

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

К сожалению, печальная статистика подтверждает, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний с каждым годом возрастает. Попытаться исправить ситуацию можно, только предупредив развитие патологии сердца и сосудов. Своевременное лечение продлит жизнь сердечникам, но профилактика снизит риск проявления этих недугов. Профилактика болезней сердца и сосудов необходима всем и каждому, ведь человеческий организм не вечен, и сердце, как и сосуды, на протяжении долгих лет перекачивают кровь в непрерывном режиме.

Чаще всего развитие недугов заканчивается инсультом, инфарктом миокарда или тромбозом артерий, которые приводят в большинстве случаев к летальному исходу. Чтобы этого избежать, профилактика заболеваний сердечно сосудистой системы просто необходима.

Все факторы, которые приводят к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, разделяют на две группы. К тем, на которые невозможно повлиять, относятся процессы старения и наследственность. К тем, которые являются результатом неправильного образа жизни и поддаются изменениям: низкая или чрезмерно высокая физическая активность; избыточная масса тела; расстройства нервной и эндокринной системы; злоупотребление вредными привычками; повышенное содержание липидов в крови.

Таким образом, можно точно сказать, что в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний относятся: пожилые люди; люди, страдающие алкоголизмом или просто любители выпить; курильщики; диабетики; люди, страдающие от избыточного веса; люди с психологическими проблемами, мужчины страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы чаще, чем женщины.

Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний подразумевает следование простым правилам. Все их необходимо соблюдать, и это не является чем-то чрезмерно сложным и заключается в самых обычных вещах.

Активный образ жизни препятствует развитию атеросклероза, при котором на стенках сосудов откладывается холестерин, а он приводит к их закупорке. Профилактика сердечно сосудистых заболеваний основана на предупреждении превышения уровня холестерина. Лечебная гимнастика, а также любые упражнения возможны только под наблюдением специалиста и после назначения их врачом, когда их необходимость превышает опасность для здоровья.

Правильное питание имеет большое значение в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Конечно, диету необходимо соблюдать в случае возникших проблем, тогда это просто необходимо, но в целях профилактики ссз все же стоит следить за своим рационом. Одна из основных причин появления ссз кроется в нарушенном обмене липидов, который нарушается при неполноценном или неправильном питании. Основы профилактики как раз заключаются в нормализации обменных процессов. Для естественных процессов в рацион необходимо включить отварную рыбу, орехи. Важно употреблять достаточно клетчатки, которая препятствует отложению холестерина. Рекомендованы каши из цельного зерна, желательно грубого помола. Среди овощей и фруктов есть продукты, приводящие в норму давление в артериях, снижающие тонус сосудов, укрепляющие стенки этих сосудов, а также улучшающие кровообращение и сердечной мышце. К полезным продуктам относят: капусту брокколи, гранат, землянику, тыкву.

Кроме полезных продуктов, важно знать о тех, которые негативно влияют на организм и на сердце и их употребление, необходимо свести к минимуму: необходимо ограничить потребление сахара, а также блюд с его высоким содержанием, например, торты, пирожное, шоколад. Здоровое питание включает отказ от острого, соленного и жирного. При приготовлении блюд лучше отказаться от жарения или копчения, а заменить их приготовлением на пару, просто отваривая продукты. Также необходимо снизить или вовсе исключить потребление кофеина, от кофе лучше отказаться, а чёрному чаю предпочесть зелёный. Он не только важен в целях профилактики, но и положительно действует на организм, приводя нервную систему в норму, а также тонизируя клетки крови. Также в целях профилактики используют специальные препараты и биодобавки, но об их необходимости нужно разговаривать с врачом, а не заниматься самолечением.

Стресс, вредные привычки (курение, алкоголь), повышенный темп жизни приводят к возникновению заболеваний сердца и сосудов. Вред сигарет и алкогольных напитков доказан уже достаточно давно и все знают, как отражается злоупотребление пагубными привычками на сосудах и сердце. Достаточно просто бросить курить и выпивать только в самых крайних случаях и тогда риск возникновения ссз снизится практически вдвое. А при расположенности к ссз или при первых симптомах расстройств от привычек вовсе следует отказаться.

В возникновении сердечно-сосудистой патологии большое значение имеет повышенное артериальное давление, которое может привести к инфаркту, инсульту, сердечной недостаточности, нарушению функции почек, заболеванию периферических артерий.

Лучшая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний — физическая нагрузка, которая должна быть постоянной и достаточной — 150 минут в неделю, прохождение медицинской диспансеризации, начиная с 21 года, домашний контроль за артериальным давлением и частотой сердечных сокращений, своевременное лечение заболеваний, приводящих к кардиальной патологии: нарушение функции щитовидной железы; сахарный диабет; хроническая болезнь почек с формированием недостаточности; врожденные малые аномалии сердца.

Для ведения здорового образа жизни медицинская помощь не нужна. Это эффективная мера для профилактики различных сердечно-сосудистых заболеваний. Важно при этом само желание человека быть здоровым.

С учетом высокой смертности от кардиальной патологии в амбулаторную практику введены ежегодные плановые осмотры или диспансеризация. Прохождение их строго добровольное. Целью является выявление группы риска по развитию заболеваний сердца с последующим более детальным диагностированием. В диспансеризацию для этих целей входят: ЭКГ, определение уровня глюкозы и холестерина крови, обзорная рентгенограмма органов грудной клетки, измерение давления и пульса, оценка индекса массы тела, консультация терапевта/кардиолога. После прохождения диспансеризации пациенту могут быть назначены лекарственные препараты для профилактики развития болезней сердца и сосудов. Даются рекомендации по здоровому образу жизни.