

**Информационный материал для размещения
на сайтах и в социальных сетях**

Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний
(в честь Международного дня здорового сердца 11 августа)

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смертности в мире. Современный ритм жизни, включающий высокую степень стресса, малоподвижный образ жизни и неправильное питание, значительно увеличивает риск развития этих заболеваний. Сердечно-сосудистые заболевания являются лидером в структуре причин смертности, а также инвалидности на протяжении многих лет. Почти 30% среди умерших от сердечно-сосудистых заболеваний составляют лица трудоспособного возраста, из них около 80% - мужчины.

К сердечно-сосудистым заболеваниям относится широкий спектр патологий, затрагивающих сердце и всю кровеносную систему. К наиболее распространенным сердечно-сосудистым заболеваниям относятся ишемическая болезнь сердца (ИБС), артериальная гипертензия (гипертония), инсульт и инфаркт миокарда. Каждый из этих диагнозов может привести к необратимым последствиям, начиная от частичной или полной утраты трудоспособности и заканчиваясь летальным исходом. ИБС, например, характеризуется сужением коронарных артерий, питающих сердце кровью, что приводит к кислородному голоданию миокарда и развитию стенокардии или инфаркта. Гипертония, или высокое кровяное давление, незаметно, но неуклонно разрушает сосудистую систему, повышая риск инсультов, инфарктов и других осложнений. Инсульт, вызванный нарушением кровоснабжения головного мозга, может привести к параличам, расстройствам речи и памяти, а в тяжелых случаях – к смерти. Инфаркт миокарда – это внезапная закупорка коронарной артерии, приводящая к некрозу (отмиранию) части сердечной мышцы. Все эти состояния тесно взаимосвязаны и часто являются следствием одних и тех же факторов риска.

Любая инфекция – бактерии или вирусы – вырабатывают токсические вещества, которые оказывают токсическое влияние на сердце, на структуру миокарда и могут приводить к миокардиту или воспалению сердечной мышцы. Наиболее опасные из них – вирус гриппа и стрептококковая инфекция. Вирус гриппа может приводить к воспалению сердечной мышцы (миокардит) или серозной оболочки сердца (перикардит). Эти заболевания сопровождаются болью в груди, одышкой, аритмией, слабостью.

Очень многое зависит от образа жизни и связанных с ним последствий.

Основные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- Неправильное питание играет, пожалуй, самую значительную роль в развитии сердечно-сосудистых заболеваний. Избыточное потребление насыщенных жиров, транс-жиров, содержащихся в фаст-фуде, промышленной выпечке и жареной пище, приводит к повышению уровня холестерина в крови. Высокий уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) способствует отложению холестериновых бляшек на стенках артерий, что сужает их просвет и вызывает атеросклероз. Кроме того, избыточное потребление соли задерживает воду в организме, повышая кровяное давление. Чрезмерное употребление сахара способствует развитию инсулинорезистентности и сахарного диабета, который сам по себе является мощным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Недостаток в рационе фруктов и овощей, богатых витаминами, минералами и антиоксидантами, ослабляет защитные силы организма и увеличивает восприимчивость к заболеваниям.

- Малоподвижный образ жизни. Гиподинамия способствует набору лишнего веса, повышает уровень глюкозы в крови, снижает эластичность сосудов и ухудшает

функцию сердца. Недостаток физической активности замедляет метаболизм, ухудшая переработку жиров и углеводов. Регулярные физические упражнения, наоборот, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают кровообращение, снижают вес и артериальное давление, а также положительно влияют на уровень сахара и холестерина в крови. Рекомендуется не менее 150 минут умеренных аэробных упражнений в неделю или 75 минут интенсивных.

-Курение наносит колоссальный вред сердечно-сосудистой системе. Никотин сужает сосуды, повышает артериальное давление, ускоряет сердцебиение и способствует образованию тромбов. Кроме того, курение повышает уровень тромбоцитов, увеличивая риск тромбообразования и, как следствие, инфаркта и инсульта. Отказ от курения – один из самых эффективных способов снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

- Стресс – неотъемлемая часть современной жизни, однако хронический стресс оказывает крайне негативное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Постоянное эмоциональное напряжение приводит к повышению артериального давления, учащению сердцебиения и выбросу гормонов стресса – адреналина и кортизола. Эти гормоны способствуют сужению сосудов и увеличению свёртываемости крови, повышая риск развития ССЗ.

Важно научиться эффективным методам справляться со стрессом, таким как регулярные физические нагрузки, йога, медитация или профессиональная психологическая помощь.

- Наследственность также играет значительную роль. Если у ваших близких родственников были сердечно-сосудистые заболевания, Ваш риск заболеть выше. Однако, даже при наследственной предрасположенности, здоровый образ жизни может значительно снизить вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Прежде всего, стоит отказаться от вредных привычек, придерживаться здорового питания, постараться исключить стресс, соблюдать режим труда и отдыха, не забывать о физической активности.

Долгое сидение за рабочим столом и недостаток физической активности приводят к ослаблению сердечно-сосудистой системы.

Борьба с гиподинамией, ведение активного образа жизни, укрепление здоровья сердца, повышение выносливости всего организма — важные меры, которые помогут дольше оставаться здоровыми и крепкими.

Физическая активность – лучший друг сердца. Умеренная и регулярная физическая активность — основной способ поддерживать здоровье, укреплять сердце и сохранять бодрость.

Физическая активность помогает:

- Укрепить сердечную мышцу.
- Снизить артериальное давление.
- Повысить уровень полезного холестерина (HDL).
- Уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний инфарктов.

5 важных правил для здоровья сердца:

- 30 минут движения ежедневно – даже простая прогулка вместо лифта или транспорта улучшит самочувствие и настроение;
- овощи и фрукты каждый день – добавляйте их к каждому приему пищи, и ваш организм скажет вам «спасибо»;
- сон 7–8 часов – недосып может повысить риск гипертонии;
- меньше экранов, больше живого общения – стресс снижает «гормон счастья» серотонин;
- вода – обезвоживание увеличивает нагрузку на сердце.

Какой спорт полезен для сердца?

Перед началом любых физических нагрузок необходимо проконсультироваться с врачом для исключения противопоказаний.

- ходьба – 30-40 минут в день в комфортном темпе. Скандинавские палки добавят нагрузки без переутомления;
- плавание – 2–3 раза в неделю по 20–30 минут. Вода снижает нагрузку на суставы и мягко тренирует сердце;
- йога и растяжка – улучшают гибкость, дыхание и кровообращение. Избегайте сложных поз с задержкой дыхания;
- вело-прогулки и даже роликовые коньки, конечно, если Вы хорошо стоите на коньках.

Здоровье сердца зависит не от интенсивности тренировок, а от их регулярности и грамотного подхода. Простые изменения в образе жизни могут кардинально повлиять на здоровье и качество жизни. Даже простая утренняя зарядка или прогулка в парке могут стать надежной защитой от болезней.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – это комплексный подход, включающий в себя правильное питание, регулярные физические упражнения, отказ от курения, контроль стресса и регулярные медицинские осмотры. Своевременная диагностика и лечение позволяют предотвратить серьезные осложнения и продлить жизнь, а также сохранить ее качество.

Берегите себя! Откажитесь от вредных привычек и ведите здоровый образ жизни!