

Профилактика болезней сердца и сосудов

Урбанизация, малоподвижный образ жизни и другие особенности современной жизни привели к тому, что профилактика заболеваний сердца стала необходимостью. Развитие патологий сердечно-сосудистой системы происходит все в более раннем возрасте. Эти недуги ухудшают качество жизни и способны привести к летальному исходу.

Причины развития болезней сердца

Факторы риска развития сердечно-сосудистых патологий:

1. Вредные для здоровья привычки – курение, употребление алкоголя и напитков, содержащих кофеин, засоряют сосуды и вызывают их спазмы.
2. Нерациональное питание, лишний вес – жирная пряная пища повышает уровень вредного холестерина в крови, который далее образует бляшки в сосудах. Избыточная масса тела располагает к гипертонии, создает чрезмерную нагрузку на сердце.
3. Наследственная предрасположенность – если в семье были случаи проблем кардиологического характера, уделите больше внимания профилактике болезней сердца.
4. Половая принадлежность – мужчины более подвержены таким недугам, чем женщины.
5. Частые стрессы – выбросы адреналина в кровь способствуют сужению сосудов.
6. Повышенные или недостаточные физические нагрузки.
7. Инфекционные болезни – микроорганизмы могут поразить сердечно-сосудистую систему и спровоцировать патологические изменения.



Следствием этих факторов бывает появление таких симптомов:

- одышка,
- учащенное или замедленное сердцебиение,
- отдающие влево боли в грудной клетке,
- отечность,
- стабильный подъем артериального давления, аритмия.

Эти признаки – повод для консультации у кардиолога.

Лечение

Методы терапии болезней сердца:

1. Консервативный (комплексный подход) — пациенту прописывают специальную диету, назначают медикаментозное лечение, корректируют образ жизни. Также используют терапевтические курсы в санаториях.
2. Хирургический – при неэффективности или неприемлимости консервативного метода. Во время операции происходит замена сердечных клапанов и сосудов, устраняются разные виды поражений органа.



Чтобы избежать длительного лечения заболевания сердца или сложной дорогостоящей операции, необходима профилактика. Это должно стать не периодическим комплексом мероприятий, а неотъемлемой частью жизни.

Первичная профилактика болезней сердца

Профилактика здорового сердца и сосудов предполагает:

- избегайте факторов, губительно влияющих на систему - активное и пассивное курение, прием наркотических веществ;
- контролируйте свой вес. Особенно опасно отложение жира в области талии.



Сохранить форму и поддержать здоровье сердца помогут правильный рацион питания и физическая активность.

Питание

Для профилактики заболеваний сердца и сосудов необходим переход на здоровое питание. Рекомендуется не переедать, есть 4 раза в день. Ужинать желательно не позже чем за три часа до сна. Следует обращать внимание на употребляемые блюда и продукты:

- ограничьте напитки с кофеином, сахар, сладости, изделия из муки;
- пальмовое, кокосовое, топленое масло вредны для мышечной ткани сердца;
- избегайте колбасных изделий, консервов, солений;
- сократите потребление алкогольных напитков;
- жирные сорта мяса замените постными: кроликом, индейкой, курицей;
- рекомендуемое количество соли – 5 г в день;
- введите в рацион масло из оливы, кунжута, льна;
- на столе обязательно должны присутствовать свежие фрукты и овощи, зелень;
- очень полезны для здоровья сердца курага и изюм;
- майонез в салатах замените растительным маслом;
- ежедневно съедайте горсть орехов;
- включите в меню разные каши, есть хлеб из муки грубого помола;
- морская рыба и морепродукты богаты полезными омега-3 жирными кислотами;
- кисломолочные продукты дадут организму необходимый кальций.



Чаще запекайте, отваривайте, готовьте на пару блюда, максимально избегая жареного в целях профилактики холестериновых бляшек на сосудах сердца. В день выпивайте не менее двух литров жидкости. Лучше, если это будет зеленый или травяной чай, соки, компоты, минеральная вода. Газированных напитков лучше избегать, поскольку они способствуют выведению кальция из организма.

Физические нагрузки

Неактивный образ жизни так же, как и усиленные физические нагрузки, угрожает развитием проблем со здоровьем. Профилактика болезней сердца и сосудов включает обязательное движение. Рекомендуются такие виды занятий:

- велосипедные прогулки;
- плавание;
- ходьба на лыжах;
- умеренные садово-огородные работы;
- спортивная ходьба;
- лечебная гимнастика.



Активность должна быть в удовольствие и не вызывать переутомления. Особенно это касается профилактики болезней сердца у пожилых людей. Чрезмерные физические нагрузки выматывают сердечно-сосудистую систему и вредят здоровью.

Профилактика заболеваний сердца у детей

Профилактика сердечных патологий у детей должна начинаться с рождения. Жировые отложения на артериальных стенках обнаруживаются у 16% младенцев, в возрасте старше трех лет почти у 100% малышей выявляются эти предвестники атеросклероза. Обычно со временем они самостоятельно проходят, но при создании благоприятных условий могут преобразовываться в бляшки.



Часто у детей атеросклероз протекает без характерных симптомов, проявляясь лишь с наступлением зрелости, когда недуг требует серьезного лечения. Юный организм обладает способностью к быстрому очищению и восстановлению, потому так важно прививать навыки здорового образа жизни. Профилактика здорового сердца ребенка основывается на таких правилах:

- здоровое питание;
- физическая активность;
- отказ от губительных привычек;
- регулярные медосмотры.

Действенным в этом плане будет личный пример родителей. Также им необходимо знать о состоянии сердечно-сосудистой системы у себя и ближайших родственников, чтобы в случае наследственной предрасположенности тщательно следить за самочувствием ребенка. Повышение давления у него, лишний вес, являются поводом для срочной медицинской консультации.

Профилактические меры в пожилом возрасте

Приближение старости вызывает изменения в организме, которые затрагивают и кровеносную систему. Сосуды становятся жесткими и хрупкими, в них образуются бляшки из холестерина, постепенно сужающие просвет коронарных артерий. Кровь сгущается, замедляется ее течение, вследствие чего ухудшается питание всех тканей организма. Возрастает риск образования тромбов.

Консультации у кардиолога каждые полгода – необходимая мера профилактики для сердца после 40 и 50 лет. Желательно проводить такие обследования:

1. Следует снимать ЭКГ, мужчинам рекомендуется проведение электрокардиограммы с нагрузкой.
2. Ежегодно сдавать анализ крови на липидный состав.
3. Отслеживать свертываемость крови.
4. Купить домой тонометр и регулярно измерять артериальное давление.

Отхождение от нормы в результатах анализов требует уточнения у специалиста. Что пропить для профилактики сердца, может посоветовать кардиолог или терапевт. Рекомендуются курсы БАДов, комплексы витаминов и минералов.

Препараты для профилактики заболеваний сердца и сосудов

Прием специальных препаратов для поддержки сердечно-сосудистой системы назначается обычно для вторичной и первичной профилактики ревматической болезни сердца, а также брадикардии, гипертонии и других недугов.



Панангин для профилактики сердца

Панангин для профилактики экстрасистолии сердца рекомендуется принимать курсом. Он восполняет дефицит калия и магния. Также препарат показан диабетикам, женщинам на гормональных контрацептивах, любителям бани.

Для профилактики принимают по 1 таблетке трижды в день. Курс приема — 3-4 недели.

Рибоксин для профилактики сердца

Рибоксин отпускают только по рецепту врача. Он стимулирует снабжение тканей кислородом, улучшает кровообращение, нормализует сердечные сокращения.

Препарат принимают до еды по схеме в течение 1-3 месяцев:

1. В первый день принимают по 1 таблетке 3-4 раза;
2. На 2-3 сутки от начала приема дозу увеличивают до 2 таблеток 3-4 раза в день.

Обратите внимание! Суточную дозу препарата можно повышать постепенно и при отсутствии негативных реакций организма.

Противопоказания для приема Рибоксина:

- гиперчувствительность, аллергия на иозин и вещества, входящие в состав;
- почечная недостаточность;
- чрезмерный уровень мочевой кислоты;
- подагра.

Аспирин

[Аспирин](#) показан для снижения свертываемости крови, улучшения ее текучести. Рекомендуется к приему пожилым людям. Длительное использование приводит к повышению кислотности, изжоге, потому препарат следует периодически менять на аналогичный (Варфарин, Клопидогрел).

Магний для профилактики сердца

Магний для профилактики и лечения тахикардии сердца часто назначают беременным. Обычно он идет в комплексе с фолиевой кислотой.

Препараты с магнием принимают для сердца, чтобы стабилизировать сердечный ритм и понизить артериальное давление.

Что принять для профилактики сердца, нужно решать совместно с врачом. Список препаратов довольно широкий:

- **Магнерот** назначают по 2 таблетки 3 раза в день в течение недели, затем — по 1 таблетке 3 раза в сутки. Продолжительность приема — 4-6 недель. При судорогах ног принимайте вечером по 2-3 таблетки. Препарат принимают до еды, запивая водой.
- **Орокамаг** принимают по 4 капсулы 3 раза в день. Курс лечения — от 4 до 6 недель. Противопоказания: повышенная чувствительность к препарату, почечная недостаточность, мочекаменная болезнь, беременность и лактация.
- **Доппельгерц Актив** магний + кальций назначают по 1 драже во время еды 1 раз в день. Курс терапии — 2 месяца.

Аспаркам для профилактики сердца

Аспаркам содержит магния аспартат и калия аспартат. Микроэлементы нормализуют баланс жидкости и солей в организме, помогают избавиться от отечности.

Аспаркам применяют для профилактики аритмии сердца, инфаркта миокарда. С профилактической целью принимают по 1 таблетке 3 раза в день на протяжении месяца.

Противопоказания:

- избыток магния и калия в организме;
- аллергические реакции на действующие вещества препарата;
- заболевания надпочечников и почек;
- кардиогенный шок;
- сильная слабость мышц.

Народные методы для профилактики заболеваний сердца

Средства народной медицины дешевы и легкодоступны. Существует множество рецептов для профилактики и лечения заболеваний сердца и сосудов:

1. Очень полезен при сердечных недугах чеснок. Съедайте каждый день по 1-2 зубчика. Еще из него готовят простой и действенный настой: два измельченных зубца заливают теплой водой и ночь настаивают. Утром жидкость следует выпить и приготовить новую порцию. Курс составляет 30 дней.
2. Можно приготовить чесночное масло. Для этого измельченную головку чеснока заливают стаканом нерафинированного подсолнечного масла и сутки настаивают. Далее в смесь нужно выдавить сок из одного лимона и отставить в прохладное темное место на 7 дней. Периодически средство нужно встряхивать. Принимают за полчаса до приема пищи по 1 ч. л. 3 р. в день курсом в три месяца. Затем следует на 30 дней прерваться и повторить лечение.

Особенно эффективно это средство для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца.

3. Черноплодную рябину смешать с медом в соотношении 1:2, хорошо растереть и есть по 1 ст. л. раз в сутки.



Для профилактики инфаркта миокарда следует укреплять сердечную мышцу. В этом помогут такие смеси:

- равные части сока хурмы и репы смешать с медом, употреблять по 1 ст. л. 3 р. в день;
- соки из моркови, редьки, свеклы смешать с медом, принимать так же;
- 200 мл сока из моркови смешать с растительным маслом, выпить за 2 приема на протяжении дня.

Для профилактики ишемии сердца замените сахар медом. Можно употреблять его с маточным молочком в соотношении 100:1 курсом от 14 дней. Перед едой 0,5 ч. л. смеси держат во рту, пока она не растворится до конца.

Профилактика тахикардии сердца может включать средства из боярышника. Это растение богато полезными веществами: кальцием, магнием, железом, цинком, медью, аскорбиновой кислотой, токоферолом и многими другими. Его плоды снижают частоту сердцебиения, тонизируют сердечную мышцу, успокаивают и расслабляют орган. Рецепты с боярышником для профилактики болезней сердца:

- добавляйте сок плодов в чай или разводите водой и пейте;
- 5 ст. л. измельченных сухих ягод залейте 400 мл водки, оставьте настояться 14 дней, процедите, пейте по 20 капель перед едой;
- смешайте настойки боярышника и пустырника 1:1, принимайте по 1 ч.л. 3 р. в день.

Все народные средства должны использоваться с ведома врача и учетом индивидуальных реакций на ингредиенты. При ухудшении самочувствия – прекратите профилактику болезней сердца данным препаратом.