

## Материал для беседы с пациентом

Сердце - это уникальный орган, оно начинает биться уже спустя четыре недели после зачатия ребенка, и, не останавливаясь, работает всю Вашу жизнь.

К сожалению, люди в нашей стране живут на 10–15 лет меньше, чем в Европе, а первое место среди основных причин смерти занимают как раз сердечно-сосудистые заболевания. В основе наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний лежит атеросклероз - заболевание сосудов, связанное с высоким содержанием холестерина крови, в результате которого сосуды уменьшаются в диаметре, суживаются вплоть до полного закрытия просвета. Развивается все это незаметно в течение многих лет и приводит к ишемии - нарушению доставки крови, содержащей кислород и питательные вещества, к органам и тканям. Атеросклероз лежит в основе целого ряда заболеваний, таких как: ишемическая болезнь сердца (нарушение притока крови к сердцу): инфаркт миокарда, стенокардия (боли в сердце), нарушения сердечного ритма (перебои в работе сердца).

Ученые же в свою очередь доказали, что большинство сердечных приступов приходится на летнюю жару, на Новый год и на утро понедельника.

Как думаете, с чем это может быть связано? *(Далее пациент высказывает свои предположения, а Вы, исходя из содержания беседы, разъясняете, что снижение факторов риска, несомненно, приведет к увеличению продолжительности жизни и снижению риска болезней у данного конкретного пациента).*

В то же время, абсолютно доказано, что большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путем принятия мер в отношении таких факторов риска, как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и злоупотребление алкоголем.

**Вы поможете Вашему сердцу в его нелегкой работе, если будете соблюдать следующее:**

1. Хорошо выспаться. Продолжительность ночного сна зависит от личных потребностей каждого человека. Но всё же, стоит постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток, равно, как и переизбыток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое самочувствие.

2. Правильно питаться. Пища должна быть разнообразной, энергетическое потребление оптимальным для поддержания идеального веса. Поощряется потребление следующих продуктов: фрукты и овощи, цельные зерна злаков и хлеб, нежирные молочные продукты, мясо, рыба. Также следует употреблять продукты, содержащие рыбий жир и w-омега, имеющие особые защитные свойства.

3. Сохранять идеальный вес. Каждый лишний килограмм сопровождается повышением артериального давления (АД) на 2 мм рт.ст. Если имеется несколько лишних килограммов, нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на работе сердечно-сосудистой системы, а также на костях и суставах, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше.

4. Закаляться. Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Полезно не перегреваться и спать всегда с открытой форточкой.

5. Больше двигаться. Для здоровья полезно как можно больше ходить, отказаться от пользования лифтом и, по возможности, от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние. Здоровые люди должны иметь физическую активность, соответствующую их ежедневному режиму, предпочтительно 30–45 мин 4–5 раз в неделю с достижением частоты сокращений сердца до 60–75% максимальной. *(Для пациентов с установленным сердечно-сосудистым заболеванием рекомендации должны основываться на всестороннем клиническом обследовании, включающем результаты нагрузочной пробы).*

6. Отказаться от курения. Здоровье и красота человека несовместимы с курением. Отказ от курения сопровождается снижением холестерина уже через месяц. Прекращение курения в течение двух лет приводит к снижению риска коронарной смерти на 36% и нефатального инфаркта миокарда на 32%.

7. Контролировать ваше артериальное давление. Имеется в виду не только измерение давления тонометром, но и прием назначенных врачом лекарств. *(У пациентов с установленной ишемической болезнью сердца целевой уровень АД составляет ниже 140/90 мм рт. ст.).*

8. Контролировать уровень холестерина. Уровень холестерина в сыворотке крови должен быть ниже 5 ммоль/л (190 мг/дл).

9. Контролировать уровень сахара крови. Диабет тоже до поры до времени никак себя не проявляет. При уровне глюкозы натощак выше 5,6 ммоль/л немедленно идите к врачу.

10. Регулярно посещать врача. Во избежание нежелательных последствий нужно систематически сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление, делать электрокардиографию и флюорографию.

11. Избегать стрессов и/или научиться справляться с ними «здоровыми» способами.

12. И, конечно же, постараться быть счастливым человеком. Позитивное отношение к жизни значительно увеличивает ее продолжительность.

Ставропольский краевой центр  
медицинской профилактики