

Практически все заболевания проще предотвратить, чем потом лечить, и сердечно-сосудистые патологии — не исключение. В последние годы частота таких заболеваний неуклонно растет, что неудивительно: большинство болезней сердца и сосудов справедливо относятся врачами к болезням цивилизации. Они находят питательную почву в виде образа жизни современного человека с его нерациональным питанием, недостаточной физической активностью, острыми и хроническим и стрессами. Поэтому врачи не устают напоминать об огромной роли своевременной профилактики болезней сердца, особенно у пациентов из групп риска, склонных к таким болезням. Профилактические меры позволяют предотвратить болезни, повысить качество жизни пациента, продлить ее.

Статистические данные о болезнях сердца и сосудов

На территории России болезни сердца и сосудов остаются одной из главных причин смертности (до 47%). Впрочем, в последние годы отмечается постепенное снижение как общей заболеваемости такими болезнями, так и смертности от них. Врачи связывают это как с успехами массовой диспансеризации и повышением эффективности современного лечения заболеваний сердца, так и с повышением осведомленности общества о важности профилактики таких патологий.

Доказано, что профилактические меры защищают от сердечно-сосудистых заболеваний эффективнее, чем любые другие мероприятия. Это доказывают исследования эпидемиологов: так, на 50% снижение частоты смертности от ишемической болезни сердца связано именно с комплексной и активной профилактикой, а лишь на 40% – с совершенствованием методов лечения данной патологии.

Основные заболевания сердца и сосудов

Болезни сердца и сосудов составляют обширнейшую группу, поэтому приведенный ниже список представляет только самые основные и распространенные патологии:

- ИБС (ишемическая болезнь сердца), с также его осложнения - инфаркт, стенокардия, кардиосклероз;
- артериальная гипертензия;
- нарушения сердечного ритма;
- врожденные и приобретенные пороки сердца;
- сердечная недостаточность;
- инфекционно-воспалительные патологии сердца — эндо-, мио-, перикардиты;
- воспалительные патологии сосудов;
- атеросклероз;
- системные сосудистые патологии;
- нарушения свертываемости крови.

Причины сердечно-сосудистых заболеваний

Основная причина сердечно-сосудистой патологии — особенности образа жизни современного человека. Недостаточная физическая активность, нерациональное питание с преобладанием животных, «тяжелых» жиров и «быстрых» углеводов, рафинированных и консервированных продуктов, фастфуда приводят к повышению уровня холестерина в крови, нарушению обмена веществ. Вносят свою лепту и острые и хронические стрессы, с которыми сталкиваются современные люди.

Кроме того, не стоит забывать о вредных привычках: курение и употребление алкогольных напитков негативно сказываются на состоянии стенок сосудов и текучести крови. Все это в комплексе приводит к формированию тех или иных патологий: атеросклероза, ИБС, гипертонической болезни и многих других.

Симптомы болезней сердца

Заболевания сердца и сосудов могут проявляться следующими признаками:

- боли в грудной клетке, в области сердца, за грудиной, отдающие в лопатку, левую руку;
- одышка;
- отечность ног, нарастающая к вечеру;
- головокружение;
- ощущение сердцебиения.

Перечисленные симптомы не являются исчерпывающими, но являются поводом для посещения кардиолога.

Первичная и вторичная профилактика заболеваний сердца и сосудов

Рациональная профилактика кардиопатологии всегда носит комплексный характер. Она должна включать в себя рационализацию питания, физическую активность, борьбу со стрессом, отказ от вредных привычек, регулярные медицинские обследования. Все перечисленные меры можно отнести к мерам первичной профилактики, которые предпринимаются тогда, когда риск болезней сердца невелик. При наличии выраженных предрасполагающих факторов к заболеваниям сердца необходимо применение мер вторичной профилактики. Среди них — снижение массы тела, нормализация уровня холестерина и сахара в крови, снижение давления, нормализация сердечного ритма.

Питание для профилактики болезней сердца

Для того, чтобы обеспечить эффективную профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо обеспечить рациональное питание. При этом лучшим решением будет дробное питание небольшими порциями 4-5 раз

в день, это значительно полезнее для сердца, чем два плотных приема больших количеств пищи. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до отхода ко сну.

В том случае, если уже имеет место лишний вес, необходимо придерживаться низкокалорийной диеты, однако ограничение калорийности не должно быть очень жестким. Голодать нельзя: резкое ограничение организма в питании приводит к дефициту питательных веществ, в том числе, и для сердечной мышцы.

Основные принципы питания для профилактики болезней сердца:

- ограничение «быстрых» углеводов — сахара, сдобы, сладостей, предпочтение должно отдаваться сухофруктам, меду, цельнозерновому хлебу;
- ограничивается потребление животных жиров, лучше отдавать предпочтение оливковому, льняному маслу. Пальмовое, кокосовое масло лучше исключить;
- ограничивается потребление напитков с кофеином;
- ограничивается потребление соли, лучше исключить колбасы и копчености, соленья;
- потребление алкогольных напитков лучше исключить полностью;
- из мяса лучше выбирать нежирную телятину, курятину, крольчатину, индейку;
- полезны орехи, семена льна, кунжут;
- рекомендуется потребление большого количества клетчатки в виде овощей, фруктов, зелени;
- полезны морская рыба и морепродукты, рыбий жир в виде добавок;
- рекомендуется ежедневно употреблять кисломолочные продукты, которые стимулируют пищеварение и насыщают организм кальцием.
- от фастфуда, полуфабрикатов, продуктов с обилием усилителей вкуса и консервантов следует полностью отказаться.

Блюда следует отваривать, запекать, готовить на пару. Жареные блюда рекомендуется полностью исключить. Необходимо выпивать достаточное количество жидкости — до полутора-двух литров в сутки. При этом крепкого чая или кофе нужно избегать, предпочитая минеральную воду без газа, травяной чай, компот, морс.

Физическая активность для профилактики болезней сердца

Современный человек становится все менее подвижным: работа благодаря автоматизации процессов требует все меньше усилий, к месту работы отвозит транспорт, даже стирка, мытье посуды, включение телевизора уже не требуют реальной физической активности. Малоподвижные будни перетекают в такие же выходные, которые проходят у телевизора. Такой образ жизни способствует набору лишнего веса и ухудшению кровообращения в тканях. Для того, чтобы избежать развития заболеваний сердца, нужно повысить физическую активность. Лучшим решением будут разумные нагрузки на свежем воздухе — пешие прогулки, скандинавская ходьба, ходьба

на лыжах, езда на велосипеде. Также полезны кардионагрузки в зале (велотренажер, беговая дорожка). Хорошо себя зарекомендовало плавание, гимнастика.

Важное условие таких физических нагрузок: они не должны быть чрезмерными, не должны провоцировать переутомление.

При этом важно, чтобы нагрузки были регулярными: намного лучше проходить каждый день пешком 2-3 км, то есть полчаса, чем устраивать изнурительную двухчасовую сессию в зале.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей

Беречь здоровье сердца и сосудов лучше с первых дней жизни ребенка. Это значит, что уже с первых месяцев жизни важно приучать малыша к гимнастике — естественно, соответствующей его возрасту, и правильному питанию. Кстати, пищевые привычки, заложенные в детском возрасте, порой очень сложно изменить, и ребенок, привыкший к обилию сдобы и сладостей скорее всего во взрослом возрасте будет очень страдать из-за необходимости соблюдения диеты.

Ключевые пункты профилактики болезней сердца и сосудов у ребенка:

- рациональное питание и поддержание нормальной массы тела;
- достаточная физическая активность, занятия спортом;
- профилактика появления вредных привычек;
- регулярные медицинские осмотры.

Огромную роль играет пример родителей: если они правильно питаются, ведут здоровый и активный образ жизни, у малыша будет перед глазами правильный пример, которого он будет бессознательно придерживаться и сам.

Профилактика болезней сердца у пожилых людей

Естественные возрастные изменения в организме неизбежно затрагивают и сердечно-сосудистую систему. Стенки сосудов утрачивают эластичность, на них появляются атеросклеротические бляшки, растет артериальное давление, снижается текучесть крови. Возрастает риск тромбоза периферических сосудов, в том числе, коронарных (инфаркт миокарда), мозга (ишемический инсульт), сетчатки глаза (слепота) и др. Поэтому в пожилом возрасте особенно важно регулярно посещать кардиолога — не реже раза в полгода начиная с 40-50 лет.

Помимо осмотра врача рекомендуется проведение:

- ЭКГ, в том числе с нагрузкой (для мужчин);
- анализа крови на липиды;
- коагулограммы.

Кроме того, нужно регулярно контролировать артериальное давление при помощи бытового тонометра.

Десять шагов к здоровому сердцу!

Десять профилактических мероприятий, простых и доступных абсолютно каждому: сохраните этот список и пусть ваше сердце будет здоровым!

Шаг 1 — рациональное питание. В повседневном рационе рекомендуется свести к минимуму употребление жирных продуктов, жареных блюд, сократить потребление соли, сахара, кофеина. Рекомендуется отдавать предпочтение морской рыбе, постному мясу птицы, хлебу из цельного зерна, потреблять достаточное количество богатых клетчаткой овощей и фруктов.

Шаг 2 — нормализация массы тела. Лишний вес автоматически становится нагрузкой для сердца и сосудов, кроме того, он отражает неблагоприятный баланс холестерина в организме. Известно, что лишняя масса тела способствует и повышению артериального давления. При наличии лишних килограммов необходимо пересмотреть свое питание и нарастить физическую активность. Кстати, играет роль не только масса тела как таковая, которая должна быть в норме (Индекс массы тела по Кетле не выше 28,0), но и окружность талии — не более 88см у женщин и не более 102см у мужчин.

Шаг 3 — повышение физической активности. Гиподинамия — враг сердца и сосудов, и ради их здоровья нужно по возможности поддерживать достаточный уровень активности. Выбор физических упражнений зависит от вкуса и возможностей, это может быть плавание, занятия в спортзале, пешие прогулки, отказ от использования автомобиля или лифта, гимнастика. Важен не конкретный вид занятий а, то, что организм будет достаточно активен при этом.

Шаг 4 — отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, наркотические препараты, избыточное потребление кофе и даже энергетические напитки с зашкаливающим содержанием кофеина постепенно приводят к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, поэтому от таких привычек следует избавиться. Если самостоятельный отказ невозможен из-за сформировавшейся зависимости, стоит прибегнуть к специальному лечению.

Шаг 5 — преодоление стресса. Острый и хронический стресс — неотъемлемая часть жизни современного человека и исключить его полностью невозможно. Но большую роль играет личное восприятие человеком стрессовых ситуаций, разумная и адекватная реакция на них. Отвлечься помогают позитивное общение с приятными людьми, расслабляющие хобби, занятия спортом и прогулки, рациональный режим дня в котором есть время для отдыха, путешествия, натуральные успокоительные средства. Как и в случае с физической активностью, выбор методов борьбы со стрессом остается за конкретным человеком и зависит от его предпочтений.

Шаг 6 — контроль артериального давления. При АД 140/90 мм.рт.ст. и ниже контрольные измерения нужно проводить 1-3 раза в год, при 140-180/90-105 мм.рт.ст. — дважды в месяц, при АД выше 180/105 — ежедневно. При стойких цифрах АД выше 140/90 следует проводить антигипертензивную терапию.

Шаг 7 — систематические осмотры у кардиолога для тех, кто в группе риска по сердечно-сосудистым заболеваниям и у врача общей практики — для всех остальных. Врач при помощи современной аппаратуры может выявить болезнь еще тогда, когда она не провоцирует дискомфорта для больного. А лечение тем эффективнее, чем раньше оно начато!

Шаг 8 — контроль уровня холестерина в крови. Проводить его нужно каждый год всем людям старше 30 лет. Норма для здорового человека — 5 ммоль/л, для больного сахарным диабетом — 4-4,5 ммоль/л.

Шаг 9 — контроль уровня сахара в крови. Также проводится ежегодно начиная с 40 лет. Норма 3,3-5,5 ммоль/л.

Шаг 10 — прием препаратов, разжижающих кровь, например, Фазостабила. Антиагрегантное действие ацетил салициловой кислоты является важнейшим фактором профилактики ИБС и его осложнений — инфаркта миокарда и ишемического инсульта. Перед началом приема препарата необходимо проконсультироваться с врачом.

Профилактика заболеваний сердца и сосудов в целом не представляет сложности для больного. Берегите себя, относитесь внимательно к своему здоровью и сердце скажет вам «спасибо»!

Напоминаем, задать свой вопрос можно на официальном сайте Республиканской больницы №1 – Национального центра медицины им. М.Е. Николаева в разделе «Вопросы и ответы», нажав на кнопку «Задать вопрос».



