

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний для пожилых людей

Ежегодно сердечно-сосудистые заболевания уносят жизни миллионов людей во всем мире, причём показатели смертности от этих заболеваний в России намного выше, чем в развитых странах. В структуре общей смертности сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место, злокачественные новообразования на втором, на третьем – внешние причины смерти (в первую очередь травмы и отравления).

В 2005 году Всемирная организация здравоохранения выделила главные факторы риска, предрасполагающие к развитию заболевания. Некоторые факторы риска мы не можем изменить (наследственность, пол, возраст), однако есть и другие, на которые мы с Вами можем повлиять, это:

- Повышенное артериальное давление.
- Повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия).
- Курение.
- Употребление алкоголя, наркотиков.
- Ожирение.
- Низкая физическая активность (гиподинамия).
- Неполющенное питание (недостаточное употребление в пищу фруктов, овощей, чистой питьевой воды).

Устранив указанные факторы (полностью или хотя бы частично), можно не только улучшить самочувствие (а ведь это тоже очень важно!), но и прожить дольше в среднем на 15 лет.

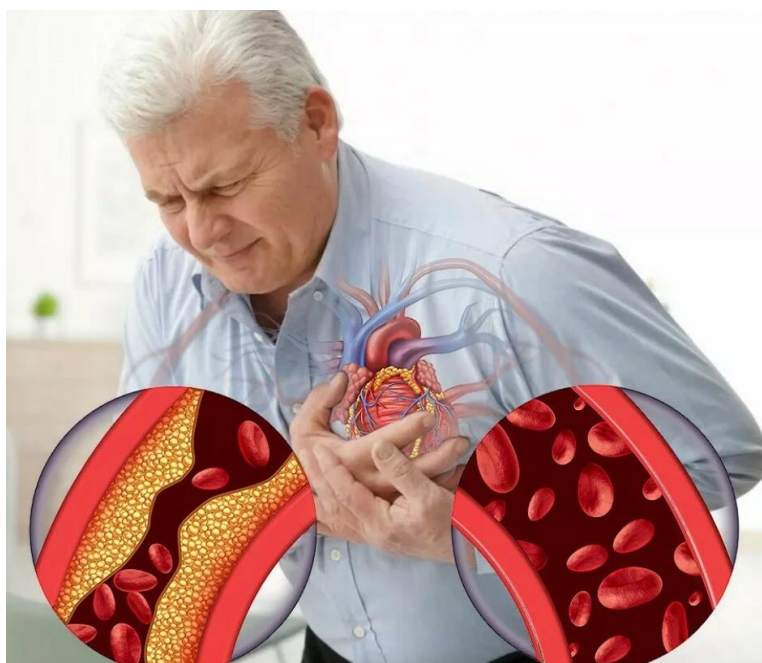
У Вас повышенное артериальное давление?

1. Контролируйте своё АД и тщательно выполняйте врачебные рекомендации.

2. Помните: чем меньше соли, тем лучше! Не досаливайте пищу, не добавляйте к пище более 6 граммов соли в сутки (неполная чайная ложка), а лучше откажитесь от неё вообще! Для улучшения вкуса еды можно добавлять сок лимона, уксус, травы и пряности.

У Вас повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия)?

Холестерин – один из основных жиров, который вырабатывается печенью, а так же поступает в наш организм с пищей. Он содержится во всех клетках нашего тела и используется в качестве строительного материала. Однако при большом содержании в крови холестерина развивается атеросклероз – это заболевание сосудов, связанное с избыточным отложением холестерина в сосудистой стенке в виде бляшек, которые выступают в просвет сосуда и суживают его иногда вплоть до полного закрытия просвета



сосуда. Это напоминает засор водопроводной трубы. Таким образом, атеросклероз нарушает доставку крови – а значит, кислорода и питательных веществ – к органам. Подобное состояние называют ишемией. При полном прекращении доставки кислорода, когда просвет сосуда «забивается» совсем, орган или часть органа, которую кровоснабжает поражённый сосуд, отмирает, по этому механизму развиваются инфаркт миокарда и наиболее частая форма

инсульта, а также многие другие болезни (ишемическая болезнь сердца, мозга, почек, нижних конечностей). Для большинства людей уровень общего холестерина должен быть менее 200 мг/дл (5 ммоль/л). Чем ниже уровень холестерина крови, тем меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний!

Что делать, если уровень холестерина крови выше нормы?

Употребляйте продукты с низким содержанием жира. Замените сливочное масло растительным, лучше оливковым. Старайтесь постное мясо и овощи тушить, а не жарить, ешьте фрукты и овощи. Каждый приём пищи начинайте с овощного салата.

При выборе продуктов пользуйтесь нашими рекомендациями:

Полезно – свежие фрукты и овощи, зелень, салат, шпинат, обезжиренный творог, нежирная рыба, злаки, отруби.

Необходима умеренность – крупы, картофель, бобовые (горох, соя, фасоль, чечевица), фрукты и ягоды, протёртые с сахаром, молоко, кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт), твёрдые сыры с низким содержанием жира, постное мясо, грудка курицы, индейки, яйца, хлеб, макароны, несладкие соки.

Следует избегать – всё жареное, сало, сливочное масло, маргарин, майонез, орехи, семечки, жирное мясо, мясные салаты с майонезом, жирные колбасы и мясопродукты (бекон, грудинка, окорок, буженина и пр.), жирная рыба, икра, рыбные консервы в масле, сметана, сливки, мороженое, сыры жирных сортов (более 30% жирности), сахар, конфеты, шоколад, варенье, повидло, мармелад, торты, пирожные, пирожки, сладкие соки, какао, алкогольные напитки.

Правильное питание в пожилом возрасте помогает оставаться здоровыми людьми и продлевает нашу жизнь.

Если Вы курите, то бросьте курить, потому что это продлит Вашу жизнь!

Курение «вырывает» из жизни человека от 19 до 23 лет. Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу. Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.

У Вас малоподвижный образ жизни?

Гиподинамия увеличивает риск развития и отягощает множество болезней: атеросклероз, ожирение, гипертонию, сахарный диабет, остеопороз. Регулярные физические нагрузки помогают снизить вес, и это путь более рациональный, чем ограничения в питании. Физические тренировки – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть. Старайтесь больше двигаться, устраивайте регулярные пешие прогулки, реже пользуйтесь лифтом. Чем больше мы двигаемся, тем меньше холестерина откладывается у нас в сосудах!

У Вас есть лишний вес?

Придерживаясь наших рекомендаций, Вы сможете решить и эту проблему, для того чтобы узнать, есть ли у Вас ожирение, возьмите обычную сантиметровую ленту и измерьте окружность талии, если значение больше 102 см для мужчин и более 88 см для женщин, то это свидетельствует об особом виде ожирения – абдоминальном. Абдоминальное ожирение – ещё один серьёзнейший признак, говорящий о высоком риске развития многих заболеваний сердца и сосудов, а также нарушений обмена веществ, например, сахарного диабета.

Мы знаем, что быть здоровым в пожилом возрасте – непросто. Однако вполне в Ваших силах сделать Вашу жизнь более яркой и интересной – просто став чуть-чуть здоровее, выполняя наши несложные рекомендации!

