

Факторы риска и здоровое сердце: мифы и реальность



До начала XX века больше всего жизнью уносили инфекции. Однако трудами ученых последних 100 лет ситуацию с инфекционными болезнями удалось исправить. Теперь на первый план вышли заболевания неинфекционные, в основном сердечно-сосудистые. Казалось бы, как можно на них повлиять? Они незаразны, более того, нередко возникают ввиду генетической предрасположенности. Тем не менее, справиться с ними можно. Существуют так называемые факторы риска возникновения неинфекционных заболеваний: курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, недостаточный уровень физической активности и – как следствие последних двух – избыточный вес. Все это поведенческие факторы риска. Прибавьте к ним артериальную гипертонию и повышенный уровень холестерина в крови. Большинство людей, подверженных одному или нескольким факторам риска, считают, что раз уж так вышло, то они ничего не могут с собой сделать. Разумеется, если речь идет о злоупотреблении алкоголем, победить зависимость, как правило, можно только при огромном желании и с помощью специалиста. Зато с остальными факторами риска развития

неинфекционных заболеваний каждый может справиться сам.

Курение

В это трудно поверить, но на свете почти нет людей, у которых бы развилась настолько сильная зависимость от табака, чтобы ее невозможно было побороть. Только единицы по-настоящему не могут справиться с пристрастием к сигарете, а курят нынче миллионы, оправдываясь фразой: «Я бы и бросил, но не могу». Как кардиолог с большим стажем, я могу сказать, что существуют две вещи, которые помогают бросить курить любому раз и навсегда – второй инфаркт и инсульт. После этих событий бросают все, поверьте! Если вы не можете бросить сами – задумайтесь, стоит ли ждать, когда не останется другого выбора?

Нерациональное питание

О правильном питании написаны сотни текстов. На нашем портале этой теме посвящен целый раздел. Одна из самых простых и в то же время самых сложных проблем, которые стоят перед человеком, задавшимся целью сохранить свое сердце в порядке – это ограничение соли. Тем не менее, это тоже решаемая задача. Лучше самому снизить потребление соли, чем ждать, когда бессолевою диету назначит лечащий врач. Избыток соли в рационе приходит в основном из двух источников: домашняя солонка и соль в готовых продуктах. Начните с первого: там, где это возможно, заменяйте соленое кислым, например, лимонным соком.



С готовыми продуктами сложнее. К ним относятся и хлеб, и колбаса, и консервы. Последние можно постепенно заменить свежей едой, колбасу просто ограничить, а хлеб, в составе которого есть соль, заменить на пресный. А вы знали, что отказ от табака тоже помогает ограничить соль? Со временем бросившие курить начинают ощущать гораздо больше вкусов – то, что казалось пресным раньше, будет гораздо вкуснее после отказа от сигарет.

Недостаток движения

Не идите на поводу у мифа, который гласит, что современному человеку нужно ходить в спортивный зал, чтобы поддерживать полноценную двигательную активность. Спортзал – это, конечно, хорошо, но и ходьбы в течение 30–40 минут в день будет достаточно. Если позволяют суставы – забудьте про лифт. Помните, пока есть физическая возможность двигаться – ею нужно пользоваться сполна. Многие из тех, кто перенес инсульт, мечтают о том, чтобы иметь возможность ходить. Они тратят годы тренировок на занятия в группах реабилитации, чтобы вернуть эту способность. И ведь далеко не все добиваются успеха! Так стоит ли ждать беды, чтобы перестать курить, начать правильно питаться и посвятить немного времени прогулкам?