

29 сентября – Всемирный день сердца

Ежегодно 29 сентября отмечается Всемирный день сердца. Он был утвержден, чтобы повысить осведомлённость о сердечно-сосудистых заболеваниях и важности заботы о своём сердце.

В 2025 году исполняется 25 лет Всемирному дню сердца и проходит он под девизом «Не пропустите ни одного удара».

Болезни системы кровообращения являются одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения 21 века, они занимают ведущее место среди всех причин смерти в большинстве экономических развитых странах мира. В нашей стране группа сердечно – сосудистых заболеваний занимает лидирующее положение в структуре причин инвалидности и смертности. С каждым годом количество пациентов с патологией сердца и сосудов увеличивается, и, как правило, связано это с нездоровым образом жизни.

Факторы риска представляют собой особенности индивидуального образа жизни, оказывающие влияние на вероятность развития в будущем заболевания у конкретного человека. Некоторыми факторами можно управлять (контролируемые факторы), некоторыми - нет (неконтролируемые факторы).

Рассмотрим контролируемые факторы риска, такие как питание и алкоголь.

Неправильное питание повышает риск развития болезней сердца и сосудов.

С неправильным питанием связывают не менее 50% случаев сердечно – сосудистых заболеваний. Именно нерациональное питание приводит к увеличению выработки в организме условно плохого и к снижению образования условно хорошего холестерина, к повышению артериального давления и к воспалительным изменениям стенки сосудов. Неправильное питание повышает риск образования тромбов, приводит к увеличению массы тела вплоть до ожирения и к развитию сахарного диабета 2 типа. По данным статистики сахарный диабет встречается у 35 - 50% лиц с повышенной массой тела и ожирением.

Некоторые аспекты питания

1. Потребление соли

Здоровое питание предполагает, прежде всего, ограничение потребления соли, что является важным фактором профилактики сердечно - сосудистых заболеваний. Доказано, что уменьшение количества соли до 3-5 граммов в день приводит к снижению артериального давления, к уменьшению риска острых сосудистых катастроф (инфаркта миокарда и мозгового инсульта). В это количество входит соль, которая используется для приготовления пищи и

содержится в готовых продуктах питания (хлебобулочные изделия, молочные продукты, консервированная продукция и др.). В среднем 80% соли мы получаем из готовых пищевых продуктов или полуфабрикатов и только – 20% из приготовленной домашней пищи.

По данным исследования STEPS 2020г. уровень потребления соли в Республике Беларусь составил приблизительно 10 г в сутки. Доля тех, кто всегда или часто добавляет соль или соленый соус в пищу перед употреблением или досаливает приготовленную еду, составила 22%. Доля тех, кто всегда или часто употребляет обработанные продукты с высоким содержанием соли, составляет 44,3%.

Уменьшение потребления соли может быть достигнуто за счет выбора продуктов с меньшим содержанием соли и ограничения ее использования в домашних условиях.

2. Жиры.

Очень полезно в качестве источников полиненасыщенных жирных кислот 2-3 раза в неделю использовать в питании жирную морскую рыбу (по 100-150 граммов). Исследования показывают, что потребление в пищу рыбы, богатой омега-3 жирными кислотами, хотя бы один раз в неделю, связано со снижением риска ишемической болезни сердца на 16%, а употребление такой рыбы 2-4 раза в неделю связывают с уменьшением риска мозгового инсульта на 6%.

Следует отказаться от трансжирных кислот, которые образуются при промышленной переработке жиров и используются для приготовления фастфудов. Доказано, что эти жиры приводят к повышению уровня холестерина и повышают риск развития ишемической болезни сердца.

3. Растительная пища

Каждый день мы должны употреблять как минимум 2-3 порции фруктов и ягод (1 порция – это один фрукт или одна пригоршня ягод) и не менее 300 граммов овощей (в любом виде).

Содержащая в растительной пище клетчатка играет важную роль в профилактике болезней сердца и сосудов. Доказано, что увеличение потребления клетчатки на каждые 7 граммов в день приводит к снижению риска ишемической болезни сердца на 9%, а повышение ее ежедневного потребления на 10 граммов связано с уменьшением риска инсульта на 16% и снижением риска сахарного диабета 2 типа на 6%.

4. Алкогольные напитки.

Потребление алкоголя фактор риска, вносящий весомый вклад в общую смертность и потерю здоровых лет жизни населения в возрасте 15-49 лет.

Длительное употребление алкоголя также повышает риск развития артериальной гипертензии и мозгового инсульта, приводит к нарушению ритма сердца, оказывает токсическое влияние на сердечную мышцу (алкогольная кардиомиопатия).

Негативное влияние алкоголя на организм человека, чрезмерно потребляющего алкогольные напитки, связано, прежде всего, с его токсическим действием на органы и ткани. Основные органы-мишени – печень, клетки мозга и нервная система в целом, а также сердце, почки и репродуктивная система. Неблагоприятный эффект алкоголя усиливается изменением характера питания этих лиц: они, как правило, употребляют меньше овощей и фруктов, цельных злаков, кисломолочных продуктов, при этом в их рационе питания увеличивается доля таких продуктов, как мясные консервы, в том числе колбасные изделия, а также кофе и чай.

5. Безалкогольные напитки и сахар.

Регулярное потребление сладких напитков, а также соков ассоциируется с избыточной массой тела, метаболическим синдромом, сахарным диабетом 2 типа, которые являются причиной или ускоряют развитие сердечно-сосудистых заболеваний. При ежедневном потреблении одной порции (250 мл) этих напитков, содержащих в среднем суточную норму сахара, риск развития болезней сердца и сосудов на 35% выше, чем при потреблении такого же количества напитков один раз в месяц.

Вместо заключения.

Ученые доказали, что сердце здорового человека может работать в нормальном режиме до 90-100 лет. Это в том случае, если ему не мешать. А если помогать, то до 120-140 лет. Поэтому, берегите свое сердце, ведите здоровый образ жизни. При появлении проблем своевременно обращайтесь за медицинской помощью, выполняйте все рекомендации лечащего врача.

Врач-кардиолог

УЗ «Брестская областная клиническая больница»

Рохацевич Екатерина Борисовна