



Сердце мотор жизни

25 сентября 2014г проводится Всемирный День Сердца, организуемый Всемирной Федерацией Сердца. Цель этой акции - повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана большой распространенностью сердечно-сосудистых заболеваний, и инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни сердца и мозговых инсультов среди населения.

Нельзя рассчитывать, что в России ситуация "сверхсмертности" населения разрешится спонтанно, без принятия специальных государственных мер, только благодаря экономическому росту, повышению уровня жизни, улучшению качества и доступности медицинской помощи. Но пока политическая и экономическая ситуация в нашей стране такова, что вряд ли приходится ожидать скорого появления реальных профилактических программ в общероссийском масштабе. Тем не менее, даже сейчас можно сделать многое, чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми, если достаточно серьезно отнестись к пониманию здорового образа жизни. Необходимо как можно раньше осознать ценность своего здоровья и стремиться к формированию стереотипа здорового образа жизни, чтобы избежать фатальной участи россиян.

Давайте рассмотрим основные составляющие здорового образа жизни, приверженность к которым позволяет значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний: предотвратить повышение артериального давления, преждевременное развитие ишемической болезни сердца и мозгового инсульта, увеличить продолжительность жизни.

Выбор здорового питания.

Антиатеросклеротическая диета - это просто правильное питание здорового человека. Здоровое питание снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний за счет снижения артериального давления, снижения массы тела, нормализации липидов крови, поддержания нормальных значений глюкозы крови и снижения склонности к тромбозу.

На уровень холестерина крови влияет потребление пищи, богатой насыщенными (животными) жирами. Поэтому основой рационального питания становится увеличение потребления клетчатки за счет зерновых, овощей и фруктов при значительном ограничении насыщенных жиров и холестерина.

Фрукты и овощи являются важным компонентом здорового рациона питания и способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и рака желудочно-кишечного тракта. Они - основной источник витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Профилактическое действие фруктов и овощей многогранно. Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует потреблять в день в среднем 400 г фруктов и овощей

Из мясных продуктов предпочтительно нежирное мясо, птица. Весь имеющийся на мясе жир нужно срезать и выбрасывать. С птицы следует снимать кожу, т.к. именно в ней содержится много насыщенных жиров, а также срезать видимый жир и избегать употребления субпродуктов (из-за высокого содержания в нем холестерина). После приготовления бульонов, супов из мяса или птицы, при приготовлении тушеного мяса - снимайте и выбрасывайте плавающий на поверхности жир. Чтобы жир поднялся на поверхность, готовый продукт нужно на некоторое время охладить. Лучше всего употреблять "белое мясо" птицы (курицы, индейки) - содержание насыщенного жира в нем очень мало. Избегайте колбас, особенно содержащих кусочки жира, ветчины, сарделек и сосисок, в которых кроме жира много соли. Практически (лучше - совсем) необходимо прекратить есть сало.

Однако нельзя забывать, что нежирное мясо (говядина, телятина) - источник не только белка, но и железа. Достаточно потреблять нежирное мясо 2-3 раза в неделю.

Очень важно увеличить в своем рационе потребление рыбы - не менее 2-3 раз в неделю. Причем полезны любые сорта рыбы. Содержащиеся в рыбе омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты обладают мощным антиатеросклеротическим эффектом.

Хорошим источником белка являются яйца, но из-за содержащегося в них холестерина требовалось ограничение их потребления. Результаты же недавних исследований показали, что здоровый человек может съесть по одному яйцу ежедневно, не увеличивая риск развития атеросклеротических заболеваний. Однако количество яиц не должно превышать 4-5 (для

здоровых людей) или 2 (для больных ишемической болезнью сердца или людей, имеющих другие факторы риска) в неделю, включая и те, которые использованы для приготовления различных блюд и продуктов.

Нежелательно потребление именно желтков яиц, поэтому для приготовления различных блюд могут быть использованы белки.

Необходимо уменьшить потребление жирных молочных продуктов: сметаны, сливок, 45 и 50% сыров. Молоко из магазина, 2,5% жирности, считается достаточно жирным. Тем более жирным является цельное молоко. При возможности не следует употреблять продукты из цельного и жирного молока (творог, кефир, простокваша, мороженое и т.д.). Полезными являются маложирные (0,5% и менее) и обезжиренные молочные продукты, в которых сохраняется такое же количество белка, кальция и фосфора, как и в жирных молочных продуктах.

Положение об ограничении жирных молочных продуктов не касается детей.

Целесообразно также избегать сливочного масла (лучше вообще воздержаться от него).

Растительные масла, несомненно, являются очень важным компонентом здорового рациона питания, так как содержат полезные полиненасыщенные и олигоненасыщенные жирные кислоты. В различных салатах, отказавшись от сметаны или майонеза, также следует применять растительные масла, например, оливковое или подсолнечное, добавляя уксус или лимонный сок (чтобы уменьшить за счет этого количество соли). Естественно, что для жарки должны использоваться растительные масла, а не сливочное масло или твердые маргарины. Единственным ограничением в потреблении растительных масел является их высокая калорийность, поэтому дневная норма не превышает две столовые ложки.

Для профилактики артериальной гипертензии требуется сознательное ограничение соли. В среднем мы потребляем 10 г поваренной соли в день при необходимой норме не более 5 г. Причем 70% соли приходится уже на готовые продукты. Поэтому важным правилом будет разумное ограничение соленых продуктов, особенно таких, как чипсы, соленая и копченая рыба, соленые грибы, соленья, соленые орешки и т.д.

Соблюдение приведенных здесь правил не должно сделать вашу пищу невкусной. Помните, что основа знаменитой французской кухни - это преимущественно овощи и растительные масла, основа восточной кухни - овощи, растительные масла и специи.

Многие слышали о защитном действии алкоголя на сосуды. Во-первых, это очень маленькие дозы - в пересчете на чистый этанол не более 15 мл для женщин и 30 мл для мужчин в день. Во-вторых, протективное действие алкоголя является наиболее слабым из всех составляющих здорового образа жизни. В-третьих, зло, причиняемое алкоголем жителям России несоизмеримо с той минимальной пользой в профилактике атеросклероза. С этих позиций существуют рекомендации не предлагать россиянам алкоголь в качестве профилактического средства.

Наследственность играет большую роль в определении не только высокого, но и пониженного уровня холестерина в крови - есть люди, которые, имея врожденные защитные механизмы, могут потреблять большие количества насыщенных жиров и холестерина без значительного повышения его содержания в крови. Но таких людей сравнительно немного. К сожалению, более часта обратная ситуация. Более половины россиян имеют высокий уровень холестерина.

Здесь необходимо отметить, что оптимальное значение холестерина крови для здорового человека составляет менее 5 ммоль/л, при наличии ишемической болезни сердца или сахарного диабета - менее 4,5 ммоль/л. Впервые анализ на общий холестерин должен быть проведен уже в 20 лет.

Увеличение физической активности.

Физическая активность приводит к уменьшению содержания холестерина в крови, к увеличению содержания в ней "хорошего" холестерина липопротеидов высокой плотности, способствует снижению повышенного артериального давления и нормализации веса тела. Низкая физическая активность способствует противоположным изменениям этих показателей. Поэтому каждый человек, осознавший необходимость снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний (или прогрессирования уже имеющих), должен стремиться увеличить свою физическую активность или по крайней мере обеспечить какой-то ее минимальный уровень. Каким же считается в настоящее время этот минимальный уровень, и каким образом он может быть достигнут? Необходимо посвящать физической активности умеренной интенсивности не менее 30 мин большую часть дней в неделю, а лучше ежедневно. Тридцать минут физических упражнений могут быть "накоплены" в течение всего дня в результате 2-3 небольших занятий. Для здорового человека это должны быть спортивные нагрузки средней интенсивности (до небольшой одышки). Полезными являются как аэробные динамические нагрузки (бег, быстрая ходьба, плавание, лыжи, игровые виды

спорта и т.д.), так и статические (поднятие тяжестей). Кроме того, обязательно требуется расширение повседневной активности (ходьба пешком на работу и с работы, подъем по лестнице вместо лифта, домашняя уборка, работа в саду и т.д.).

Поддержание нормальной массы тела.

Сначала рассчитаем индекс массы тела (ИМТ): вес тела в килограммах нужно разделить на возведенный в квадрат рост, выраженный в метрах. Прекрасно, если ваш ИМТ 20-25 кг/м². Если ИМТ 26-30 кг/м², то вы имеете избыточный вес. И если ИМТ превышает 30 кг/м² - то это уже ожирение. Еще очень важный показатель - окружность талии, у мужчин она не должна превышать 102 см, у женщин - 88 см. Если же окружность талии больше этих значений, то значительно повышается риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Снижение избыточного веса способствует снижению уровня холестерина и глюкозы крови, снижению артериального давления, профилактике сердечно-сосудистой патологии. Как похудеть? Ответ очень банален - меньше есть и больше двигаться. Темпы похудения должны быть весьма умеренными - 1-2 кг в месяц, что предотвращает пищевые срывы и обратный набор килограммов. Не стоит искать чудодейственные препараты или диеты для похудения, необходимо полностью пересмотреть свое отношение к еде и спорту.

Отказ от курения.

Курение является самым опасным для здоровья фактором риска, сокращая продолжительность жизни курильщика на 15 лет. Отказ от курения считается самым эффективным способом сделать свою жизнь более здоровой. Осознание огромного вреда, причиняемое себе и близким, должно привести к желанию бросить курить. Необходимо волевое решение, чтобы бросить курить, не жалеть себя в первые недели "ломки" и понимать, что самый главный шаг на пути к здоровью сделан.

Артериальное давление.

В любом возрасте артериальное давление не должно превышать 140/90 мм рт. ст. Необходимо регулярно измерять свое давление. Высокое артериальное давление - одна из важнейших предотвратимых причин преждевременной смертности. Даже небольшое и неощутимое повышение артериального давления увеличивает риск мозгового инсульта. Снижению артериального давления способствует оздоровление образа жизни: рациональное питание,

ограничение соли и алкоголя, снижение избыточного веса, повышение физической активности.

Острые состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

Инфаркт миокарда

Инсульт

Нестабильная стенокардия

Инфаркт миокарда – это тяжелейшее проявление ишемической болезни сердца, самое распространённое заболевание XX и XXI века. С ним сталкивается каждый второй мужчина и каждая третья женщина. Смертность от этой болезни чрезвычайно высока, поэтому так важно знать о ней всё.

Типичные симптомы инфаркта:

- * сильная давящая, сжимающая или жгучая боль в области груди, отдающая в левую часть тела (плечо, лопатку, руку, челюсть, шею);
- * нарастающая одышка, посинение губ;
- * учащённый пульс (не всегда);
- * резкая слабость, тошнота, рвота;
- * холодный пот, чувство страха, возникающее вследствие общего кислородного голодания;
- * внезапная боль и вздутие в области живота (при гастралгической форме инфаркта, характерной для пожилых людей);
- * боль длится более 30 минут, принятые подряд три таблетки нитроглицерина с интервалом в 3 минуты не помогают.

Однако встречается и безболевого форма инфаркта миокарда. Чаще всего она бывает у диабетиков. Может проявляться рвотой, потерей сознания, неприятными ощущениями в животе, затруднением дыхания, перебоями в работе сердца. Иногда человек и вовсе не знает о том, что он перенёс инфаркт. Чаще всего это заболевание начинается рано утром, иногда во сне.

Первая помощь при инфаркте миокарда

1. Не паниковать!
2. Придать больному горизонтальное положение. Дать одну таблетку нитроглицерина под язык, если боль не проходит, дать ещё таблетку, а затем ещё – с интервалом в 3 минуты.
3. Вызвать «Скорую помощь»! Дорога каждая секунда!
4. Измерить АД и пульс.
5. Обеспечить приток свежего воздуха.
6. Обеспечить полный физический и психологический покой.
7. При низком АД в горизонтальном положении туловища поднять ноги вверх на 30 – 45°.
8. При отсутствии противопоказаний и в случае уверенности в своих действиях измельчить 325 мг аспирина и дать больному. (Пациентам с ИБС всегда необходимо носить при себе таблетку аспирина вместе с нитроглицерином.)

Инсультом называют внезапное нарушение кровоснабжения сосудов головного мозга. Это одно из самых тяжелых и опасных заболеваний, которое встречается как у пожилых людей, так и у молодежи. Чаще всего оно является следствием гипертонической болезни и атеросклероза

Первые признаки инсульта:

Онемение, резкая потеря чувствительности рук и ног, половины лица;

Резкое нарушение зрения обоих глаз, либо появление двоения зрения в одном из них;

Возникновение затруднения речи и нарушение координации движения;

Возможны тошнота и рвота;

Появление внезапной сильной головной боли;

Судороги, головокружение, обморок, потеря сознания.

Попроси человека улыбнуться (он не сможет этого сделать)

Если у человека наблюдаются первые признаки появления этого опасного заболевания, следует первым делом вызвать скорую помощь.

Первая помощь при инсульте:

Не теряйте времени, вызывайте бригаду скорой помощи. Позвонив «03», постарайтесь как можно точнее описать диспетчеру все, что происходит с человеком, у которого есть подозрения на инсульт.

И помните, что дорога каждая минута. Ведь наиболее эффективное лечение то, которое проведено в самые первые 3 часа, максимум – 6 часов с момента приступа. Это время называют терапевтическим окном, когда еще можно избежать появления необратимых процессов в мозге. Всем нам очень хорошо известно о недопустимости промедления при сердечном приступе. Так вот, инсульт - еще более неотложное состояние!

После того, как вы позвонили «03» и вызвали скорую помощь, проделайте следующее:

Нередко у больных бывает церебральная рвота, поэтому положите человека на бок. Это положение тела предотвратит заполнение дыхательных путей рвотными массами. При необходимости, как можно тщательнее очистите полость рта больного от рвотных масс.

Измерьте ему давление. При инсульте оно обычно повышено. Систолическое – 180 мм.рт.ст., а диастолическое – 110 мм.рт.ст.

Теперь поищите в домашней аптечке гипотензивные средства. Может понадобиться каптоприл, эналаприл, амлодипин, нифидипин. (Для ускоренного действия этих препаратов, их лучше не глотать, а рассасывать под языком.) Не давайте много лекарства для снижения давления. Одной таблетки будет достаточно, так как быстрое снижение давления может негативно сказаться на снабжении мозга кровью и состояние человека может только ухудшиться.

После чего, нужно дать больному 2 таблетки любого мочегонного препарата, например, фуросемида. Они необходимы для снижения отека головного мозга. Поэтому эти средства заметно улучшают состояние больного.

После этого дайте человеку глицин. Этот препарат улучшит обмен веществ в тканях головного мозга.

Выполнив все изложенные рекомендации, до приезда скорой контролируйте состояние больного самостоятельно. После приезда врача расскажите ему, какие именно и в каких количествах вы давали препараты.

Пожалуйста, следите за своим Сердцем! Воодушевите всех, кого Вы любите и кто Вам дорог, последовать Вашему примеру!