

Профилактика болезней системы кровообращения

Одной из самых актуальных проблем здравоохранения являются болезни системы кровообращения (БСК). Смертность от БСК остается одной из самых высоких в мире, несмотря на устойчивую тенденцию к снижению на протяжении последних 10 лет. Поэтому профилактика болезней системы кровообращения - это эффективный способ борьбы с негативными последствиями данных заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) появляются в результате воздействия различных факторов риска, которые можно условно разделить на модифицируемые (которые можно изменить) и немодифицируемые (не поддающиеся изменению: наследственность, пожилой возраст, мужской пол, уже имеющиеся сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет).

Часто причинами увеличения смертности от болезней системы кровообращения являются: отсутствие мотивации к лечению, злоупотребление алкоголем, не своевременное обращение за медицинской помощью, наличие сопутствующей патологии, отягощающей анамнез, наиболее часто — сахарного диабета II типа, алкогольного поражения сердечной мышцы, не надлежащий контроль за уровнем артериального давления, уровнем холестерина крови, избыточным весом.

Наибольший «вклад» в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия), курение.

Курение — один из основных факторов риска. По данным исследований человек, выкуривающий пачку сигарет в сутки, имеет в 10 раз больший риск смерти от болезней системы кровообращения, чем некурящий человек.

Физическая активность. Низкая физическая активность способствует развитию ССЗ в 1,5-2 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни.

Атеросклероз развивается в артериях каждого человека и приводит в последствии к возникновению сужения этих сосудов атеросклеротической бляшкой, что способствует недостаточному кровоснабжению многих органов, в том числе сердца, головного мозга, почек и других органов. В результате развивается ишемическая болезнь сердца (ИБС), снижение памяти, почечная недостаточность, нарушения зрения, а при разрыве бляшки может развиваться инфаркт миокарда, инсульт.

Важный аспект борьбы с атеросклерозом это рациональное питание. Оно включает в себя регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли, увеличением употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка), регулярным потреблением разнообразных овощей, фруктов, ограничением потребления насыщенных (животного происхождения) и увеличением

полиненасыщенных (растительных масел, морской рыбы жирных сортов) жиров.

Артериальная гипертензия (АГ) - это хроническое заболевание, характеризующееся повышением артериального давления (АД) выше 140/90 мм.рт.ст. и требующая ежедневного контроля АД и соответствующего лечения в течение всей жизни. Часто заболевание протекает бессимптомно и осложняется инсультом, инфарктом миокарда, ИБС, поражением почек, глаз, сердца, головного мозга и т.д. Факторы риска для возникновения АГ - это избыточная масса тела (индекс массы тела больше 25), чрезмерное употребление соли, длительные стрессы, бессонница, а также наследственные факторы. Часто при коррекции факторов риска у пациентов нормализуется давление даже без медикаментозной терапии или с минимальным её применением.

Таким образом, для эффективной профилактики большинства ССЗ и их осложнений необходимо выполнять определённые правила:

- контролируйте уровень АД: он должен быть не выше 140/90 мм.рт.ст;
- контролируйте уровень холестерина: 5 ммоль/л и ниже;
- соблюдайте основные принципы диеты, направленной на борьбу с атеросклерозом;
- занимайтесь физическими упражнениями 3-4 раза в неделю по 30 минут в день;
- бросьте курить;
- не злоупотребляйте алкоголем;
- избегайте длительных стрессов;
- при уже возникшем ССЗ борьба с факторами риска не исключает медикаментозного лечения под контролем лечащего врача.

Берегите себя и будьте здоровы!!