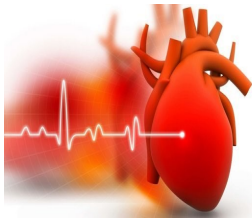


*Автор: Медсестра отделения профилактики Алла Макеенко*



Сердечно-сосудистые заболевания – одна из основных причин преждевременной смерти людей во всем мире. При этом, по данным исследований, их профилактика оценивается как высокоэффективная. Так, снижение смертности от ишемической болезни сердца на 50% связано с воздействием на факторы риска.

Первичная профилактика предполагает рациональный режим труда и отдыха, увеличение физической активности, ограничение употребления поваренной соли, отказ от алкоголя и курения, снижение калорийности пищи и поддержание оптимальной массы тела.

Вторичная (медикаментозная и немедикаментозная) проводится дифференцированно с группами пациентов для предупреждения рецидивов, развития осложнений, общего улучшения качества жизни.

Факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний являются биологические, генетические, анатомические, физиологические и метаболические особенности, а также поведенческие факторы (пищевые привычки, курение, двигательная активность, употребление алкоголя, подверженность стрессам). Наличие даже одного из них увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет более чем в три раза, а сочетанное действие нескольких - в пять-семь раз.

Среди мероприятий, снижающих уровень факторов риска, выделяют:

- Отказ от курения. Если человек выкуривает пять сигарет в день – риск смерти увеличивается на 40%, если одну пачку в сутки – еще в десять раз. Табакокурение является опосредованной причиной каждого пятого случая смерти лиц старше 35 лет в нашей стране.
- Рациональное питание. Сбалансированное, регулярное (не реже четырех раз в день) с ограничением соли. Рекомендуется сократить потребление копченых и вареных

колбасных изделий, хлеба. Полезны продукты, содержащие калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

- Соблюдение гипохолестериновой диеты. Это уменьшение потребления жирных сортов свинины, введение в рацион мяса индейки, кролика, акцент на цельнозерновые продукты, овощи, фрукты и рыбу. Следует использовать кукурузное, рапсовое или оливковое масло. Содержание жиров не должно превышать 30% общего энергетического состава.

- Снижение избыточного веса. Для этого необходимо контролировать артериальное давление (не допускать уровня выше 140/90 мм рт.ст.) и показатели липидного обмена, увеличить физическую активность, ограничить употребление алкоголя, избегать длительных стрессовых ситуаций.

Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, замедлят преждевременное старение сердца и сосудов. Поэтому никогда не поздно начать уделять внимание здоровью.