



**С 1 октября по 10 октября
проходит городской декада
на тему: «Профилактика сердечно-
сосудистых заболеваний в пожилом
возрасте (ко Дню пожилого человека – 1
октября)»**

**«Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
в пожилом возрасте»**

Памятка для населения

Хорошее состояние системы — кровообращения- это залог здоровья и долголетия человека. С годами сердечно-сосудистая система претерпевает изменения, которые могут сделать ее более уязвимой для таких заболеваний как атеросклероз и ИБС. Снизить риск заболеваний и укрепить здоровье помогут профилактические мероприятия. Основой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) у пожилых являются мероприятия, направленные на модификацию основных факторов риска. Есть группа факторов риска развития ССЗ у пожилых, которые зависят от нас и поддаются коррекции. К ним относятся:

КУРЕНИЕ - один из наиболее важных факторов риска ССЗ, особенно если оно сочетается с повышенным уровнем холестерина. Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свертыванию крови внутри сосудов и образованию тромбов. В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведет к инфаркту и инсульту. Курение укорачивает жизнь на 7 лет. Пассивное курение (когда курят рядом с Вами) также повышает риск смертности от ССЗ. Пассивное курение увеличивает частоту коронарной болезни среди лиц, работающих в коллективе курильщика. Т. о. если Вы курите – бросьте курить. Это продлит вашу жизнь. Отказ от курения возможен в любом возрасте без каких-либо отрицательных последствий.

ГИПОДИНАМИЯ - это недостаточная физическая активность, которую по праву называют болезнью 21 века. Она представляет собой еще один важнейший устранимый фактор риска развития ССЗ. Необходимо быть физически активными в течение всей жизни независимо от возраста. Старайтесь больше двигаться, регулярные пешие прогулки. Реже пользуйтесь лифтом, занимайтесь посильным физическим трудом, гимнастикой. Чем больше мы двигаемся, тем меньше холестерина откладывается у нас в сосудах.

ОЖИРЕНИЕ или избыточное накопление жировой ткани в организме человека признают важнейшим фактором риска развития ССЗ. Запасы жира располагаются в различных тканях и органах, нарушая их функцию, увеличивают нагрузку на сердечную мышцу. С этим процессом в значительной степени связано повышение уровня холестерина в крови. В подавляющем большинстве случаев ожирение имеет алиментарное происхождение. Это означает, что основной причиной избыточного веса является переизбыток с чрезмерным употреблением высококалорийной, в первую очередь, жирной пищи. Поэтому важно придерживаться принципов рационального питания в пожилом возрасте.

В этом свете чрезвычайно важно придерживаться принципов рационального питания в пожилом возрасте. Эти принципы были сформулированы А.А. Покровским:

1. Энергетическая сбалансированность питания по энергозатратам;
2. Антисклеротическая направленность пищевого рациона;
3. Максимальное разнообразие питания, сбалансированность его по основным незаменимым факторам питания;
4. Оптимальное обеспечение пищевых рационов веществами, стимулирующими активность ферментных систем организма;

5. Использование в питании продуктов и блюд, легко поддающихся перевариванию.

Второй по значимости причиной ожирения является недостаточная физическая активность. Техническое развитие общества привело к значительному уменьшению объёма работы, выполняемой человеком в течение дня, а у пожилых людей недостаток физической активности зачастую становится острой проблемой. Поэтому всем людям показана ежедневная физическая работа, по мнению многих специалистов, идеальной формой её является работа в саду, когда умеренные физические нагрузки сочетаются с положительным эмоциональным воздействием. Очень действенным и физиологичным средством являются также динамические нагрузки, например, ходьба.

Следующие **факторы риска** развития ССЗ у пожилых, как правило, требуют применения лекарственных препаратов после их выявления при обследовании у врача:

1. **Повышенный уровень холестерина и его «плохих» фракций.** Исчерпывающая диагностика нарушений холестерина обмена является обязательным условием эффективной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний большинства людей преклонного возраста во всех экономически развитых странах.

2. **Артериальная гипертензия**, которую многие люди, считающие себя здоровыми, не диагностируют самостоятельно. Сегодня системой здравоохранения республики проводятся регулярные акции по выявлению повышенного уровня артериального давления, при каждой такой акции у значительной группы людей, ранее не подозревавших о наличии у них повышенного артериального давления таковое обнаруживается. При выявлении артериальной гипертензии на сегодняшний день обязательным считается нормализация давления, чаще всего, особенно у лиц пожилого возраста, данный процесс должен осуществляться медикаментозно под обязательным контролем со стороны врача.

3. **Сахарный диабет.** Оба типа диабета заметно повышают риск развития ИБС и заболеваний периферических сосудов, причем у женщин в большей степени, чем у мужчин. Повышение риска ССЗ (примерно в 2-3 раза) связано как с самим диабетом, так и с большей распространенностью у этих больных других факторов риска. С возрастом распространённость сахарного диабета увеличивается, начальной фазой можно считать понижение устойчивости к углеводам, которая выявляется с помощью глюкозотолерантного теста. При выявлении признаков диабета необходима обязательная консультация с врачом для определения тактики борьбы с ним.

В заключение хочется сказать, что при условии постоянного, целенаправленного проведения профилактических мероприятий риск возникновения ССЗ можно снизить в 2-3 раза, обеспечив себе достойное качество жизни.