

21 апреля – День профилактики болезней сердца

В Республике Беларусь на первом месте в структуре заболеваемости смертности и инвалидности населения занимают болезни системы кровообращения.

К факторам, связанным с повышенным риском преждевременного развития болезней сердца, можно отнести повышенное содержание холестерина в крови, курение, отсутствие физической активности, избыточная масса тела, сахарный диабет, стрессы.

Здоровое сердце – это, прежде всего профилактика:

1. Профилактика стресса. Заболевания сердечно-сосудистой системы возникают на основе нервно-психических напряжений. Следовательно, снижение их количества и интенсивности является мощнейшим профилактическим средством против всех сердечно-сосудистых заболеваний. Доброжелательно относитесь к себе и людям, учитесь прощать обиды, старайтесь больше радоваться, расслабляться и отдыхать.

2. Физически активный образ жизни: длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна должна составлять 8—10 часов в сутки, причем лучше, когда есть возможность отдохнуть и в течение дня.

3. Правильное питание. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи не только приводит к избыточной массе тела, но и плохо влияет на эластичность сосудов, а это нарушает кровоток. Особенно остро стоит вопрос с солью. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний стоило бы взять за правило никогда не досаливать еду, а соленые деликатесы оставить только на праздничный стол. Если вам кажется, что вы не в состоянии обойтись без соли, то, возможно, вашему организму не хватает цинка. Добавьте в свой рацион морепродукты (мидии, креветки), рыбу, кунжут; тыквенные семечки, злаки (коричневый рис, овсянка, пшеница), овощи (морковь, брокколи, цветная капуста, редис, репа, брюква), шпинат, все разновидности листового салата, зеленый лук, укроп, базилик, петрушка. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в жирной рыбе, а также в семечках подсолнуха и тыквы, разжижают кровь и препятствуют образованию тромбов. Горсточка семечек и нескольких порций рыбы в неделю вполне достаточно.

Существуют продукты, оказывая на организм тонизирующее действие, могут отрицательно влиять непосредственно на сердечно-сосудистую систему (крепкий чай, кофе, алкогольные напитки). По возможности ограничьте употребление данных напитков. Включите в рацион морсы, компоты, соки, кисели из свежих ягод и фруктов.

4. Главной заповедью здорового человека должен быть отказ от курения. Действительно, риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у курящих людей почти в 2 раза выше, чем у не курящих, выкуривая даже одну сигарету в день, человек попадает в группу риска.

5. Регулярные профилактические осмотры у кардиолога.

Будем надеяться на то, что стремительно завоевывающая мир мода на здоровый образ жизни поможет избавить XXI век от названия «эпоха сердечно-сосудистых заболеваний».