По статистике в России ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний умирает более миллиона человек, из них от ишемической болезни сердца около 600000 человек. При этом в последние годы смертность от сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается. В первую очередь заболевания сердца, конечно, касаются старших возрастных групп. Россия занимает первое место в Европе по уровню смертности в результате сердечно-сосудистых заболеваний. Не исключено, что со временем наша страна станет лидером и в мировом масштабе – что весьма неутешительно. Решающую роль в развитии сердечно-сосудистых заболеваний, как считают врачи, играет образ жизни, значительно изменившийся в ходе исторического развития. На всех этапах развития он служил формой биологической и социальной адаптации. В последние сто лет произошло резкое изменение образа жизни: изменился характер быта, труда, питания, физической активности; меняется и среда обитания. Неправильное питание, курение, низкая физическая активность и постоянные стрессы разрушающе действуют на организм. Вроде бы все об этом слышали, но мало кто в действительности этому придает значение.

В наших силах постараться еще до появления первых симптомов предупредить болезнь. Конечно, есть факторы, с которыми нельзя бороться: генетическая предрасположенность, пол, возраст. И все же даже если вы – мужчина преклонного возраста и у вашего отца было больное сердце, можно добиться колоссальных результатов в укреплении здоровья именно благодаря профилактике. «Три кита», на которых зиждется здоровье сердечно-сосудистой системы человека – правильное питание, физическая активность и отсутствие вредных привычек, то есть отказ от курения и умеренное употребление алкоголя. Эти принципы формируют понятие «здоровый образ жизни».

Вот простые правила, соблюдая которые, можно предотвратить сердечно-сосудистые заболевания:

* Обязательно нужно прекратить курение.
* Следует ограничить потребление поваренной соли до 6г. в сутки. Не держите солонку на столе, старайтесь готовить пищу без соли, ешьте свежие овощи и фрукты, откажитесь от консервированных или имеющих соленый вкус продуктов.
* Нормализуйте массу тела. Каждый лишний килограмм сопровождается повышением артериального давления (АД) на 2 мм.рт.ст. Важно нормализовать массу тела, о чем судят по величине индекса массы тела, который должен составлять менее 25. Индекс массы тела определяют по формуле: масса тела (кг), разделенная на рост (в метрах), возведенная в квадрат.
* Уменьшите потребление жирных и сладких продуктов (печенье, конфеты, шоколад, мороженное). Калорийность суточного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Средняя потребность женщин энергии составляет 1500-1800 ккал в сутки, мужчин 1800-2000 ккал в сутки. Продукты следует готовить на пару, отваривать или запекать. При приготовлении пищи нужно использовать растительные жиры (оливковое, подсолнечное, кукурузное масло).
* Необходимость регулярно выполнять физические упражнения; уровень физической нагрузки Вам определит врач.
* Необходимо контролировать уровень АД. Добейтесь, чтобы АД было нормальным –менее 140/90мм.рт.ст.
* Обязательно нужно ограничить употребление алкоголя или отказаться от его приема. Безопасная для сердечно-сосудистой системы доза алкоголя в перерасчете на чистый этиловый спирт составляет менее 30г. для мужчин за сутки и 15г.для женщин.
* Периодически проверяйте уровень глюкозы в крови (сахар крови). Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее100 мг/дл(5,5 ммоль/л)
* Периодически проверяйте уровень холестерина (липидов) крови. Желательная концентрация общего холестерина- менее 200мг/дл ( 5 ммоль/л)