Автор: Врач-кардилог (заведующий) кардиологического отделения С.П.Васильева

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной преждевременной смерти и инвалидности как в нашей республике, так и в странах Европы, что приводит к увеличению затрат на медицинскую помощь населению. В основе причины этих заболеваний, в основном, является атеросклероз, который развивается незаметно в течение многих лет и обычно проявляется в дальнейшем определенными симптомами. Зачастую инфаркт миокарда, инсульт и смерть случаются внезапно, когда невозможно оказать квалифицированную медицинскую помощь. Значительное количество сердечно-сосудистых заболеваний зависит от стиля жизни, поэтому снижение смертности и заболеваемости зависит от снижения факторов риска.

Какие цели необходимо достигнуть в борьбе с факторами риска?

1. Борьба с избыточным весом и ожирением, особенно опасно абдоминальное ожирение, которое оценивается окружностью талии. Необходимо стремиться к окружности талии у женщин менее 88 см, у мужчин – 102 см.
2. Выбор здоровой пищи. Пища должна быть разнообразной, энергетическое потребление должно быть оптимальным. Поощряется потребление следующих продуктов: фрукты и овощи, цельные зерна злаков, нежирные молочные продукты. Предпочтение отдавать рыбе и домашней птице, ежели мясным продуктам.
3. Отказ от курения. Прекращение курения в течение 2 лет приводит к снижению риска сердечной смерти на 36% и инфаркта миокарда на 32%.
4. Повышение физической активности. Здоровым людям рекомендуются занятия по 30-45 минут 4-5 раз в неделю.
5. Артериальное давление. Уровень артериального давления должен быть ниже 14090 мм.рт.ст., а выбор препаратов, снижающих артериальное давление, должен быть назначен врачом в зависимости от сопутствующих заболеваний, от наличия других факторов риска.
6. Уровень холестерина должен быть ниже 5 ммольл, а у больных с клиническими проявлениями сердечно-сосудистых заболеваний, у больных сахарным диабетом – менее 4,5 ммольл.
7. Сахарный диабет. Уровень глюкозы крови не должен превышать 5,5 ммольл. Кроме этого, лицам, страдающим сахарным диабетом, небходим строгий контроль глюкозы крови с выполнением профессиональных советов по диете, уменьшение избыточной массы тела и повышение физической активности.

Таким образом, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимо выполнять 6 правил:

1. Контролируйте Ваше артериальное давление.
2. Контролируйте уровень холестерина.

3. Питайтесь правильно.
4. Занимайтесь физическими упражнениями.
5. Не начинайте курить, а если курите – пытайтесь бросить.
6. Избегайте длительных стрессов.