

12 – 16 декабря 2022 года



Профилактика сердечно- сосудистых заболеваний

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) продолжают оставаться наиболее актуальной проблемой здравоохранения большинства стран мира, в том числе Беларуси, несмотря на существенный прогресс последних десятилетий в сфере диагностики и лечения данной патологии. Экспертами Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ) прогнозируется дальнейший рост сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности как в развитых, так и развивающихся странах, обусловленный старением населения и особенностями образа жизни.

Факторы риска ССЗ:

Неуправляемые: пол (в группе риска мужчины), зрелый и пожилой возраст, наследственная предрасположенность к ССЗ, СД, АГ, метаболические нарушения, ведущие к отложению жира.

Модифицируемые: набор веса из-за перекармливания, злоупотребление солью, алкоголем, вредными жирами, рафинированными сахарами, курение, гиподинамия, эмоциональные переживания, нагрузки на сердечно-сосудистую систему из-за нерационального физического труда и тяжелых тренировок.

Первичная и самая важная профилактика заболеваний сосудов и сердца — это следование здоровому образу жизни с рождения и до старости.

Топ-7 профилактических мер для снижения риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Соблюдайте гипохолестериновую диету: снижение насыщенных жиров (уменьшение потребления жирных сортов свинины, введение в рацион питания мяса индейки, кролика, с низким содержанием холестерина), акцент на цельно зерновые продукты, овощи (рекомендуется до 5 порций в день), фрукты и рыбу. Следует использовать мягкий маргарин, подсолнечное, кукурузное, рапсовое или оливковое масла. Общее содержание жиров должно быть не более 30% общего энергетического состава, а содержание насыщенных жиров не должно превышать 1/3 всех потребляемых жиров.

2. Отказ от табакокурения. Курение – это действительно серьезная проблема. Никотин травмирует внутреннюю стенку сосудов и повышает кровяное давление, даже одна сигарета повышает давление на 15 минут, а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов. Если человек выкуривает 5 сигарет в день – увеличивается риск смерти на 40%, если одну пачку в день – на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

3. Время для полноценного отдыха. Трудоголики и перфекционисты подвержены ССЗ из-за высоких нагрузок и уровня стресса.

4. Рациональные физические нагрузки по возможностям организма. Первый признак начинающегося ССЗ — снижение толерантности к физическим нагрузкам, одышка после непродолжительных легких упражнений и даже ходьбы. Если у вас сидячая работа, откажитесь от поездок на транспорте: для сердца будут полезнее пешие прогулки. Поднимайтесь по лестнице, а не на лифте, больше катайтесь на велосипеде, плавайте, танцуйте — эти занятия не слишком утомляют, при этом приносят пользу сердцу.

5. Уменьшить потребление поваренной соли до 5 г/сутки. Сократить употребление продуктов, содержащих «скрытую» соль: копченые и вареные колбасные изделия, хлеб. Увеличьте употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

6. Боритесь со стрессом. Современному человеку приходится постоянно жить в непростых условиях и справляться с негативом, однако методы борьбы со стрессом существуют. Старайтесь избегать длительных стрессовых ситуаций.

7. Следите за весом. Избыточный вес повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом.

8. Контролируйте артериальное давление:

Измерять АД следует: не реже одного раза в год – при однократном нестойком повышении АД, обнаруженном случайно; не реже одного раза в месяц – при хорошем самочувствии, но склонности к частому или стабильному повышению АД; не реже 2 раз в день – при обострении, стабильном повышении АД и плохом самочувствии.

9. Следите за уровнем холестерина, ведь это материя, которая образует бляшки в артериях. Уровень холестерина в сыворотке крови не должен превышать 5 ммоль/л.

ВАЖНО! Не лишним будет напомнить, что профилактика необходима абсолютно всем людям. Что касается первичной профилактики ССЗ среди детей, то об этом обязаны позаботиться взрослые родственники.