Как сохранить сердце здоровым?

Древним китайцам приписывается афоризм о том, что «здоровое сердце не чувствуется». Большинство из нас молоды и думают, что проживут долго и в добром здравии. Конечно, так и хотелось бы. Только неумолимая статистика вещает о том, что болезни сердечно-сосудистой системы - главная причина трудопотерь, госпитализаций и смертности на планете. В этом смысле они опережают онкологию, травмы и отравления, убийства и самоубийства. Как же сохранить здоровое сердце с молодых лет, чтобы достойно прожить зрелые годы и встретить подобающую старость? Дело - в выявлении и устранении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Попробую перечислить хотя бы самые важные.

1. Артериальная гипертензия (высокие цифры артериального давления). Считается, что ей страдают не менее 40% взрослого населения. А уж как мы любим ходить к терапевтам и тщательно принимать назначенное лечение, соблюдать режим и диету – можно не рассказывать. Не хочется запугивать читателей, но считается, что при повышении систолического («верхнего») давления на 10 мм рт. ст. смертность от болезней сердца увеличивается вдвое. Повышение диастолического («нижнего») давления еще более опасно.

2. Не менее полумиллиона смертей от сердечно-сосудистых заболеваний в Европе связаны с курением. В России курят около 60% взрослых мужчин и 15% женщин, цифры смертности сравнимы с показателями всей остальной Европы, вместе взятой. Из несовершеннолетних курят 60% юношей и 40% девушек (генетическая память вида!). На лечение болезней, связанных с курением, расходуется около 1% ВВП, это в 5 раз превышает поступления в бюджет от продажи табачных изделий. Не знаю, стоит ли огульно перенимать опыт тех же Соединенных Штатов и относиться к курящим как к секс-меньшинствам, но какие-то регулирующие меры (например, запрет курения в медицинских учреждениях) и ограничение продажи по возрасту безусловно необходимы.

3. Избыточный вес и ожирение - ими страдают не менее трети как женщин, так и мужчин. Является следствием несбалансированного питания и гиподинамии (ограничения объема физических нагрузок и движений). Наряду с более высоким риском заболеваний сердца таят в себе и риск развития сахарного диабета.

Как сохранить сердце здоровым

Автор: admin

26.10.2012 20:54 -

4. Алкоголь (вернее, избыточное его употребление). Некоторые пытаются прикрыться «французским феноменом» (мол, пей много красного вина и будешь совсем здоров), но с точки зрения доказательной медицины это умозаключение не выдерживает никакой критики. Если добавить к этому то, что большинство россиян употребляют спиртные напитки крайне низкого качества - картина получается совсем удручающая.

Таким образом, ключом к решению проблем с сердцем является профилактика, которая должна включать в себя:

1. Отказ от курения.
2. Увеличение употребления в пищу овощей, рыбы и морепродуктов.
3. Нормализацию массы тела и ее поддержание.
4. Регулярные физические нагрузки.
5. Снижение потребления поваренной соли.
6. Снижение потребления алкоголя или отказ от него.

Вот самые простейшие принципы, способные принести ощутимые результаты. Но жизнь и так на 99% состоит из банальностей, ничего страшного. Всем - крепкого здоровья!

Автор - **Сергей Зиновьев**

[Источник](#)