

# Как снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний?

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД  
О М С  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**За последние столетия люди стали жить в среднем намного дольше, но не перестали при этом болеть. Если раньше основными причинами смертности были различные эпидемии (чума, холера и др.), то в наши дни люди чаще стали страдать от сердечно-сосудистых заболеваний. По официальным данным ежегодно в России от ишемической болезни сердца и инсультов умирает более миллиона человек. Чтобы минимизировать риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо прежде всего заниматься профилактикой.**

## ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение наносит большой вред сосудам. Никотин вызывает их спазм, что приводит к повышению артериального давления. К тому же табачный дым активизирует образование на стенках сосудов бляшек, ведущих к прогрессированию атеросклероза — предвестника сердечных заболеваний. Мозг курильщика также страдает, ухудшается память, возрастает риск инсультов. Забыть о сигарете сложно, особенно тем, кто выдыхает пары никотина уже несколько лет, но все же возможно, если запастись терпением и задать мотивацию. Помните, избавляясь от табакокурения, вы продлите жизнь на 17 — 18 лет и снижаете риск заболевания недугами, связанными с сердечно-сосудистой системой.

Еще одной губительной привычкой является неумеренный прием алкоголя. При его употреблении этанол быстро действует на эритроциты, способствует их слипанию, повышению свертываемости крови, что может привести к образованию тромбов и, соответственно, к нарушению кровоснабжения, кислородному голоданию всех органов, в том числе сердца и мозга. Отказавшись от губительных привычек, вы заметите, как преобразится ваша внешность: исчезнут темные круги под глазами, отечность лица, к волосам вернется блеск, а кожа станет гладкой и эластичной. После отказа от алкоголя угловатые очертания тела у женщин сменяются округлыми формами, у мужчин увеличится мышечная масса.

Вредной привычкой можно назвать и долгое сидение за компьютером или перед телевизором. Недостаток сна также вызывает износ сердца, поэтому специалисты рекомендуют спать не менее 7 — 8 часов. Наладить здоровый сон помогут следующие советы:

— ложитесь спать в период с 22 до 23 часов;  
— соблюдайте режим дня и засыпайте в одно и то же время;

— создавайте максимально комфортные условия для сна (натуральное постельное и нательное белье, удобная подушка);

— если вас мучит бессонница, перед сном выпейте молока с медом или настой из травяных сборов;

— в теплое время года оставляйте на ночь открытым окно. Оптимальная температура воздуха для засыпания 18 — 20 градусов.

## КОНТРОЛИРУЙТЕ СТРЕСС

Медики давно знают о тесной взаимосвязи между мозгом, гормональной и сердечно-сосудистой системами и том, что любые сильные, особенно негативные эмоции, такие как гнев, страх, раздражительность, неизменно бьют по сердцу. Механизм действия стресса на сердечно-сосудистую систему известен: вырабатывается гормон адреналин, который заставляет сердце учащенно биться, а сосуды при этом спазмируются и сужаются. Из-за этого повышается давление, сердечная мышца изнашивается. Поэтому для предупреждения спазмов рекомендуется чаще бывать на природе вдали от городской суеты, не принимать близко к сердцу мелкие неприятности, бытовые неурядицы, слушать расслабляющую музыку, а также дарить себе как можно больше позитивных эмоций, ездить в путешествия. При необходимости следует принимать натуральные успокоительные препараты, например пустырник.

## ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Профилактика заболеваний сосудов требует сбалансированного питания. Как правило, люди, чье питание далеко от здорового, недополучают необходимые витамины и микроэлементы, которые очень важны для сердечно-сосудистой системы.

Важно, чтобы в организме человека присутствовали полиненасыщенные жирные кислоты, отвечающие за липидный обмен. Поэтому употребляйте:

● Рыбу, приготовленную на пару или отварную (2 — 3 раза в неделю).



● Льняное масло (2 ст. ложки в день).

● Орехи (6 — 8 штук в день). Учитывая большое количество клетчатки, препятствующей усвоению холестерина, а также Омега-3 кислот, рекомендуется употреблять зерновые каши — геркулес, гречку, неочищенный рис. Чем грубее помол, тем богаче каша ценными веществами.

Особо ценны и полезны следующие овощи и фрукты:

**Тыква.** Снижает артериальное давление и приводит в порядок водно-солевой баланс (в состав входят бета-каротин, калий, витамин С).

**Чеснок.** Снижает тонус сосудов и артериальное давление (в состав входят сульфид водорода, оксид азота).

**Брокколи.** Питает сердце и сосуды витаминами и элементами (в состав входят витамины группы В, С, Д, а также калий, железо, марганец).

**Земляника.** Укрепляет стенки сосудов и борется с анемией (в состав входят фолиевая кислота, медь, железо, йод).

**Гранат.** Улучшает кровообращение, укрепляет стенки сосудов, разжижает кровь, препятствуя закупорке сосудов (в состав входят антиоксиданты, железо, йод).

Помимо употребления полезных продуктов, стоит уменьшить количество потребляемой соли, жирных, жареных, рафинированных блюд, не несущих в себе никакой пищевой ценности.

## СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ

Ожирение пагубно влияет на организм человека, в том числе и на сердечно-сосудистую систему. Доказано, что, избавившись от лишних килограммов, можно снизить уровень артериального давления и холестерина.

Проверьте свой индекс массы тела, который является по-

казателем отношения веса и роста человека. Данный параметр помогает определить отклонения от нормальной массы тела в ту или иную сторону. Для того чтобы узнать свой ИМТ, необходимо свой вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах.

$ИМТ = ВЕС / РОСТ^2$

Интерпретация показателей ИМТ в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

**16 и менее — выраженный дефицит массы тела**  
**16 — 18,5 — недостаточная (дефицит) масса тела**  
**18,5 — 25 — норма**  
**25 — 30 — избыточная масса тела (предожирение)**  
**30 — 35 — ожирение первой степени**  
**35 — 40 — ожирение второй степени**  
**40 и более — ожирение третьей степени.**

## ЗАЙМИТЕСЬ ФИЗИКУЛЬТУРОЙ

Активные занятия, проводимые на открытом воздухе, насыщают кислородом ткани и клетки организма. Сердечная мышца укрепляется, а кровообращение становится интенсивнее. Очень полезны занятия аэробикой, вызывающие увеличение числа сердечных сокращений, а также бег, ходьба, велосипедные и лыжные прогулки. Чтобы профилактика при тренировках была максимально эффективной, следует соблюдать некоторые правила:

● Тренировку следует начинать с разминки.  
● Занятия должны проходить не реже трех раз в неделю.  
● Частота пульса не должна превышать 140.

Тем, кто никогда спортом не занимался, лучше всего начать с ходьбы. Минималь-

ная динамическая нагрузка, рекомендуемая медиками, — трижды в неделю по полчаса в комфортном темпе.

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ!

Заболевания сердца и сосудов могут начаться незаметно для человека. Профессиональный и своевременный медицинский контроль является важным элементом наблюдения за состоянием здоровья. Чтобы не допустить начала развития болезни или ее обострения, необходимо регулярно посещать врача, проходить профилактические осмотры, диспансеризацию 1 раз в 2 года, 1 раз в 3 года, которые включают различные обследования, в том числе измерение артериального давления, определение уровня холестерина и глюкозы в крови.

Профилактические мероприятия проводятся бесплатно по полису ОМС. В 2018 году профосмотры прошли 390 973 человека, из них отправились на диспансеризацию 1 раз в 3 года — 222 978 человек, диспансеризацию 1 раз в 2 года — 123 904 человека, прошли профосмотры — 44091 человек.

## ПОМНИТЕ!

Только комплексная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний ведет к минимальному риску их возникновения и помогает избежать таких жизненно-опасных осложнений, как инсульт и инфаркт. Будьте здоровы!

**Если у Вас есть вопросы о порядке прохождения диспансеризации, звоните по телефону горячей линии Единого контакт-центра в сфере ОМС: 8-800-100-80-44 (бесплатно, круглосуточно).**