**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

Легче предотвратить развитие некоторых болезней, чем потом избавляться от них. Особенно это касается патологий сердца. Вовремя проведенная комплексная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний помогает пациентам, которые входят в группу риска, что-то изменить в своей жизни, чтобы оставаться здоровым.

Патологии сердца и сосудов – острая проблема современности, не только медицинский, но и социальный аспект. Смертность от ССЗ выходит на первое место, опережая даже опухоли, а часть заболевших становится инвалидами. Группа патологий обширна. Можно разделить их на врожденные и приобретенные болезни сердца, список их:

ИБС (ишемическая болезнь сердца) хронической и острой форм: инфаркт, стенокардия, кардиосклероз;

артериальная гипертензия;

аритмии;

врожденные пороки сердца;

сердечная недостаточность;

воспалительные и инфекционные поражения, включая эндокардиты, миокардиты, перикардиты;

болезни вен (флебиты, тромбозы, варикозное расширение);

патологии периферического кровотока и другие.

Сердечно-сосудистые заболевания – причины

Согласно статистике, ССЗ в странах, где отмечен низкий уровень жизни, чаще проявляются болезни сердца, причины которых кроются в изменении образа жизни современного человека. Люди мало двигаются, злоупотребляют алкоголем, курением, неправильно питаются и страдают от стрессов. Нервное напряжение в сочетании с недостатком физической активности вызывает дисбаланс, сердце и сосуды становятся слабыми. Результатом закупоривания сосудов становятся инфаркты и инсульты. Главные причины развития ССЗ:

вредные привычки;

повышенное артериальное давление (в результате неправильного питания, нехватки витаминов);

нарушение баланса холестерина в организме;

жировые отложения, образованные на внутренних стенках кровеносных сосудов.

Сердечно-сосудистые заболевания – факторы риска

ССЗ – бич современного общества, но некоторые подвержены риску заболеть больше других. Это люди с лишним весом и гиперхолестеринемией, курящие и злоупотребляющие алкоголем, ведущие малоподвижный образ жизни (например, офисные работники), любители вредной пищи. Привычка к нездоровому питанию с избытком жиров, углеводов и соли негативно действует на состояние сосудов. Возникают такие заболевания, как сахарный диабет, атеросклероз, гипертонию и пр. Люди должны осознавать факторы риска и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний проводится ими обязательно.

Сердечные заболевания остаются главной причиной летальных исходов в России (47%), даже учитывая, что последние 8 лет наблюдается планомерное снижение смертности от них. Во многом таких показателей добились благодаря массовой диспансеризации. Профилактика защищает от сердечно-сосудистых заболеваний больше всех других мероприятий. Эпидемиологические исследования показали, что подобные меры высоко эффективны: снижение смертности от ИБС на 50% связано с воздействием на факторы риска и только на 40% – с улучшением или изменением лечения.

Как избежать сердечно-сосудистых заболеваний?

Комплекс профилактических мероприятий для каждого индивидуален. Все меры направлены на устранение или минимизацию влияния ССЗ. Стратегия может быть направлена на изменение образа жизни и окружающей обстановки. Если риск высок, в планах – снижение уровня опасных факторов. При необходимости оба направления взаимно дополняют друг друга. Как правило, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы проводится на нескольких уровнях. Условно ее разделяют на две группы: первичная и вторичная.

Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Меры профилактики должны проводиться всю жизнь. Чтобы предотвратить болезни сердца и сосудов, необходимо рационализировать режим труда и отдыха, увеличить физическую активность, отказаться от алкоголя и курения, нормализовать рацион питания и массу тела.

Для первичной профилактики подойдут такие меры, как:

Правильное питание – ограничение потребления соли, насыщенных жиров и прием здоровых, а также фруктов, зеленых овощей, ягод, бобовых.

Лечебная физкультура, которая усиливает кровообращение и насыщает организм кислородом.

Отказ (полный или частичный) от вредных привычек.

Регулярное обследование.

Вторичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

 Вторичная профилактика сердечно сосудистых заболеваний

Профилактика болезней сердечно сосудистой системы на втором этапе предполагает мероприятия, проводимые под присмотром врачей. Болезни и предболезни своевременно выявлены, пациент обследован и ему назначено адекватное лечение. Терапевтическая цель – снизить риск прогрессирования имеющейся патологии и развития осложнений, улучшить качество жизни. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний проводится у людей, которые находятся в группе риска.

Возможные меры:

Снизить лишний вес, если он имеется.

Контролировать давление.

Сократить потребление соли.

Контролировать гликемию.

Соблюдать гипохолестериновую диету.

Избегать стрессов.

Третичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

На завершающем этапе (третьем) профилактика сердечно-сосудистых патологий подразумевает меры врачебного вмешательства и борьбу с осложнениями. Действия направлены на задержку прогрессирования заболевания, предотвращение инвалидности.

Большую роль в третичной профилактике играет кардиолог:

Больных, находящихся под его наблюдением, он консультирует и организовывает школы здоровья.

Проводит диспансерное наблюдение пациентов.

Когда имеется заболевание, которое может привести к развитию ССЗ, необходимо врач контролирует его течение.

Клинические рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний

Терапия сердечных патологий может включать прием медикаментов и витаминов для поддержания здоровья больного. Назначаются лекарства для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. При проявлениях атеротромбоза проводят антитромботическую терапию и прописывают антиагреганты – средства, подавляющие склеивание клеток крови. Так нередко назначают аспирин для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а вместе с ним препараты калия и магния. Какие еще лекарства прописывают:

средства для укрепления сосудов и сердца;

гиполипидемические средства;

таблетки при сахарном диабете;

препараты, стабилизирующие давление;

лекарства при наличии изменений в стенках сосудов.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – препараты

 Профилактика сердечно сосудистых заболеваний препараты

Таблетки для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – часть терапии, направленная на избавление от патологии-провокатора и изменения состояния больного в лучшую сторону

Иногда медицинская профилактика сердечно-сосудистых заболеваний включает прием не только лекарств, но и вспомогательных средств – витаминов, микроэлементов. Рекомендуется принимать их людям старше 35 лет, спортсменам, работникам вредных производств, перенесшим операции и т.д. Для сердца и сосудов полезны следующие витамины и микроэлементы:

магний – стабилизатор АД;

кальций, укрепляющий сосудистые стенки;

фосфор, строительный материал для мембран клеток;

калий – полезен для сокращений миокарда;

ретинол или витамин А, препятствующий развитию атеросклеротических процессов;

витамин Е, защищает ткани сосудов и сердца;

аскорбиновая кислота – укрепляет сосуды, препятствует образованию холестерина и др.

Диета для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Задаваясь вопросом, как сохранить здоровое сердце, люди пытаются вести здоровый образ жизни и начинают, как правило, с правильного питания. Врачами давно разработана «диета №10», которая улучшает кровообращение и устраняет первые признаки болезней сердца.

Тем, кто числится в группе риска, необходимо постоянно соблюдать особую диету, руководствуясь основными принципами питания:

Сократить потребление животного жира: свинины, жирной птицы, консервов, колбас, копченостей, сала и пр. Эти продукты богаты холестерином, который откладывается в сосудах.

Ограничить или полностью исключить возбуждающие нервную систему кофеин и кофеиносодержащие напитки (коктейли, энергетики, колу), которые увеличивают ЧСС, нагружая сердечную мышцу.

Уменьшить количество потребляемой соли, что автоматически уменьшает жидкость в организме.

Питаться дробно. Это значит, есть 4-5 раз в день, но немного пищи.

Разнообразить рацион растительным маслом и рыбьим жиром, богатых необходимыми кислотами Омега-3.

Правильное питание, активный образ жизни, адекватная диагностика сопутствующих заболеваний, которые приводят к нарушениям работы сердца – все это помогает заметить и вовремя устранить ССЗ. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний должна проводиться всеми людьми вне зависимости от возраста, но особенно внимательно к своему здоровью нужно относиться тем, кто имеет риск столкнуться с ними по медицинским показаниям.

Врач-терапевт участковый

Чапова Н.А.