

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Легче предотвратить развитие болезней, чем избавляться от них. Особенно это касается патологии сердца. Вовремя проведенная комплексная профилактика сердечно - сосудистых заболеваний (ссз) помогает предотвратить развитие ишемической болезни сердца (инфаркта, стенокардии, кардиосклероза), инсульта, гипертонической болезни, аритмий, хронической сердечной недостаточности, врожденных пороков сердца, воспалительных и инфекционных поражений сердца.

Патология сердца и сосудов - острая проблема современности, не только медицинский, но и социальный аспект. Смертность от ссз выходит на первое место, опережая онкологические заболевания, а часть заболевших становится инвалидами.

Основными причинами возникновения сердечно - сосудистой патологии является изменение образа жизни современного человека. Люди мало двигаются, злоупотребляют алкоголем, курением, неправильно питаются, употребляя большое количество жирной пищи, поваренной соли, легкоусвояемых углеводов (сахар и сахаросодержащие продукты, включая мед), что приводит к избыточной массе тела. Ко всему этому добавляются стрессы современной жизни. На фоне этого возникают такие заболевания, как ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, гипертония. Нервное напряжение в сочетании с недостатком физической активности вызывает дисбаланс в организме, сердце и сосуды становятся слабыми, что приводит к более раннему отложению в них холестерина и возникновению атеросклеротических бляшек. Рост бляшек сужает просвет сосудов и вызывает нарушение кровотока в них, дальнейшее увеличение бляшки приводит к полному "перекрытию" кровеносного сосуда и возникновению инфаркта или инсульта. Возникает угроза не только здоровью, но и жизни человека.

Сердечно - сосудистые заболевания остаются главной причиной летальных исходов в России (47%), даже с учетом того, что за последние 8 лет наблюдается планомерное снижение смертности от них.

Во многом таких показателей добились благодаря массовой диспансеризации всего населения. В мае 2019 года вышел приказ МинЗдрава РФ 3124н о проведении ежегодной диспансеризации взрослого населения, с обязательным комплексным обследованием для выявления факторов риска возникновения ссз, выявления сердечно - сосудистой патологии, лечения и наблюдения таких пациентов.

Меры профилактики должны проводиться всю жизнь. Чтобы предотвратить болезни сердца и сосудов необходимо придерживаться Здорового Образа Жизни или сокращенно ЗОЖ. Необходимо рационализировать режим труда и отдыха. Учеными доказано, что для восстановления организма сон должен быть не менее 8 часов. Необходима физическая нагрузка: занятия физкультурой, ходьба. Это приводит к усилению кровообращения и насыщению организма кислородом. Длительность занятий должна быть согласована с лечащим врачом.

В понятие ЗОЖ входит отказ от алкоголя и курения, рациональное питание и снижение массы тела.

Правильное питание включает ограничение употребления животного жира: свинины, жирной птицы, консервов, колбас, копченостей, сала и пр. Эти продукты богаты холестерином, который откладывается стенке сосудов и приводит к образованию атеросклеротических бляшек. Также необходимо снизить употребление в пищу легкоусвояемых углеводов, соли. Увеличить в рационе белков животных и растительных, фруктов и овощей свежих, тушеных, отварных. Ограничить или полностью исключить возбуждающие нервную систему кофеин и кофеинсодержащие напитки (коктейли, энергетики, колу), которые увеличивают число сердечных сокращений, нагружая сердечную мышцу. Уменьшить количество потребляемой соли, что автоматически уменьшает жидкость в организме и уменьшает нагрузку на сердце. Необходимо питаться дробно. Это значит, есть 4-5 раз в день, но небольшими порциями. Разнообразить рацион растительным маслом и рыбьим жиром, богатым необходимыми кислотами Омега-3, нормализующим липидный спектр крови.

Если вы прошли обследование и у вас выявлены факторы риска возникновения ссз или само заболевание и вам рекомендовано лечение, то его назначает только врач. При необходимости пациент направляется на консультацию к кардиологу или другому специалисту.

Своевременное обследование и лечение дает возможность снизить риск осложнений сердечно - сосудистых заболеваний и улучшить качество жизни пациента.

Выводы:

Правильное питание, активный образ жизни, ранняя и адекватная диагностика сопутствующих заболеваний, которые приводят к нарушению работы сердца - все это помогает заметить и вовремя устранить сердечно - сосудистые заболевания. Профилактика ссз должна проводиться всеми людьми вне зависимости от возраста и пола. Это дает возможность снизить риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний и осложнений от них.

23.09.2019г.

