

*Обращение генерального директора
ФГБУ «НМИЦК им. ак. Е.И. Чазова» Минздрава России
С.А. Бойцова*

Международный день здорового сердца

Уважаемые пациенты!

11 августа ежегодно отмечается важная дата – Международный день здорового сердца. Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек. К числу самых неблагоприятных факторов риска для сердца и сосудов относят курение, употребление алкоголя, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.

Курение приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления, увеличению свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин, смолы, продукты их тления и горения. Не менее вредны также и электронные сигареты, в которых помимо содержания никотина и смол, содержится целый ряд химических веществ, которые, попадая в легкие, оказывают дополнительное деструктивное влияние на их ткань. Это губительно для организма в целом и, конечно, для сердечно-сосудистой системы.

Уважаемые пациенты, помните, что безопасной дозы алкоголя не существует. Употребление алкоголя грозит серьезным заболеванием – аритмией. Продукты распада этилового спирта нарушают процесс возникновения и распространения электрических импульсов по сердцу и способствуют развитию этого грозного недуга. При ишемической болезни сердца или сердечной недостаточности алкоголь может привести к осложнениям вплоть до желудочковой тахикардии, фибрилляции желудочков и остановки сердца. В сочетании с жирной пищей алкоголь является фактором риска развития панкреатита и холецистита.

Также, чтобы сохранить здоровье сердца, нужно регулярно контролировать индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови. Ожирение – существенный фактор риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна физическая активность не менее 150 минут в неделю. Занятия физкультурой способствуют и снижению веса.

В поддержании нормальной массы тела поможет соблюдение основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов. Также ежедневно нужно употреблять не меньше 400 граммов овощей, фруктов и ягод. Особенно важно, чтобы суточный рацион не превышал энергетическую потребность организма. Поэтому рациональное питание подразумевает снижение количества потребляемых кондитерских изделий и животных жиров при включении в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Помните, что соль – одна из главных причин повышенного давления. Норма соли - не более 5 граммов в день.

Следить за уровнем артериального давления необходимо всем, особенно при наличии факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Делать это желательно утром и вечером, при этом очень полезно вести дневник артериального давления. Если вы видите на экране тонометра цифру 140/90 мм рт. ст. или выше – это повод обратиться к врачу.

Уважаемые пациенты, соблюдая эти простые правила вы сможете надолго сохранить здоровье своего сердца, обеспечив себе хорошее качество активной и продолжительной жизни!

Генеральный директор
ФГБУ «НМИЦК им. ак.
Е.И. Чазова» Минздрава
России, главный кардиолог
Минздрава России ЦФО,
УФО, СФО, ДФО, ЛНР и
ДНР академик РАН

С.А. Бойцов