Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Каждый человек должен знать, чем он может навредить своему сердцу и как защитить его. Не стоит относиться к этому халатно и равнодушно — нужно отдавать себе отчет, что сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности в Беларуси вне зависимости от возрастной группы.

**Основные причины и профилактика болезней сердца**:

1. **Первая мера по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний — отказ от курения** . Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний у курильщиков в 70 раз выше, чем у некурящих. Уже через год-другой после отказа от курения риск снизится до уровня некурящих.
2. **Вторая мера по профилактике заболеваний сердца — избавление от лишних килограммов** . Верхняя граница нормального ИМТ (индекса массы тела) — 25. Если ИМТ выше всего на единицу, риск развития заболеваний сердца увеличивается на 8-10%. С каждой единицей ИМТ риск возрастает. У тех, чей ИМТ составляет 30 и более, риск инфаркта миокарда становится критическим!
3. **Третья мера для профилактики сердечных заболеваний — не злоупотреблять алкоголем, стараться принимать его как можно реже.** Распространено мнение, что красное вино даже полезно для сердца и сосудов. Дело в том, что в красном вине содержатся полифенолы, которые способствуют снижению уровня холестерина. Однако не все так радужно. С вином организм получает и дозу токсинов, что создает нездоровую нагрузку на сердце и сосуды. Кроме того, алкоголь вреден для печени. Полифенолы можно получить не с вином, а, например, с виноградным соком или зеленым чаем. Эти напитки принесут только пользу.
4. **Четвертая мера для профилактики болезней сердца — снижение употребления напитков, возбуждающих нервную систему.** Кофе, энергетики, крепкий черный чай увеличивают частоту сердечных сокращений. Сердце перегружается и быстро изнашивается.
5. **Пятая мера по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний — вести подвижный образ жизни, заниматься физкультурой.** Если человек мало двигается, сердце становится «ленивым» и слабым. Главное — регулярно двигаться и нагрузку нужно увеличивать постепенно.
6. **Шестая мера по профилактике болезней сердца — уменьшение соленой пищи**

**и животных жиров в рационе.** Злоупотребление животными жирами (жирное мясо, сливочное масло, сало) вредит сердцу и сосудам, так как это приводит к появлению атеросклеротических бляшек. Вместо жирной свинины чаще нужно есть курятину, индейку, телятину, крольчатину. От колбас лучше вообще отказаться. Что касается соли, то употребление ее в большом количестве приводит к увеличению жидкости в организме. Объем крови увеличивается, и сердце перегружается. Конечно, на бессолевую диету переходить необязательно, но маринады, соленую рыбу и копчености рекомендуется не употреблять.

7. **Седьмая мера по профилактике заболеваний сердца — своевременная санация очагов инфекции.** Данный факт не всем известен, к сожалению. Дело в том, что наличие хронических источников инфекции в организме приводит к длительной бактериемии, в результате чего могут развиться ишемическая болезнь сердца и воспаление его внутренней оболочки.

**Эндокардит** — это воспаление внутренней оболочки сердца. Поэтому эту болезнь нужно предотвращать. Как? Своевременно устраняя очаги хронической инфекции. Чаще всего в основе эндокардита лежат проблемы с зубами.