

С 10 по 16 августа в России проводится Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Во всем мире от этих патологий умирает огромное количество людей, среди которых не только лица старше 60 лет, но и более молодое население. Можно ли предотвратить угрозу самостоятельно? Или обязательна помощь специалистов?

О том, что включает в себя ранняя коррекция факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, рассказывает терапевт отделения медицинской профилактики для взрослых больницы им. Фишера Инна ТРУДОВА:

– Да, люди из-за своих индивидуальных особенностей организма подвержены развитию тех или иных заболеваний. Факторы риска включают в себя наследственную предрасположенность или образ жизни и условия проживания. Так, среди основных факторов риска сердечно-сосудистых патологий, согласно данным ВОЗ, курение, повышенный холестерин и гипертония. Так же неблагоприятное влияние оказывают малоподвижный образ жизни, регулярные стрессовые состояния, вредная пища, менопауза.

Возможно, многие не воспринимают всерьез вред для своего организма от неправильного питания и вредных привычек, в то время как злоупотребление алкоголем увеличивает «липкость» тромбоцитов, что приводит к сгущению крови, а курение приводит к сокращению в организме запасов ценных веществ и образованию свободных радикалов, что может спровоцировать развитие атеросклероза. Кровь курильщика переполнена окисью углерода и никотина, в результате этого просвет внутри сосудов сужается и провоцирует тромбозы. А тут и до сердечного приступа недалеко.

Вязкость и густоту крови повышают и трансжиры, которых в современном питании предостаточно, поэтому нужно сократить потребление фастфуда, выпечки, копченых, жареных и жирных продуктов и разнообразить рацион полезными продуктами.

– А как стресс влияет на развитие сердечно-сосудистых заболеваний?

– При длительном и частом стрессе в крови повышается адреналин, кровь густеет, и образуются тромбы. А избыточный адреналин превращается в вещество, сходное по своим характеристикам со свободными радикалами, которые поражают стенки артерий и провоцируют развитие атеросклероза. Из-за эмоциональных перегрузок в организме наблюдается дефицит магния, который необходим для расслабления сердечной мышцы.

Поэтому, чтобы оценить риски развития сердечно-сосудистых патологий необходим регулярный медицинский осмотр, сдача общего анализа крови, анализов крови на уровень сахара и холестерина, контроль давления и пульса, а также расчет вероятности болезней сердца по специальным шкалам.

А среди профилактических мероприятий – здоровый образ жизни, зарядка и прогулки на свежем воздухе, нормализация сна, здоровое питание с контролем потребляемого сахара и соли и избегание стрессовых ситуаций.

Источник: <https://oblzdrav.volgograd.ru/current-activity/cooperation/news/582821/>