

Research Article

STRATEGIES FOR THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES

*R. Durov*¹

*E. Varnakova*²

*N. Kobzeva*³

¹Master student, Don State Technical University, Russia

²Master student, Don State Technical University, Russia

³Candidate of Medical Sciences, assistant of the Department of internal diseases No. 1 Rostov State Medical University, Russia

DOI: http://doi.org/10.15350/UK_6/11.51

Abstract

Today, one of the most common causes of premature death worldwide is cardiovascular diseases (CVD). This article reflects the risk factors and prevention of cardiovascular diseases. The paper presents seven basic rules for prevention.

Key words: prevention, cardiovascular diseases, rules, health.

Вы можете предотвратить сердечные заболевания, придерживаясь здорового образа жизни. Вот стратегии, которые помогут вам защитить свое сердце.

Болезни сердца – главная причина смерти, но они не неизбежны. Хотя вы не можете изменить некоторые факторы риска – такие как семейный анамнез, пол или возраст, существует множество способов снизить риск сердечных заболеваний.

Начните с этих семи советов по укреплению здоровья вашего сердца:

1. Не курите и не употребляйте табак

Одна из лучших вещей, которые вы можете сделать для своего сердца, - это бросить курить или использовать бездымный табак. Даже если вы не курильщик, обязательно избегайте пассивного курения.

Химические вещества, содержащиеся в табаке, могут повредить ваше сердце и кровеносные сосуды. Сигаретный дым снижает содержание кислорода в крови, что повышает кровяное давление и частоту сердечных сокращений, потому что ваше сердце должно работать усерднее, чтобы обеспечить достаточное количество кислорода для вашего тела и мозга.

Но есть и хорошие новости. Ваш риск сердечных заболеваний начинает снижаться уже через день после отказа от курения. После года, проведенного без сигарет, риск сердечных заболеваний снижается примерно вдвое по сравнению с курильщиком. Независимо от того, как долго и сколько вы курили, вы начнете пожинать плоды, как только бросите курить [1, с. 29].

2. Двигайтесь: стремитесь к ежедневной активности по крайней мере от 30 до 60 минут

Регулярная, ежедневная физическая активность может снизить риск сердечных заболеваний. Физическая активность помогает вам контролировать свой вес и снизить вероятность развития других заболеваний, которые могут оказать нагрузку на ваше сердце, таких как высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина и диабет 2 типа.

Если вы не были активны в течение некоторого времени, вам, возможно, придется медленно продвигаться к этим целям, но в целом вы должны стремиться по крайней мере:

- 150 минут в неделю умеренных аэробных упражнений, таких как ходьба в быстром темпе
- 75 минут в неделю интенсивной аэробной активности, такой как бег
- Две или более силовых тренировок в неделю

Даже более короткие периоды активности приносят пользу сердцу, поэтому, если вы не можете выполнить эти рекомендации, не сдавайтесь. Всего пять минут движения могут помочь, и такие мероприятия, как садоводство, уборка, подъем по лестнице и выгул собаки, все это считается вашим общим счетом. Вам не нужно усиленно тренироваться, чтобы получить пользу, но вы можете увидеть большую пользу, увеличив интенсивность, продолжительность и частоту ваших тренировок [2, с. 102].

3. Принимайте здоровую для сердца пищу

- Здоровая диета может помочь защитить ваше сердце, улучшить ваше кровяное давление и уровень холестерина, а также снизить риск развития диабета 2 типа. План здорового питания для сердца включает в себя: овощи и фрукты, бобы, нежирное мясо и рыба, нежирные или обезжиренные молочные продукты, цельное зерно, полезные жиры и тому подобное.

Два примера планов здорового питания для сердца включают диетические подходы к прекращению гипертонии и средиземноморскую диету.

- Ограничьте потребление следующих продуктов: соль, сахар, обработанные углеводы, алкоголь, насыщенные жиры (содержащиеся в красном мясе и полножирных молочных продуктах) и трансжиры (содержащиеся в жареном фастфуде, чипсах, хлебобулочных изделиях)

4. Поддерживайте здоровый вес

Избыточный вес — особенно в районе среднего-увеличивает риск сердечных заболеваний. Избыточный вес может привести к состояниям, которые увеличивают ваши шансы на развитие сердечно — сосудистых заболеваний, включая высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина и диабет 2 типа.

Даже небольшая потеря веса может быть полезной. Снижение веса всего на 3-5% может помочь снизить содержание определенных жиров в крови (триглицеридов), снизить уровень сахара в крови (глюкозы) и снизить риск развития диабета 2 типа. Потеря еще больше помогает снизить кровяное давление и уровень холестерина в крови [3, с.81].

5. Получите хороший качественный сон

Недостаток сна может не только заставить вас зевать, но и навредить вашему здоровью. Люди, которые не получают достаточно сна, имеют более высокий риск ожирения, высокого кровяного давления, сердечного приступа, диабета и депрессии.

Большинству взрослых людей требуется не менее семи часов сна каждую ночь. Сделайте сон приоритетом в своей жизни. Установите график сна и придерживайтесь его, ложась спать и просыпаясь в одно и то же время каждый день. Держите свою спальню темной и тихой, чтобы было легче спать [4, с. 156].

6. Управление стрессом

Некоторые люди справляются со стрессом нездоровым образом-например, переедают, пьют или курят. Поиск альтернативных способов справиться со стрессом — таких как физическая активность, упражнения на расслабление или медитация-может помочь улучшить ваше здоровье.

7. Регулярно проходите медицинские осмотры

Высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина могут повредить ваше сердце и кровеносные сосуды. Но без тестирования на них вы, вероятно, не будете знать, есть ли у вас эти условия. Регулярный скрининг может сказать вам, каковы ваши цифры и нужно ли Вам принимать меры.

• **Кровяное давление.** Регулярные скрининги артериального давления обычно начинаются в детском возрасте. Начиная с 18 лет, ваше кровяное давление должно измеряться по крайней мере один раз в два года, чтобы проверить высокое кровяное давление как фактор риска сердечных заболеваний и инсульта.

Если вам от 18 до 39 лет и у вас есть факторы риска высокого кровяного давления, вы, скорее всего, будете проходить обследование один раз в год. Люди в возрасте 40 лет и старше также ежегодно сдают анализы на артериальное давление.

• **Уровень холестерина.** Как правило, у взрослых людей холестерин измеряется не реже одного раза в четыре-шесть лет. Скрининг холестерина обычно начинается в возрасте 20 лет, хотя более раннее тестирование может быть рекомендовано, если у вас есть другие факторы риска, такие как семейный анамнез ранних сердечных заболеваний.

• **Скрининг диабета 2 типа.** Диабет является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если у вас есть факторы риска развития диабета, такие как избыточный вес или наличие диабета в семейном анамнезе, ваш врач может рекомендовать ранний скрининг. Если ваш вес в норме и у вас нет других факторов риска развития диабета 2 типа, скрининг рекомендуется начинать в возрасте 45 лет с повторного тестирования каждые три года.

Если у вас есть такие заболевания, как высокий уровень холестерина, высокое кровяное давление или диабет, ваш врач может назначить лекарства и рекомендовать изменения образа жизни. Обязательно принимайте лекарства по назначению врача и придерживайтесь плана здорового образа жизни [5, с. 33].

References

Belenkov, Y. N. Prevention and treatment of cardiovascular diseases. Doctor's workbook: recommendations / Yu. n. Belenkov, R. G. Oganov. - M., 2006. - 53 p.

Khrulev, K. A. diseases of the heart and blood vessels. Prevention and treatment / K. A. Khrulev. - St. Petersburg: Peter Press, 2008. - 157 p.

Martsevich, S. Y. Primary prevention of cardiovascular complications: the role of statins / S. Y. Martsevich // Rational pharmacotherapy in cardiology. - 2009. - no. 4. - P. 80-84.

Oganov, R. G. Prevention of cardiovascular diseases / R. G. Oganov, S. A. shalnova, a.m. Kalinina. - M.: GEOTAR-Media, 2009. - 211 p.

Shalnova, S. A. Arterial hypertension and assessment of total cardiovascular risk: results of epidemiological monitoring of hypertension / S. A. Shalnova, A.D. Deev, V. V. Konstantinov // Consilium Medicum. - 2007. - № 9 (11). - Pp. 31-34.