21 апреля – День профилактики болезней сердечно-сосудистых заболеваний

Во всем мире болезни системы кровообращения (БСК) лидируют как причина смертности среди всех прочих болезней. Ежегодно от них умирают 17,5 млн. человек, в том числе 70,8 тыс. человек в Республике Беларусь, из них 10 тыс. человек в трудоспособном возрасте. Именно поэтому, заболевание сердца находятся в зоне особого внимания, и важно, чтобы с особым вниманием к этой проблеме относились не только медицинские работники, но и само население. В основе большинства БСК лежит атеросклероз — повреждение кровеносных сосудов: в стенках артерии образуются бляшки, суживающие либо полностью закупоривающие их просвет. Бляшка — это отложение во внутреннем слое артерии жиров, прежде всего холестерина. Сначала это небольшое препятствия для тока крови, но постепенно оно увеличивается, в этом месте оседают клетки крови и, наконец, соли кальция. Поскольку процесс прогрессирует, просвет сосуда становится все меньше, и наконец исчезает полностью — наступает полная закупорка артерий (окклюзия). Поражает атеросклероз различные сосуды. Если вовлекаются артерии сердца (коронарные артерии), то развивается ишемическая болезнь сердца, если сосуды головного мозга — цереброваскулярные болезни, если сосуды ног — облитерирующий атеросклероз нижних конечностей.

**Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний**

Профилактика БСК – это комплексные мероприятия, направленные на предотвращение появления заболевания, развития и возникновения возможных осложнений, в том числе летального исхода. Она показана как больным людям, так и здоровым, у которых существует риск возникновения заболевания. Особенностью первичной профилактики является то, что врачу приходится иметь дело чаще всего с пациентами, не предъявляющими жалоб на свое здоровье, но имеющими те или иные факторы риска, требующие врачебного вмешательства.

1. Отказ от никотина. Курение, как активное, так и пассивное, является причиной возникновения самых разнообразных заболеваний. На сердечно-сосудистую систему курение оказывает особенно негативное воздействие. Курение обедняет кровь, снижает содержание кислорода в крови, способствует тромбообразованию, появлению атеросклеротических бляшек. Вдыхаемые никотин и угарный газ повышают давление в сосудах, способствуют нарушению обмена веществ.

2. Отказ от злоупотребления алкоголем. Спирт, после употребления, попадает в кровь уже спустя пару минут, в последствие, примерно 6-7 часов сердечная мышца работает при особой нагрузке, а пульс достигает 100 уд/мин. К тому же, происходит повышение артериального давления, нарушение нормального кровообращения.

  3. Рациональное питание. Целью является снижение массы тела, содержания холестерина в крови, нормализация артериального давления. Ограничение употребления калорийной и жирной пищи компенсируется потреблением растительных жиров и продуктов, свежих фруктов и овощей, продуктов, богатых калием. Снизить артериальное давление до 6 мм. рт. ст. возможно одним лишь сокращением употребления поваренной соли в сутки до 4 гр. Исследования ученых показали, что если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %.  Также, обязательно следует употреблять чистую негазированную воду – до двух литров в сутки.

  4.Повышение физической активности.

  Доступные и необременительные физические нагрузки – ходьба, пробежки, катание на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, а также занятия в тренажерных залах показаны всем без исключения, в том числе и людям с начальной стадией ишемической болезни сердца.

5.Улучшение психоэмоционального фона.

Доброжелательная, приветливая обстановка в кругу семьи, в рабочем коллективе дает возможность современному человеку лучше справляться со стрессовыми ситуациями. Научитесь контролировать стресс. Хроническое недосыпание, а также постоянное психологическое напряжение ослабляют иммунитет, выматывают человека, являются причиной возникновения аритмии и нарушения сердечной деятельности в целом.

6. Образ жизни семьи

  Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни.

7.            Медицинский контроль

Кроме самостоятельной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, важным элементом контроля состояния сердечно – сосудистой системы является своевременный и профессиональный медицинский контроль. Чтобы не упустить начавшую развиваться болезнь или даже просто ухудшение состояния, чтобы держать под контролем уже сформировавшиеся заболевания, необходимо регулярно проходить следующие виды медицинских исследований:

- Осмотр врача-терапевта 1 раз в год.

- При каждом посещении врача - определение артериального давления (АД) (как минимум 1 раз в два года, если АД менее 120/80 мм рт. ст.), индекса массы тела (ИМТ).

- Определение уровня холестерина 1 раз в 5 лет (или чаще по усмотрению врача).