**БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!**

Смертность от сердечно - сосудистых заболеваний в экономически развитых странах, в том числе и в Беларуси, занимает первое место среди других болезней. Наибольший процент в структуре болезней сердца занимает ИБС - ишемическая болезнь сердца. ИБС- это поражение сердца, обусловленное нарушением баланса между коронарным кровотоком и потребностями миокарда. В подавляющим большинстве случаев морфологической основой развития ИБС является поражение коронарных артерий атеросклерозом, с образованием в стенках артерий атеросклеротических бляшек, суживающих просвет сосуда. В результате этого возникает стенокардия, инфаркт миокарда, нарушение сердечного ритма и проводимости, сердечная недостаточность.

Факторы, способствующие развитию ИБС, называются факторами риска. Чем больше факторов риска мы нейтрализуем, тем меньше шансов заболеть ИБС.

К так называем управляемым фактором риска ИБС относятся: АГ - артериальная гипертензия, повышенный уровень холестерина в крови, сахарный диабет, гиподинамия, избыточная масса тела, нерациональное питание, отрицательные эмоции, стрессы, курение.

АГ - артериальная гипертензия. Атеросклероз следует за артериальной гипертензией как тень за человеком. АГ течет скрыто, т.е. у пациента годами нет никаких жалоб. Поэтому немедленно посетите участкового терапевта, узнайте уровень артериальной гипертензии. И врач назначит, при необходимости, как медикаментозную, так и немедикоментозную коррекцию АГ.

Повышенный уровень холестерина в крови здорового человека должен быть ниже 5 ммоль/литр. При безуспешности снизить высокий уровень холестерина диетой и физнагрузкой назначают медикаменты.

Сахарный диабет тип 2, так называемый диабет тучных. Параллельно диабету начинает развиваться атеросклероз коронарных сосудов. Диабет лечат диетой и медикаментами. Поддерживайте нормальный уровень глюкозы в крови 3,7-6,2 ммоль/литр.

Гиподинамия- низкий уровень физической активности. Откажитесь от поездок на работу и с работы в автотранспорте. Ходите пешком. Если работа близко от дома, делайте ежедневные часовые прогулки пешком. Ходьба благотворно влияет на сердце, оказывает тренирующее и укрепляющее действие на сердечную мышцу. При ходьбе расходуются лишние килокалории организмом. Этим самым ходьба препятствует отложению жира в организме и развитию атеросклероза в сосудах сердца.

Противоположность гиподинамии- чрезмерная физнагрузка может вызывать дистрофические изменения в сердце. Поэтому после физнагрузки должен быть полноценный адекватный нагрузке отдых.

Избыточная масса тела- это дополнительная нагрузка на сердце. При избытке веса, похудев в течении года на 4-5 кг, вы добьетесь улучшения общего самочувствия, снизите АГ и снизите риск развития ИБС

Нерациональное питание – это повышенное потребление животных жиров и углеводов. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Суточный каллораж должен соответствовать энергозатратам. Употребляйте больше овощей, фруктов, как источник витаминов, минералов и микроэлементов, а также клетчатки, регулирующей работу кишечника и препятствующей развитию запоров. При запорах реабсорбируется материал для восстановления холестерина.

Избыток углеводов в рационе ведет к переработке их в гликоген и жиры. Суточную потребность организма в жирах покрывайте примерно на половину растительными жирами и жиром, содержащимися в морской рыбе, который предохраняет сосудистую стенку от развития атеросклероза. Белок – важная составляющая рационального питания. Он необходим для восстановления постоянно работающего сердца.

Соблюдайте водно - солевой режим. Избегайте пересаливания пищи употребления больших объемов жидкости. Это ведет к развитию АГ, увеличению объема циркултрущей крови, а следовательно, к дополнительной нагрузке на сердце. Соблюдайте режим питания. Это прием пищи не реже чем 3-4 часа. Частое, дробное питание держит ферментные системы организма в напряжении и не дает избыточного отложения жира в организме.

Алкоголь в средних дозах на протяжении длительного времени, может вызывать дистрофию миокарда. Алкоголь в больших дозах, даже однократно, может вызвать электрическую нестабильность сердца и его остановку.

Курение. Бросьте курить немедленно! Этим вы убьете несколько зайцев. Предохраните организм от развития атеросклероза, а следовательно от ИБС, от раковых заболеваний различной локализации и в первую очередь от рака легких, от хронического бронхита, от атеросклероза сосудов нижних конечностей, т.е.от гангрены нижних конечностей.

Отрицательные эмоции, стрессы. Не конфликтуйте дома, на работе. Будьте терпимы к окружающим. Побольше оптимизма, побольше мелких житейских радостей. Крепкий, достаточный по времени сон залог хорошей работы сердца. Во сне сердце отдыхает, восстанавливает свои за день израсходованные ресурсы.

Регулярная половая жизнь- это уменьшение уровня холестерина в крови, положительные эмоции.

Есть группа болезней сердца, объединяемая по причинному фактору возникновения. Это воспалительные заболевания сердца. В их возникновении важную роль играет баланс иммунитета. Укрепляйте свой иммунитет закаливанием организма. Начинайте летом купаться в открытых водоемов, ходите босиком по земле, принимайте дозированные солнечные ванны.

Своевременно лечите очаги хронической инфекции в организме. Это хронические тонзиллиты, синуситы, воспалительные заболевания зубов, ушей, хронические холециститы, пиелонефриты, андексииты, простатиты. Они могут дать осложнение на сердце.

Помните, что заболевания сердца легче предупредить, чем лечить.

Берегите сердце. И оно будет вам служить верой и правдой

Врач-терапевт.