



О профилактике ССЗ: инфаркт и ишемическая болезнь сердца

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу.

Распространенность болезней системы кровообращения у взрослого населения (на 100 тыс. этой возрастной группы)						
Показатель	2000 г.	2003 г.	2007 г.	2011 г.	2013 г.	2014 г.
Общая заболеваемость БСК	17432,5	20023,6	25822,9	27245,6	27621,5	27101,0
Общая заболеваемость ИБС	4880,6	5182,1	6200,2	6357,4	6251,3	6087,0
Доля ИБС в БСК (%)	28,0	25,9	24,0	23,3	22,6	22,5

Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются неправильное питание, физическая инертность, употребление табака и вредное употребление алкоголя.

Воздействие поведенческих факторов риска на человека может проявляться в виде повышения кровяного давления, повышения уровня глюкозы в крови, повышения уровня липидов в крови, а также избыточной массы тела и ожирения.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

В профилактике сердечно-сосудистых заболеваний нужно в первую очередь уделить внимание питанию. Ешьте хлеб грубого помола, в котором большое количество клетчатки. Клетчатка собирает на себя холестерин и выносит его из организма. Значит, атеросклеротические явления будут проявляться намного медленнее.

Употребляйте больше овощей и фруктов, в них находятся важные микроэлементы и витамины для сердца.

От животных жиров лучше отказаться, а употреблять растительное масло. Самым лучшим маслом считается оливковое и льняное.

Не забывайте про морскую рыбу и морепродукты, которые богаты омега-3 жирными кислотами и Q-10. Эти вещества способствуют профилактике атеросклероза.

В целях профилактики сердечно-сосудистых заболеваний хорошо проводить разгрузочные дни, например питайтесь в течение дня только овощами, фруктами или пейте кефир.

Питайтесь четыре раза в день, ужин старайтесь употребить не позднее трех часов до сна.

Для сердечно-сосудистых заболеваний полезно совершать ежедневные прогулки. Если времени на прогулки не хватает, гуляйте по дороге на работу и с работы. Нужно выйти из дома пораньше и стараться не идти вдоль оживленных магистралей. Хорошо идти через парки, где можно подышать свежим воздухом.

Занимайтесь регулярно физическими нагрузками. Они должны быть умеренными, разнообразными. Их стоит увеличивать постепенно.