

Профилактика болезней сердца



Первую позицию в списке десяти ведущих причин смертности по-прежнему занимают сердечно-сосудистые заболевания. Болезни сердца остаются лидирующей причиной смертности во всем мире уже 20 лет. Тем не менее, никогда они не уносили так много жизней, как

сегодня.

Основной целью всех мероприятий в рамках Всемирного дня сердца является повышение уровня информированности населения в вопросах профилактики болезней сердца и сосудов, а также их мотивации к раннему выявлению сосудистых проблем для их своевременной коррекции.

Среди мер по улучшению здоровья сердца Всемирная федерация сердца определила основные 4:

1. Отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем), т.к. их употребление приводит к снижению кислорода крови, что в свою очередь приводит к усиленной работе сердца для компенсации «кислородного голодания». В то же время страдают сосуды, в которых снижается тонус и пропускная способность. Не допускайте курения в доме, т.к. пассивное курение также опасно. Установлено, что после прекращения курения риск развития инфаркта миокарда или инсульта начинает снижаться сразу же, а через год может снизиться на 50%.

2. Правильный рацион питания. Необходимо избегать жирной, жареной и высококалорийной пищи. Рацион должен содержать большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые. Известно, что большое количество соленой и жирной пищи вызывает ожирение и влияет на эластичность сосудов, а это приводит к нарушению кровотока.

3. Физическая активность и оптимальная масса тела. Ежедневная минимальная физическая нагрузка минимум в течение получаса необходима для того, чтобы поддерживать в здоровом состоянии сердечно-сосудистую систему и оптимальную массу тела. Физические нагрузки, которые выполняются при занятиях спортом, пеших длительных прогулках на свежем воздухе, плавании должны доставлять удовольствие.

4. Нужно знать цифры артериального давления, уровня глюкозы и холестерина крови. Повышенное артериальное давление, повышенное

содержание сахара и холестерина в крови повышают риск развития инсульта и инфаркта миокарда.

Придерживаясь этих правил, можно не только снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, но и повысить качество и продолжительность жизни. Прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров позволяет выявить предрасположенность к болезням сердечно-сосудистой системы, а также обнаружить заболевания на ранних этапах.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не упустить первые признаки заболевания и позволит вашему сердцу работать без сбоев.

Интересные факты:

- Масса сердца не превышает 350 грамм, а его размер равен величине кулака.
- Секундная стрелка была специально изобретена английским врачом Д. Флоуэром, чтобы начать исследования сердечного ритма.
- Согласно результатам проведённых исследований люди, которые спят после обеда, на 37% реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем бодрствующие целый день.
- За всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту — около 72 раз, за сутки — около 100 тыс. раз, а в год — 36 млн. 500 тыс. раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам.