Здоровое сердце – богатство, дорожите им

Сердечно-сосудистые заболевания по определению Всемирной организации здравоохранения 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.

Нездоровый образ жизни современного человека, а именно: **гиподинамия, злоупотребление спиртным, несбалансированное питание, курение** рано или поздно пагубно сказываются на здоровье одного из самых важных человеческих органов.

По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность.

По данным Всемирной организации здравоохранения, заболевания сердечно - сосудистой системы являются основной причиной смерти в мире и уносят около 17 миллиона человеческих жизней в год, из которых 4-4,5 тыс. жители ХМАО – Югры.

Чтобы сохранить сердце здоровым, уже с юношеских лет надо научиться вести здоровый образ жизни.

Для осуществления этой задачи предлагаем простые, доступные шаги.

1. ПИТАТЬСЯ ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ

Организация сбалансированного питания для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы – умеренность, разнообразие, режим. Необходимо увеличить в рационе питания количество фруктов и овощей, блюд из цельного зерна, нежирного мяса, рыбы и бобовых. Ограничить потребление соли, сахара и жира. Сократить употребление сливочного масла. Исключить из рациона крепкий чай, кофе, алкогольные напитки, жирную и соленую пищу.

2. БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ – СОХРАННЕЕ СЕРДЦЕ

Даже 30 минут физической активности ежедневно могут помочь предупредить сердечный приступ и инсульт. Поддерживайте физическую активность. Сократите время, проводимое перед телевизором и компьютером. Регулярная физическая активность и поддержание оптимальной массы тела в любом возрасте будет способствовать снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: утренняя гимнастика, занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, ходьба, плаванье, туристические походы. Закаляйтесь. Используйте контрастный душ, обливание холодной водой.

3. ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

Снижение веса ведёт к снижению артериального давления. Высокое артериальное давление является главным фактором примерно для половины всех сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

4. СКАЗАТЬ «НЕТ» ТАБАКУ

Воздержитесь от употребления табака. Никотин способствует резкому снижению количества кислорода в крови. «Кислородный голод» приводит к резкому снижению тонуса сосудов. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%.

5. ЗНАТЬ ПОКАЗАТЕЛИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Посещайте медицинских работников, которые могут измерить ваше артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, оценить вес тела, регулярно измеряйте артериальное давление самостоятельно. Если вы будете знать свой риск заболевания сердца, то сможете разработать план по оздоровлению своего сердца.

6. ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Уменьшите количество приёмов алкоголя, если вы его потребляете. Чрезмерное потребление алкоголя может быть причиной повышения артериального давления, увеличения веса и не только...

7. БОРОТЬСЯ ЗА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ, СВОБОДНУЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Требуйте запрещения курения, чтобы ваше рабочее место было 100% некурящим. Исключите пассивное курение. Откажитесь от курения в доме, избавьте от дыма членов семьи, не курите в общественных местах. Вдыхание табачного дыма некурящим, особенно в плохо вентилируемом помещении, равносильно выкуриванию четырех сигарет. Дым от дымящей сигареты содержит высокотоксичные вещества, вызывающие **онкологические** заболевания.

8. ПРИВНЕСТИ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НА РАБОЧЕЕ МЕСТО

Включите физическую активность в ваш рабочий график. Если возможно, добирайтесь до работы на велосипеде, пользуйтесь лестницей, а не лифтом или идите на прогулку во время обеденного перерыва и приглашайте других делать то же самое.

9. СОЗДАВАТЬ МОМЕНТЫ, СВОБОДНЫЕ ОТ СТРЕССА

Практикуйте активный отдых на свежем воздухе. Используйте время перерыва, чтобы уйти со своего рабочего места и побыть на свежем воздухе. Пытайтесь делать какие-либо упражнения по 5 минут дважды в день.

10. СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.

Обеспечьте себе полноценный сон не менее 8—10 часов в сутки. Правильный режим сна защищает от хронических *(сердечнососудистых, гипертонии, диабета, рака)* заболеваний, помогает запуститься механизмам самовосстановления.

Полноценный отдых ночью способствует выработке целого ряда важных гормонов, в частности мелатонина – гормона молодости, который восстанавливает жизненные силы. Кроме того, во время сна вырабатывается гормон роста и стресса отвечающий за накопление и уничтожение жира. Сон помогает убрать лишние килограммы. Плохой неполноценный сон замедляет похудение и иногда даже способствует набору веса.

11. СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ.

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЖЕЛАЕТ ВАМ ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ!

З.А.Свинтицкая Фельдшер Отделение медицинской профилактики БУ «ЛГБ»