуществляет продвижение живительной крови и лимфы по сосудам, питая кислородом и важными веществами другие органы. Сердце действует самостоятельно и не зависит от мозга, который управляет всеми остальными внутренними органами и мышцами. Сердце – самый трудолюбивый орган, работа которого не прекращается на протяжении всей жизни. Это мощный мотор организма, который осуществляет снабжение других органов и мышц кислородом и полезными веществами через кровь и лимфу. Вот почему важно иметь здоровое сердце.

Сердечно-сосудистые заболевания – это группа болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: гипертония, ишемическая болезнь сердца, болезнь сосудов головного мозга, болезнь периферических артерий, пороки сердца, кардиомиопатии, тромбоз глубоких вен нижних конечностей, эмболия легочной артерии и др. Инфаркт миокарда или инсульт могут сразу стать проявлением болезни без каких-либо предшествующих состояний в организме.

- Кто находится в группе риска возникновения ССЗ?

- В группе риска находятся люди с высоким артериальным давлением, повышенным уровнем сахара и холестерина в крови, нарушениями функции почек. Велика вероятность развития болезни и у тех, чьи близкие родственники страдали от заболеваний сердца и сосудов.

- Когда нужно начинать заботиться о здоровье своего сердца?

- Профилактику сердечно-сосудистых заболеваний следует начинать с детства и направить основные усилия на предотвращение употребления табака, на пропаганду здорового питания и физической активности среди детей и молодежи. Поскольку с возрастом риск сердечно-сосудистых

заболеваний повышается, необходимо принимать меры для его снижения. Помимо здорового образа жизни во взрослом возрасте необходимо регулярное медицинское наблюдение и своевременная диспансеризация, что позволит предотвратить заболевание и выявить факторы риска на ранней стадии их развития.

- В чем состоит профилактика сердечно-сосудистых заболеваний?

- Существует великолепный немедикаментозный способ профилактики (изменение мотивации для сохранения здоровья, а не наоборот: сформировать осознанное отношение к питанию, к регулярной физической активности и отказу от курения) и медикаментозный (прием лекарственных препаратов в случае, если факторы риска, которым подвержен человек, слабо поддаются немедикаментозному воздействию). Например, лечение поможет справиться с высоким артериальным давлением, повышенным уровнем холестерина и сахара в крови. Если все факторы риска под контролем, можно сказать, что риск инфаркта и инсульта сведен к минимуму. Для того, чтобы проверять и контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо знать: индекс массы тела (соотношение веса к росту), уровень артериального давления, уровень сахара крови и уровень холестерина.

- Является ли питание действенной профилактикой ССЗ?

- Да. Необходимо придерживаться здорового сбалансированного рациона, богатого клетчаткой, и с пониженным содержанием жира. В рацион необходимо включать фрукты, овощи не менее 400 гр/день. В обязательном порядке контролируйте размеры порций. Дети тоже должны питаться правильно. Чтобы «плохого» холестерина было меньше, надо привести в норму свое питание, сократить потребление жирного мяса, сливочного масла, колбас, жаренного картофеля, избегать маргарина и различных спредов, состоящих из трансжиров. Правильный выбор — это нежирное белое мясо, растительные масла, зерновые, бобовые. Полезна в разумных количествах жирная рыба (например, семга, форель) с ее полиненасыщенными жирными кислотами. Очень хороши орехи и особенно яблоки: всего лишь одно яблоко в день помогает удерживать холестерин на нормальном уровне. Если вы по каким-то причинам не можете следить за своим рационом, принимайте витаминный комплекс, который компенсирует недостаток витаминов и минералов в пище и окажет значимую поддержку сосудам и сердцу. До минимума довести употребление соли. Избыток натрия способствует задержке жидкости в организме. В результате увеличивается объем циркулирующей крови, что, в свою очередь, создает большую нагрузку на сердце. Натрий к тому же усиливает спазм сосудов, отчего артериальное

давление значительно повышается. Для борьбы с избыточным весом не всегда бывает достаточно диет. Если вы уже не один раз безуспешно пытались похудеть, обратите внимание на свой образ и стиль жизни. Это поможет вам контролировать массу тела, нормализует обмен веществ и снизит риск возникновения патологий, которые являются следствием избыточного веса, поможет вам долгие годы оставаться активным и обеспечивать счастливое будущее для себя и своей семьи! Это и есть самое главное, ради чего нужно уделить внимание и время своему организму!

- Какова роль физической нагрузки при профилактике ССЗ?

- Сосудам и сердцу необходима нагрузка. Она повышает приток крови и кислорода к клеткам головного мозга, что в конечном счете ведет к улучшению функций мозга и помогает облегчить сильные головные боли сосудистого происхождения. Полчаса физической активности ежедневно не менее 4-5 раз в неделю. Помните о том, что активность должна быть умеренной! Сердечно-сосудистая система формировалась у человека тогда, когда он отличался огромной физической активностью – охотился, пахал, добывал себе пищу, строил жилье и т. д. С тех пор активность заметно поубавилась. У многих людей она просто сошла на нет. Чтобы поддержать сердце и сосуды, надо их обязательно тренировать. Не обязательно заниматься спортом, не обязательно даже бегать – достаточно ходьбы, но желательно ежедневно и не меньше, чем по 40 минут в день. Выкроить эти 40-60 минут бывает непросто, но дело того стоит!

- Вредные привычки – фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Следовательно, если мы заботимся о своем здоровье, мы должны отказаться от курения, например?

- Активное и пассивное курение необходимо исключить, ведь в каждом из этих двух случаев предполагается серьезный вред. Со всей непримиримостью надо бороться с курением. В основе сердечно-сосудистой патологии лежит дисфункция эндотелия. Эндотелий – это поверхностный слой клеток, который покрывает мелкие и крупные сосуды изнутри. Вся патология начинается с этого слоя. Давно доказано, что курение – главный враг эндотелия. Поэтому как можно раньше откажитесь от курения!

- Как часто нужно посещать врача?

- Грамотно оценить индивидуальный риск возникновения инфаркта и инсульта, а также предложить пути решения выявленных проблем может только врач. Провести обследование можно амбулаторно в достаточно короткий период времени. Контролировать уровень холестерина и глюкозы следует раз в год с тридцати пяти лет. Однако, если наследственность является неблагоприятной, проверки рекомендуется проводить с двадцати

лет. Взрослые люди должны внимательно следить за уровнем артериального давления, ведь именно оно определяет во многом риск развития ССЗ.

По статистике российские мужчины живут на 11 лет меньше, женщины – на 7 лет, по сравнению с жителями Европы. И это из-за ССЗ.

Каждая профилактическая мера позволяет сохранять сердце в здоровом состоянии и наслаждаться жизнью. Для того, чтобы акцентировать внимание на существующей проблеме, необходимо уменьшить риск развития ССЗ у себя и у своих близких. Данные мероприятия способствуют тому, чтобы вы сумели оценить истинное значение здорового сердца и еще раз задуматься о поддержании хорошего состояния здоровья.