

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

«Если прекрасное лицо – это рекомендательное письмо, то здоровое сердце – верительная грамота» - утверждал английский писатель Эдвард Булвер-Литтон. В последнее столетие болезни сердца и сосудов вышли на первое место среди причин, обрывающих жизнь современного человека. Поэтому путь к долголетию – это здоровое сердце. Сердце – источник жизни, начало всего, солнце микрокосмоса, от которого зависят вся сила и свежесть организма. Ничто не может заменить сердце и взять на себя его функции», утверждал средневековый врач Вильям Гарвей. Сердце весит всего 250-300г, но при этом осуществляет колоссальную работу, являясь сверхмощным двигателем, способным пропустить через себя 5-6л крови в минуту и около 300л за час. На протяжении жизни сердце совершает 3 млрд. ударов и перекачивает 250 млн. литров крови. Артерии, вены и капилляры образуют сеть длиной 200 тыс. км. Существуют факторы риска, которые со временем приводят к заболеваниям сердечно-сосудистой системы: неблагоприятная наследственность, артериальная гипертензия, избыток холестерина в крови, ожирение и гиподинамия (малоподвижный образ жизни), курение и злоупотребление алкоголем, постоянные стрессы, мужской пол, сахарный диабет и другие. Чем больше их у человека в жизни, тем реальнее угроза для сердца. Каждый пункт этого списка увеличивает риск заболеть ишемической болезнью сердца в почти геометрической прогрессии. Беда в том, что нередко один фактор риска становится магнитом, притягивающим к себе остальные. Вывод прост и логичен: устранить неблагоприятные моменты, избавиться от вредных привычек, и сердце не беспокоит вас.

Артериальное давление во многом определяет нашу жизнь. Идеальные показатели давления – 120/80 мм рт.ст. Нормальным считается его подъем до 140/90 мм р. ст., а для больных сахарным диабетом до 130/80 мм рт.ст. Те, у кого в течение 5 лет систолическое давление удерживается на уровне 180 мм рт. ст., в 3,5 раза чаще подвержены инфаркту миокарда, чем их сверстники с нормальным давлением.. Для лечения артериальной гипертензии с целью эффективного контроля над повышенным давлением зачастую требуется назначать не один, а 2-3 гипотензивных препарата, которые необходимо принимать постоянно. Обязательно сочетание медикаментозного лечения с немедикаментозными методами: борьба с ожирением, гиподинамией, отказ от вредных привычек, диета с ограничением поваренной соли, животных жиров. Применяется фитотерапия. Снижают давление и нормализуют сердечную деятельность петрушка, укроп, свекла, морковь, свежий сок картофеля, яблоки, апельсины, бананы, ананасы, арбузы. Абрикосы,

черноплодная рябина, черная смородина, земляника, малина. Ежевика, брусника, голубика, клюква, боярышник, гречневая крупа и др.

Исподволь в течение жизни подкачивает кровеносную систему атеросклероз. В стенках артерий накапливаются жиры, в первую очередь холестерин. Из этого строительного материала образуются атеросклеротические бляшки, выпячивающиеся в просвет сосудов и затрудняющие кровоток. Со временем стенки артерий утолщаются, теряют эластичность, становятся хрупкими, доставляют меньше кислорода и питательных веществ к органам и тканям. С этого момента появляется ишемическая болезнь сердца, атеросклероз сосудов головного мозга, нижних конечностей, сосудов почек. Нередко заболевание во весь голос заявляет о себе внезапной катастрофой – инфарктом миокарда или инфарктом мозга. Образно атеросклероз можно назвать «Ржавчиной жизни». Каждый человек старше 40 лет должен знать свой уровень холестерина в крови. В норме этот показатель 5,0 ммоль/л и ниже. Для поддержания нормального уровня холестерина необходимо включать в ежедневный рацион витамины, особенно группы В, аскорбиновую кислоту, витамин Р, никотиновую кислоту. Они содержатся в нежирных сортах белого мяса и рыбы, дрожжах, бобовых, обезжиренном твороге, отваре шиповника, черноплодной рябине. Необходимо не переедать, не злоупотреблять спиртным, не курить. Сбросить лишний вес, избегать стрессов, ходить ежедневно пешком не менее 40 минут.

Повышают уровень холестерина продукты животного происхождения: жирное мясо, молоко, сливки, сметана, сыры, консервы, кондитерские изделия, сливочное масло, икра, яичные желтки, субпродукты, наваристые бульоны. Рекомендуется употреблять в пищу растительное масло, постные сорта птицы, постное мясо (говядина, кролик), обезжиренные молочные продукты, твердый сыр в умеренном количестве, морепродукты, овощи, фрукты, свежеотжатые соки, яйцо – максимум 2-3 штуки в неделю.

Каждый человек должен нести ответственность за свое здоровье, быть заинтересованным в его сохранении. Для этого необходимо ежегодно проходить обследование в поликлинике для выявления факторов риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, их коррекции. Болезнь легче предупредить, чем вылечить.

Заведующая терапевтическим отделением Шкрадюк Н.Н.