

## Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.



Сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной смерти в мире: они ежегодно уносят 17 миллионов человеческих жизней.

Основными причинами сердечно-сосудистых заболеваний являются нарушения деятельности сердца и кровеносных сосудов. В число этих заболеваний входят ишемическая болезнь сердца (инфаркты), цереброваскулярная болезнь (инсульт), повышенное кровяное давление (гипертония), болезнь периферических артерий, ревматический порок сердца, врожденный порок сердца и сердечная недостаточность. Основными причинами развития сердечно-сосудистых заболеваний являются употребление табака, отсутствие физической активности и нездоровое питание.

### **Что можно сделать для профилактики инфаркта и инсульта?**

**Правильный рацион питания:** для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира.

**Регулярная физическая активность:** для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность

в течение одного часа несколько раз в неделю способствует поддержанию здорового веса.

**Воздержание от употребления табака:** Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50 %.

Для того, чтобы проверять и контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо:

**Знать свое кровяное давление:** Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Проверяйте свое кровяное давление.

**Знать уровень сахара в крови:** Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.

**Знать уровень липидов в крови:** Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств

### **Физкультура — ваш главный помощник**



Полезность физической культуры не вызывает сомнений, поскольку, во-первых, при активных занятиях, особенно на свежем воздухе, происходит насыщение

клеток и тканей организма кислородом, во-вторых, усиливается кровообращение, укрепляется сердечная мышца. Предпочтительнее аэробные занятия, при которых увеличивается частота сердечных сокращений – ходьба, бег, лыжные прогулки, езда на велосипеде.

Известно, что при атеросклерозе на стенках артерий откладываются липиды и холестерин, приводя тем самым к сужению просвета сосудов и даже к их закупориванию. В профилактике атеросклероза физкультура действует следующим образом. Жировые вещества, потребляемые человеком сверх меры, не оседают в сосудах, а сжигаются организмом во время тренировки, а в крови поддерживается их безопасный уровень, коронарный кровоток увеличивается.

Физические нагрузки зависят от возраста, функционального состояния человека, а также от того, имеются ли у него уже какие-либо заболевания сердечно-сосудистой системы. Те, кто никогда не занимался физкультурой и спортом, должны начать с ходьбы.

Медики выяснили, что минимальная динамическая нагрузка такова: 3 раза в неделю по 30 минут в комфортном темпе. Те, кто занимаются оздоровительным бегом, должны помнить, что в неделю не рекомендуются пробегать более 30-40 км, поскольку в этом случае резервы организма истощаются, падает работоспособность.

Помимо аэробных нагрузок, пользу для организма несет гимнастика. Можно выполнить следующие упражнения:

1. Вращение сжатыми в кулак кистями, а также ступнями, выставленными на носок (20 раз в одну и в другую стороны);
2. Ритмичное сжатие-разгибание кистей рук (30 раз);
3. Повороты корпуса вправо-влево с разведенными в стороны руками (10 раз);
4. Махи прямой ногой вперед, руки при этом тянутся к носочку (10 махов каждой ногой);
5. Выпады вперед поочередно каждой ногой (10-20 раз);
6. Вертикальный подъем ног с целью профилактики болезней сосудов ног (1-2 минуты).

Этот комплекс можно включить в утреннюю гимнастику, или выполнять в любое удобное время. Важно, чтобы помещение было хорошо проветренным, а на человеке находилась удобная одежда, не сковывающая движений. Но есть ряд следующих противопоказаний к занятию физкультурой:

- Острые формы миокардита, эндокардита, ревматизма;
- Острая сердечная недостаточность;
- Инфаркт миокарда;

- Нарушение сердечного ритма, сопровождаемого сильными болями в области сердца

Для правильного построения своих тренировок нужно придерживаться следующих правил:

1. Любая нагрузка должна начинаться с разминки;
2. Систематичность предполагает не менее 3 занятий в неделю;
3. Пульс не должен превышать значения в 120-140 ударов в минуту;
4. При возникновении головокружений, боли в области сердца или тошноты, занятие прекратить.

### **Здоровое питание – большой шаг на пути к здоровью**

**Профилактика заболеваний сосудов требует адекватного сбалансированного питания.** Одной из главных причин этих заболеваний является недостаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот, которые отвечают за липидный обмен в организме. Поэтому употребляйте:

- Рыбу, приготовленную на пару или отварную (2-3 раза в неделю);
- Авокадо в сыром виде (1-2 плода в неделю);
- Льняное масло (2 ст. ложки в день);
- Орехи (6-8 штук в день).



Из-за содержания клетчатки, препятствующей усвоению холестерина, а также Омега-3 кислот, следует потреблять зерновые каши – геркулес, гречу, неочищенный рис. Чем грубее помол, тем богаче каша ценными веществами.

*Особо ценны и полезны следующие овощи и фрукты:*

#### **Тыква**

Снижает артериальное давление и приводит в порядок водно-солевой баланс (в состав входят бета-каротин, калий, витамин С);

## **Чеснок**

Снижает тонус сосудов и артериальное давление (в состав входят сульфид водорода, оксид азота);

*Рекомендуем дополнительно почитать о глубокой чистке сосудов чесноком и другими народными методами.*