

Сердце — орган одновременно выносливый и очень нежный. Так, оно способно пережить серьезные нагрузки и при этом буквально сломаться от ежедневных привычек.

Так как, по статистике, сердечные заболевания стоят на первом месте в списке причин смертности населения, сердцу, естественно, уделяется повышенное внимание. Обычно рассуждают про контроль гипертонии, холестерина и прочих факторов. Однако не так часто отмечается, что есть ряд ежедневных привычек, которые незаметно для человека могут губительно сказаться на его сердце. Какие именно это привычки, aif.ru рассказала Александра Колодзей — кардиолог высшей категории НКЦ № 2 ФГБНУ РНЦХ им. академика Б. В. Петровского.

Когда говорят про риски развития заболеваний сердца, всегда подразумевают модифицируемые и немодифицируемые (возраст, пол, наследственность) факторы риска. Под первыми понимают как раз те, которые человек может изменить сам, чтобы не столкнуться с инфарктом или иными сердечными неприятностями. И это как раз и есть те самые привычки человека, из-за которых он рискует столкнуться с серьезными проблемами. Шаг за шагом. Ученые назвали легкий и быстрый способ бросить курить

Подробнее

Несмотря на то, что это одна из самых обсуждаемых привычек, про которую говорят все врачи, а не только кардиологи, все равно рекомендация отказаться от него актуальна как никогда.

В рамках различных работ доказано, что такая привычка приводит к повышению смертности от проблем с сердцем и сосудами на 50%. Причем важно помнить, что риск возрастает с возрастом и напрямую зависит от количества выкуриваемых сигарет. Связано это с тем, что курение приводит к усиленному свертыванию крови и становится причиной спазма артерий.

Крайне важно следить за своим весом. Да, еда нередко выступает как вознаграждение, заедание, просто удовольствие, но стоит обратить внимание на более здоровый рацион, который не повышает холестерин (еще один фактор риска развития болезней сердца и сосудов), не нагружает печень, не вредит сосудам и не приводит к набору лишнего веса. То есть стоит отдавать предпочтение традиционно полезным продуктам — овощам и фруктам, зелени, цельнозерновым продуктам. Отказаться же стоит от рафинированных продуктов, обработанных, жирных и т. д. Важно следить и за калориями, а также отказываться от фастфуда. Неверно подобранный рацион, возможно, принесет сиюминутное удовольствие, но при этом в отдаленной перспективе

приведет к повышенной нагрузке сердца. А вес и ныне там. Врач рассказал, почему часть людей не могут похудеть Подробнее

Если человек поздно отходит ко сну, не высыпается, не вовремя питается, постоянно сидит, не двигается, работает по ночам, все это рано или поздно рискует вылиться в проблемы с сердцем. Оно будет работать на износ, преодолевая разные проблемы. Например, на фоне недосыпа начинается переедание, из-за чего растет вес, сердце увеличивает нагрузку по перекачиванию возросшего объема крови, сосуды изнашиваются быстрее.

Этот фактор также часто подчеркивают все врачи. Для сердца сидячий образ жизни плох тем, что кровь может густеть, насыщение кислородом органов и тканей ухудшается.

Причем не требуется никакого абонеента в спортзал, достаточно чаще гулять, подниматься по лестницам и больше двигаться в течение дня. Размять косточки. Как самостоятельно справиться с нехваткой движения? Подробнее

Горячительные напитки приводят к расширению сосудов, выведению жидкости из организма. При этом они негативно сказываются на состоянии и текучести крови. Все это не может не сказаться на работе сердца.

Стоит учитывать, что ряд хронических заболеваний усугубляет риски развития патологий сердца. Например, высокий уровень холестерина. Если сравнивать людей даже с умеренным повышением уровня холестерина (5,2-6,7 ммоль/л), у них заболевания сердца в два раза чаще, чем у тех, у кого холестерин в норме. Если же повышение уровня холестерина выраженнее, то есть более 4,7 ммоль/л, риск уже в 4-5 раз выше.

Нельзя игнорировать и артериальную гипертонию. Риск развития ишемической болезни сердца (стенокардии и инфаркта) а также сердечных аритмий при стойком увеличении артериального давления повышается в три раза, особенно при наличии патологических изменений в органах-мишенях (например, в сердце и почках). Поэтому если у вас уже есть такой диагноз, обязательно надо контролировать давление и принимать прописанные врачом препараты на постоянной основе без самостоятельно назначаемых перерывов. Еда и сон. Врачи перечислили неожиданные способы снизить холестерин Подробнее

Еще одно заболевание, отражающееся на работе сердца, — сахарный диабет. У таких

пациентов гипертония, атеросклероз и ишемическая болезнь сердца проявляются на 10 лет раньше в сравнении с теми, у кого таких патологий нет.

Лучше пересмотреть свой образ жизни как можно раньше, чтобы не допустить проблем. Однако даже если болезнь уже развилась, отчаиваться и пускаться во все тяжкие не стоит. Ведь многие заболевания на начальных этапах обратимы. Да и просто взять свое состояние под контроль — это хорошо.

Так, например, прекращение злоупотребления алкоголем часто приводит к уменьшению размеров увеличенных полостей сердца и токсическому влиянию на миокарда, что нередко называют частой причиной аритмии и сердечной недостаточности.

А нормализация веса — важный фактор снижения и коррекции артериального давления и уровня сахара в крови, благодаря чему в некоторых случаях возможно даже отказаться от постоянного приема лекарств.

Не стоит игнорировать и такой пункт, как регулярное посещение врача. Для профилактики стоит выполнять в рамках диспансеризации ЭКГ. Если же есть какие-то сигналы о нездоровье, обязательно надо обратиться к кардиологу.

Сердце — орган, который редко «молчит» о своем недуге. О сердечном заболевании свидетельствуют такие симптомы, как одышка и боли в грудной области при физической активности, снижение переносимости ранее привычных нагрузок, перебои в работе сердца. Однако у пациентов с сахарным диабетом симптомы могут быть более стертыми, что лишний раз диктует необходимость регулярных визитов к врачу.