

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Принято считать, что болезни сердца — это удел пожилых людей. Молодежь о своем сердце задумывается редко, а зря. Во-первых, молодые тоже когда-нибудь постареют. В пожилом возрасте человек будет иметь такое сердце, какое он заслужил своим образом жизни. Выйдя на пенсию, захочется отдыхать, путешествовать, наслаждаться жизнью, а не проводить все время в больнице. Сердце нужно беречь смолоду!



Во-вторых, статистика показывает, что сердечно-сосудистые заболевания стремительно молодеют. Уже после 35 лет болезни сердца диагностируются у каждого десятого. И чем выше возраст — тем больше людей с больным сердцем.

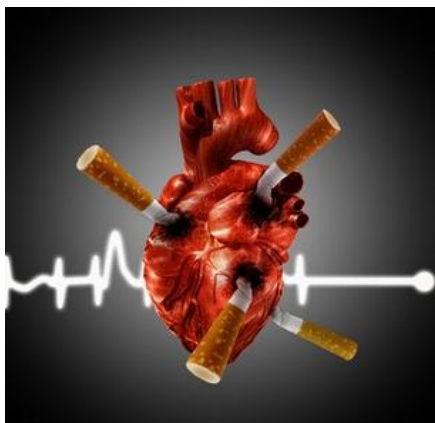
Профилактика болезней сердца — важная тема. Каждый человек должен знать, чем он может навредить своему сердцу и как защитить его. Не стоит относиться к этому халатно и равнодушно — нужно отдавать себе

отчет, что сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности в России вне зависимости от возрастной группы. Да и не только в России. Не зря ведь болезни сердца прозвали «современной чумой».

Основные причины болезней сердца

1. Курение. Закуривая сигарету, человек наносит своему сердцу наибольший вред. Сердцу курильщика приходится очень тяжело работать, причем в не самых лучших условиях.

Когда человек вдыхает табачный дым, в крови снижается концентрация кислорода. Чтобы предотвратить кислородный голод, сердце начинает работать с большей силой, стараясь перегнать более высокий объем крови. Образно говоря, сердце работает сверх нормы. А ведь в процессе курения происходит еще и спазм сосудов, в том числе тех, которые питают сердце. Оно ощущает голод, при этом вынуждено работать в полную силу.



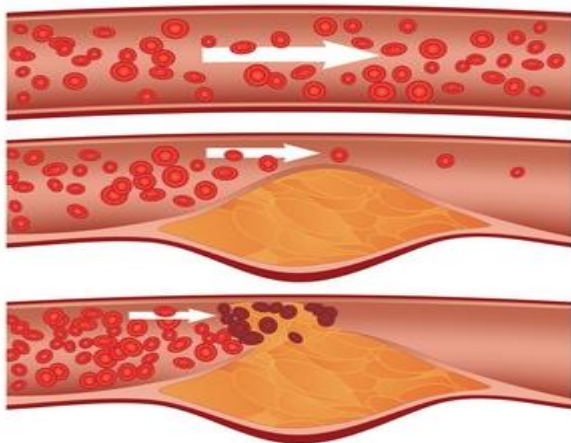
Долго ли продержится человек, которого моят голодом и заставляют работать вдвое больше, чем он привык? Нет, конечно. Вот и сердце курильщика может не выдержать, что часто и происходит.

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.

Первая мера по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний — отказ от курения.

2. Ожирение. Это вторая по частоте причина развития сердечно-сосудистых заболеваний. У людей, страдающих ожирением, мышцы ослаблены. Сердце — тоже мышца, и у тучных она слабая и дряблая.

А ведь этому слабому сердцу приходится работать за двоих, а то и за троих. Ведь чем выше вес человека — тем больший объем крови приходится перегонять сердцу.



У людей с ожирением в сосудах отложены холестериновые бляшки. Закупоренность сосудов приводит к тому, что сердце испытывает недостаток кислорода.

Представьте: слабая мышца, испытывающая недостаток питания, вынуждена работать в двойном или тройном объеме. Надолго ли ее хватит? Нет!

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!

Каждый сброшенный килограмм — это снижение риска развития сердечной недостаточности и атеросклероза.

Вторая мера по профилактике заболеваний сердца — избавление от лишних килограммов.

3. Употребление алкоголя. С алкоголем организм получает дозу токсинов. Для их вывода из организма сердцу приходится перекачивать больше крови. «Моторчик» попросту изнашивается.

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.

Во-первых, 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.

Регулярно употреблять красное вино якобы для здоровья сердца и сосудов не стоит, иначе получится как в поговорке: «одно лечим — другое калечим». Но если вы уверены, что дальше одного бокала дело не пойдет, иногда можно себя побаловать.

Третья мера для профилактики сердечных заболеваний — не злоупотреблять алкоголем, стараться принимать его как можно реже.

4. Чрезмерное употребление напитков, возбуждающих нервную систему.

Кофе, энергетики, крепкий черный чай и алкоголь увеличивают частоту сердечных сокращений. Сердце перегружается и быстро изнашивается.

Во всем нужно знать меру. В небольших количествах кофе и чай приносят пользу, но если безостановочно пить крепкий кофе каждый день — сердце недолго останется здоровым.

«Кофеманам» стоит, во-первых, уменьшить дозировку кофе в напитках. Молоко «смягчает» воздействие кофеина. Можно попробовать пить цикорий. Хотя бы иногда стоит заменять кофе некрепким чаем, минеральной водой, [соками](#).

Энергетики нельзя употреблять постоянно! Это напитки для особых случаев, когда очень важно быть бодрым (например, при необходимости ехать за рулем ночью). Ежедневное употребление энергетиков — это стопроцентная вероятность развития заболеваний сердца.

Четвертая мера для профилактики болезней сердца — снижение употребления напитков, возбуждающих нервную систему.

5. Малоактивный образ жизни. Если человек мало двигается, сердце становится «ленивым» и слабым. Любое увеличение нагрузки на него может стать фатальным.

Сердце необходимо тренировать постоянно. Физические нагрузки, тренирующие сердце, называют «кардиотренировками». [Бег](#), занятия на велотренажере или [эллипсоиде](#),



велосипедные и лыжные прогулки, спортивные игры, плавание — любые из этих занятий, если они регулярны, делают сердце сильнее и выносливее. Однако достаточно будет и пешей прогулки, но в быстром темпе и на приличные расстояния. Главное — регулярно двигаться. Нагрузку нужно увеличивать постепенно, дав сердцу возможность окрепнуть.

Пятая мера по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний — вести подвижный образ жизни, заниматься физкультурой.

6. Употребление большого количества соли и «плохих» жиров. Питание играет важную роль, и дело не только в весе.

Злоупотребление животными жирами (жирное мясо, сливочное масло, сало) вредит сердцу и сосудам, так как это приводит к появлению атеросклеротических бляшек. А вот рыбий и растительные жиры, наоборот, способствуют снижению уровня плохого холестерина. В этих жирах содержатся кислоты Омега, которые благотворно влияют на сердце. Чтобы получать Омега в достаточном количестве, нужно есть рыбу, [орехи](#), оливки, оливковое и [льняное масло](#).



Полностью от мяса отказываться не стоит, особенно в молодом возрасте. Однако нужно чередовать употребление мяса и рыбы. Иногда мясо стоит заменять орехами (например, вместо второй отбивной на обед съесть горсть орехов).

Вместо свинины и жирной птицы 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 стоит употреблять пореже.

Шестая мера по профилактике болезней сердца — уменьшение соленой пищи и животных жиров в рационе.