



## **ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА**

**Заболевания сердца и сосудов сегодня представляют собой настоящую угрозу человечеству. Они являются одной из основных причин смертности и инвалидности.**

Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются:

- артериальная гипертензия;
- повышенный уровень холестерина;
- курение, злоупотребление алкоголем;
- низкая физическая активность;
- лишний вес;
- стресс

**Самые грозные и опасные заболевания сердца можно предупредить, просто придерживаясь здорового образа жизни. Для этого нужно: Постоянно контролировать своё артериальное давление крови, важно не допускать увеличения давления выше 140/90 мм рт.ст.**

**Постоянно следить за массой своего тела. При сильном увеличении массы тела — принимать активные меры по нормализации веса.**

**Придерживаться правильного рационального питания.** Важнейшую роль в развитии заболеваний сердца и сердечно-сосудистой системы играет нарушение липидного обмена, а так же увеличение уровня холестерина в крови. Как раз поэтому, необходимо исключить употребление продуктов, содержащих животные жиры, а именно: сливочное масло, сливки, сметану, жирный творог, жирное мясо, сало. Обязательно каждый день ешьте свежие фрукты и овощи. Так же для хорошей работы сердца важно есть продукты, содержащие достаточное количество калия: чернослив, печеный картофель, урюк, тыкву и курагу

Включите в свой рацион морскую рыбу, которая содержит практически все, что нужно сердцу. К примеру, много омега-3 жирных кислот, которые являются панацеей от сердечно-сосудистых заболеваний. Понижение давления, снижение уровня холестерина, позитивное влияние на стенки сосудов – все это только часть эффекта омега-3 жирных кислот. Питайтесь ей не менее двух раз в неделю. Помимо морской рыбы, так же йод-содержащие продукты, такие как мидии, кальмары, креветки и морская капуста помогают предупреждать болезни сердца. Поддерживайте уровень холестерина крови ниже 5 ммоль/л (190 мг/д).

**Обязательно отказаться от курения и злоупотребления алкоголем.** Настоящим бичом для сердца и сосудов является никотин. Более 70% больных ишемической болезнью – курильщики. Курение вызывает спазм питающих сердце сосудов (содержащиеся в табаке смолы меняют их структуру) и повышает свертываемость крови, что ускоряет образование тромбов. Никотин резко усиливает накопление в организме лишнего холестерина, повышает содержание в крови соединений, вызывающих образование жира. Все это вместе взятое приводит к ишемической болезни сердца, нередко переходящей в инфаркт миокарда. Коварство табака в том, что его разрушительная работа до поры до времени скрыта от человека.

**Соблюдать достаточную физическую активность.** Адекватная физическая активность: как минимум 30 минут пять раз в неделю. У людей, находившихся в состоянии гиподинамии, обнаружены существенные изменения на всех уровнях жизнедеятельности организма: нарушение кровоснабжения сердца и мозга, кровоизлияния, очаговые деструкции и кислородное голодание в этих органах. При гиподинамии снижается интенсивность окислительных процессов в сердце и скелетных мышцах, падает интенсивность обновления богатых энергией соединений, изменяется нейрогуморальная регуляция органов и тканей.

**Избегать стрессов.** Основная нагрузка от стресса ложится на наше сердце. Для сравнения, в спокойном состоянии сердце перекачивает 5-6 литров крови. В стрессовой ситуации эти цифры возрастают до 15-20 литров. А это в три-четыре раза больше! У людей среднего и старшего возраста значительно увеличивается риск возникновения инсультов и инфарктов. Ни в коем случае не “запивайте” стресс кофе или спиртными напитками. Они поднимают давление, нагружая сердце еще больше.

**Соблюдение всех этих рекомендаций помогут вам значительно сократить риск заболеваний сердца и сердечно-сосудистой системы.**

