

## **Берегите сердце**

28-29 сентября - Всемирный День сердца. По данным ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания являются лидирующей причиной смерти в мире. В России сердечно-сосудистые заболевания - это национальная проблема, каждый 13 житель РФ страдает сердечно-сосудистой патологией.

В Челябинской области за последние 10 лет количество лиц с данной патологией увеличилось на 29,6%.

Смертность населения Ашинского муниципального района от болезней системы кровообращения за 7 месяцев 2018 г. составила 881,5 на 100 000 населения (2017 г. – 930,6) и превышает среднеобластной показатель - 615,8.

**Сердце** является одним из самых главных органов человека. Это своеобразный насос, «качающий» кровь в сосудистую систему. От правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит состояние органов и систем организма. Собственно говоря, от этого же зависит и продолжительность жизни человека. В условиях стресса, нагрузок, плохой экологии и неправильного питания, сердцу необходима особая забота. К сожалению, мы чаще всего не обращаем должного внимания на свой главный орган, который нужно беречь с молодости.

Трудно найти хотя бы одного взрослого человека, у которого ни разу не болело сердце.

Тот факт, что население мало что знает о сердечно-сосудистых заболеваниях, только усугубляет ситуацию. Как показывает статистика, именно игнорирование таких вещей и стало причиной повышения уровня смертности среди средней (от 45 до 60 лет) и старшей (более 60 лет) возрастных групп населения.

## **Факторы, приводящие к «сбоям» в работе сердца**

- наследственный фактор;
- фактор пола (мужчины страдают заболеваниями сердца чаще);  
возрастной фактор (чем старше человек, тем больше риск заболеваний сердца);
- нарушение липидного (жирового) обмена, повышенный уровень низкоплотного холестерина;
- нарушение метаболизма углеводов, сахарный диабет;
- артериальная гипертензия;
- психоэмоциональные нагрузки, стрессы;
- вредные привычки (курение);
- неправильное питание, ожирение;
- пониженная подвижность (гиподинамия).

На первые 3 фактора мы никак не можем влиять, т.е. они являются объективными. Бороться с остальными 7 факторами в нашей власти, они субъективны.

К неправильной работе нашего «мотора» ведет также злоупотребление некоторыми продуктами. Например, острой, жареной, жирной, слишком соленой пищей. К заболеваниям сердца приводит чрезмерное употребление белковой пищи, сладостей, а также кофеинсодержащих напитков (чая, кофе), алкоголя. Неприятные ощущения, боли в сердце, учащенный пульс в спокойном состоянии, одышка, удушье - хотя бы один из этих симптомов должен нас привести на прием к кардиологу.

В условиях, негативно сказывающихся на здоровье сердца, оно словно «задыхается». Сердечная мышца должна получать необходимое питание и выводить токсические вещества. При повышенной нагрузке потребность в питании выше.

Если к миокарду плохо поступает (или совсем не поступает) кровь, то можно говорить об ишемической болезни сердца (ИБС). В таком состоянии оно не получает достаточное количество кислорода, а при прекращении притока крови к миокарду питание кислородом полностью прекращается. В то же время токсические вещества, образующиеся при работе сердца, не выводятся. Это может происходить из-за спазма или закупорки сосудов сердца склеротическими отложениями.

Острая форма ишемии - *инфаркт миокарда*. Возникает, если один или несколько сосудов сердца закупориваются, часть миокарда просто отмирает из-за прекращения поступления к ней питательных веществ и кислорода с кровью. При инфаркте появляется сильная, острая боль в сердце, которую сравнивают с ударом кинжала. Боль распределяется в левую половину грудной клетки, шею, левое плечо и руку. Возникают внеочередные сердечные сокращения, падает давление.

## **5 простых правил для сохранения здоровья сердца**

1. Не курить.
2. Следить за своим питанием. Оно должно быть разнообразным, нужно исключить чрезмерное употребление жирного и сладкого.
3. Двигаться. Необходимо проходить пешком около 3 км в день.
4. Регулярно измерять артериальное давление. Перепады давления - серьезный повод обратиться к кардиологу.
5. Измерять уровень холестерина в крови (особенно после 40 лет).

## **Питание для сердца**

Для правильной работы сердца необходимо питать свой организм витаминами, калием и магнием, в случае заболеваний, помогать сердечной мышце насыщаться кислородом.

***Калий*** содержится в кураге, свежем картофеле (желательно варить в кожуре), винограде, изюме, бананах, тыкве, фасоли.

***Магний*** находится в грече, рисе, геркулесе, в орехах (кешью, кунжут), тыквенных и подсолнечных семечках, молоке, оливках, пшеничных отрубях, морской капусте, икре горбуши. Эти продукты необходимо употреблять не менее 3 раз в неделю.

Для профилактики болезней сердца необходимо снижать холестерин. Для этого хорошо подходят настои клевера красного, таволги вязолистной. Антиоксидантой активностью обладают настои травы гречихи, зеленого чая, цветов гвоздики, листьев мяты, Melissa.

В настоящее время во всем мире меняется отношение к болезни и профилактике. Слово «болезнь» уходит на задний план. Все больше человек задумывается о профилактике заболеваний, здоровом образе жизни.

**Легче предотвратить болезнь, чем справляться с ее последствиями.**

1. Размеренный образ жизни поможет сохранить ваше сердце здоровым. Чередуйте работу с отдыхом, старайтесь гулять на свежем воздухе и заряжаться позитивом даже от тех вещей, которые вам кажутся повседневными. Жизнерадостные люди живут дольше тех, кто постоянно недоволен.

2. Хорошо питайтесь. Старайтесь есть только полезные продукты, ведь излишек канцерогенов или жиров может привести к образованию тромбов, повышению холестерина, что, соответственно, нанесет удар по сердцу. Употребляйте фрукты, содержащие витамин С, в неограниченных количествах.

3. Вылечите все хронические болезни. Например, ангина или кариес могут спровоцировать инфаркт, так как микробы атакуют не только горло или зубы, но и весь организм, что приводит к аритмии или даже воспалению сердечной мышцы.

4. Принимайте препараты, содержащие калий и магний - эти микроэлементы необходимы для нормальной работы сердца.

Можно принимать препараты, содержащие необходимые для сердца минералы (например, аспаркам, панангин, кардио-актив, магне-В6, магнерот).

**Все препараты, улучшающие работу сердца, как с профилактической так и с лечебной целью необходимо принимать по рекомендации врача!**

5. Откажитесь от вредных привычек полностью или хотя бы частично. Например, если вы курите по 20-30 сигарет в день, то постепенно уменьшите их количество до минимума. С алкоголем тоже следует быть осторожными. Конечно, бокал вина вас не убьет, но излишек все же нежелателен.

Только Вы сами можете повлиять на продолжительность своей жизни.

Берегите своё сердце и будьте здоровы!

