

 **Сердце должно быть здоровым**

Несмотря на достижения современной науки, заболеваемость и смертность от патологии сердечно-сосудистой системы увеличиваются с каждым годом.

Болезни сердца часто начинаются бессимптомно или имеют едва уловимые признаки, развиваются медленно и поэтому длительное время остаются незамеченными.

Ранее считалось, что болезни сердца удел людей пожилого возраста, но данные статистики подтверждают тот факт, что болезнь с каждым годом молодеет.

Решающую роль в развитии патологии сердца играет образ нашей жизни, который изменился за последнее время. Изменился быт, условия труда, питания, физической активности, изменилась окружающая среда.

Всё больше времени мы проводим в состоянии покоя, питаемся не регулярно, злоупотребляем алкоголем, курением, солёной, жареной, копчёной, жирной пищей, эмоцианируем по поводу и без него, считая, что всё пройдёт не замеченным. Мы глубоко ошибаемся, любое отклонение от нормы, это стресс для организма, который обязательно выльется в проблему.

 Неправильное питание, курение, низкая физическая активность и постоянные стрессы разрушающе действуют на организм независимо от возраста.

 Деятельность здорового сердца способна поддерживать одинаковый уровень снабжения питательными веществами и кислородом всех тканей организма. При наличии патологий сердца (закупорке тромбом или атеросклеротической бляшкой, спазме сосудов, воспалительных процессах на стенках сосудов и др.) уровень питательных веществ и кислорода снижается, что приводит к «голоданию» тканей и развитию заболеваний сердечно – сосудистой системы.

По тяжести и смертности заболевания сердечно – сосудистой системы во всём мире стоят на первом месте. Это мозговой инсульт, инфаркт миокарда, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, клапанные пороки сердца, кардиомиопатиии и др. Почти всегда многие из этих заболеваний являются первопричиной патологического изменения состояния человека, именуемого «сердечная недостаточность».

Сердечная недостаточность наблюдается у 5% лиц старше 65 лет, у каждого 10 человека – старше 70 лет (чаще ею страдают женщины). Любая болезнь сердечно – сосудистой системы может привести к сердечной недостаточности, если она нарушает нормальную работу сердца.

Сердечная недостаточность – патологическое состояние, характеризующееся недостаточностью кровообращения. Различают острую и хроническую форму недостаточности.

Острая форма развивается стремительно (за несколько часов или дней), её характерными признаками является: одышка, кардиальная астма, отёк нижних конечностей, увеличение печени, накопление жидкости в полостях организма.

Хроническая форма развивается, как осложнение какого-либо сердечно – сосудистого заболевания при несвоевременном или недостаточном его лечении. Характерными признаками её является: быстрая утомляемость, мышечная слабость, чувство нехватки воздуха, зябкость, при физической нагрузке – одышка, учащённое сердцебиение.

Лучшей профилактикой сердечной недостаточности является соблюдение принципов здорового образа жизни.

1. Правильное и дробное питание (5-6 раз в сутки), содержащее больше натуральных продуктов, овощей и фруктов. Необходимо исключить: шоколад, крепкий чай и кофе, острые блюда, копчёности, мучные изделия, жирные сорта мяса и сала.

2. Сокращения потребления соли, при выраженных отёках пища должна использоваться без добавления соли вообще.

3. Ограничение употребления жидкости (не менее 0.8 л в сутки)

4. Рекомендуется употреблять калийсодержащие продукты: курагу, изюм, печёный картофель, орехи, бананы, персики, гречнёвую и овсяную крупу, телятину.

 Лучшим способом профилактики рецидивов сердечной недостаточности являются:

- прогулки на свежем воздухе,

- полный отказ от курения и алкоголя,

- умеренная физическая активность,

- спокойная обстановка дома и на работе,

- оптимизм и уверенность в себе,

- обязательное употребление назначенных специалистом медицинских препаратов.