

## МД сердца

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний подразумевает мероприятия, которые необходимы для улучшения качества и продолжительности жизни людей посредством предотвращения появления и развития таких патологий. Возникновение их является не только медицинской, но и социальной проблемой, поэтому профилактике уделяется такое внимание.

Разработка мероприятий касается не только предотвращения возникновения болезней сосудов и сердца, но и максимального снижения риска развития осложнений. Самыми распространенными из них являются: инфаркт миокарда, тромбоэмболия легочной артерии, инсульт.

Государственная программа предотвращения осложнений сердечно-сосудистых заболеваний

Государственная программа включает в себя три основных:

- популяционная;
- первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижение риска осложнений у больных ССЗ (вторичная).

Первая - самая важная, так как при ее осуществлении на уровне всей популяции улучшается качество жизни. Эта предполагает снижение факторов риска возникновения заболеваний сердца и сосудов. Для этого осуществляются мероприятия по изменению образа жизни. При этом даже не всегда требуется медицинское обследование.

Стратегия высокого риска, или первичная профилактика, направлена на предотвращение возникновения таких заболеваний у людей, которые по своим привычкам или образу жизни уже вошли в группу риска.

Третья стратегия направлена на контроль за состоянием уже больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Она осуществляется с целью поддержки здоровья и предотвращения осложнений ССЗ.

Что включает в себя профилактика сердечно-сосудистых заболеваний? Такие мероприятия не проводятся "с потолка". Есть специальные пункты, выделенные Министерством здравоохранения, которые необходимо планомерно осуществлять.

Профилактика факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний проводится по нескольким направлениям, которые будут рассмотрены ниже.

Первоочередная задача специалистов - выявить и оценить риск развития таких болезней. Оценка проводится с помощью специальных таблиц, так как даже на первый взгляд здоровые люди рискуют закончить свою жизнь по причине скрытого течения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Контроль за питанием

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы начинается с обязательного условия существования человека - питания. Именно от него зависит качество жизни человека и ее продолжительность. Если не осуществлять контроль за питанием, допускать грубые ошибки

в разработке рациона, то могут появиться хронические заболевания различных органов, в том числе сердца и сосудов.

Пища - это больше, чем насыщение человека. За общим обедом люди могут общаться, получать удовольствие от еды и так далее.

Но вся принимаемая пища должна приносить не только моральное удовлетворение, но и пользу для организма.

Здоровое питание - это один из главных аспектов не только получения энергии, но и профилактики различных заболеваний.

Для предотвращения развития хронических болезней важно правильно питаться, это условие обязательно включает в себя профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Памятка для людей группы риска содержит в себе следующие рекомендации:

- Употреблять в пищу больше рыбы. Она помогает сердцу лучше работать.
- Уменьшить потребление мяса, от жирных сортов вообще стоит отказаться.
- Использовать в пищу бобовые, зелень, овощи, сухофрукты и овсяную кашу - они помогают снижать холестерин в крови.
- Все молочные продукты использовать можно только с низкой жирностью. Особенно полезны кисломолочные продукты.
- Уменьшить потребление соли, в больших количествах она пагубно влияет на сосуды.
- Ограничить употребление в пищу сладостей и мучного.
- Не следует нагружать сердце тонизирующими напитками.
- Нужно практически отказаться от употребления в пищу сыра, желтков, сливочного масла, сметаны, почек, печени, икры, мозгов. Эти продукты богаты жирами и холестерином.
- Как можно больше кушать фруктов и овощей. С помощью клетчатки снижается аппетит.
- Из растительных масел лучше использовать оливковое.

Такие рекомендации по питанию подразумевает профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Памятка с советами, которую можно получить у специалиста, обязательно еще напоминает о важности ежедневного употребления разнообразной пищи.

#### Вредные привычки

В этом пункте нужно учитывать длительность курения и количество выкуриваемых сигарет за день. Пассивные курильщики тоже рискуют получить хроническое заболевание ССС. Прекращение курения значительно уменьшает риск появления заболеваний сердца и сосудов.

#### Постоянные занятия

Регулярные спортивные занятия являются сильным фактором предотвращения патологических состояний, связанных с заболеванием сердца и сосудов. Небольшие кардионагрузки также должны присутствовать и у людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Физические тренировки укрепляют стенки сосудов, возобновляют здоровую работу сердца и помогают всему организму быть в тонусе. Тренируя сосуды, человек обеспечивает себе защиту от таких заболеваний, как инсульт, ИБС, инфаркт и некоторые другие.

### Контроль за массой тела

По статистике, больше 300 миллионов человек в мире страдают ожирением. Эта проблема занимает лидирующее место среди причин развития сердечно-сосудистых заболеваний в мировом масштабе. С увеличением массы тела повышается выработка свободных жирных кислот, увеличивается АД и количества холестерина. Это влечет за собой ухудшение работы сердца и сосудов.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у женщин и мужчин включает в себя контроль за весом, ведь ожирение может привести к таким заболеваниям, как ИБС, инсульт, остеопороз, венозный тромбоз, тромбоэмболия легочной артерии. Кроме этой системы, страдают и другие - увеличивается нагрузка на ноги, спину, страдает ЖКТ, половая система и так далее. Также появляются косметические дефекты: увеличение окружности талии, второй подбородок и другие.

### Измерение АД

Резкий перепад давления может привести к нарушению целостности сосудов. Поэтому перед употреблением лекарств необходимо проверять показатели давления. Профилактика сердечных, сосудистых заболеваний должна начинаться с контрольного измерения АД. Это необходимо для определения степени возникшего заболевания или его предотвращения.

### Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей

Особенно печально наблюдать, когда такими серьезными болезнями страдают дети. Но предотвратить их возникновение можно! Жизнь человека начинается задолго до его рождения. Сердце плода начинает биться к 6-7-й неделе внутриутробного развития. Профилактика сердечных, сосудистых заболеваний может начинаться уже с этого срока. Беременная женщина должна отказаться от вредных привычек, неправильного питания, чрезмерного потребления жидкости. Сердечно-сосудистые заболевания, лечение и профилактика которых у детей немного отличается, чем у взрослых, могут сопровождать маленького жителя всю жизнь, принося трудности ему и его окружению. Поэтому родители должны следить за питанием детей, умеренными физическими нагрузками, массой тела, режимом отдыха.

Врач общей практики  
с. Александровки  
Урюпин О.А.