

Захворювання серцево-судинної системи: фактори ризику та профілактика

Серцево-судинні захворювання є однією з головних причин смертності в усьому світі, й Україна не є винятком. Результати проведеного у 2019 році дослідження STEPS свідчать, що показник смертності в результаті серцево-судинних захворювань посеред неінфекційних захворювань у нашій країні становить 63 %. І це — один із найвищих показників у світі.

Найпоширенішими захворюваннями серцево-судинної системи є ішемічна хвороба серця та інсульт, які є головними чинником втрати здоров'я українців.

Зменшити темпи поширення серцево-судинних захворювань в Україні можна, проте для цього необхідно мінімізувати основні фактори ризику, що призводять до передчасної смертності. Про них і поговоримо далі.

1. Високий артеріальний тиск

Підвищений артеріальний тиск — це стан, який потребує постійного нагляду й лікування. Без належної медичної допомоги підвищений тиск може спричиняти інфаркт, інсульт, ниркову чи серцеву недостатність тощо. Навіть помірне підвищення тиску може впливати на тривалість життя. Тож у разі виникнення проблем із підвищеним артеріальним тиском важливо звернутися до сімейного лікаря, а за необхідності й до кардіолога.

2. Незбалансоване харчування

Переїдання, мале споживання клітковини та білків і водночас вживання великої кількості солі, цукру, висококалорійних продуктів та напоїв. Харчування має бути збалансованим та раціональним. Кожен прийом їжі має включати сезонні овочі, нежирні види м'яса або риби, бобові, цільнозернові продукти, корисні жири. Варто дотримуватися принципу «тарілки здорового харчування», де 50 % становлять овочі (крім картоплі) та фрукти, 25 % — ½ цільнозернові продукти, 25 % — білкова їжа (нежирні види м'яса, риба, бобові).

Якщо ви робите заготовки на зиму, краще надати перевагу заморожуванню, а не маринуванню й консервуванню.

3. Підвищений рівень «поганого холестерину» (ліпопротеїдів низької щільності)

Рівень холестерину в крові залежить від багатьох чинників — способу життя, наявності шкідливих звичок, спадкових факторів, стресів та особливостей харчування. Рівень ліпопротеїдів низької щільності може підвищуватися, якщо вживати забагато їжі з високим вмістом насичених жирів. Вживайте корисні

жири: горіхи, насіння, оливкова та ріпакова олія, скумбрія, оселедець. Корисними будуть омега-3-поліненасичені жирні кислоти, що є в рибі, бобових та горіхах, вони зменшують запалення та запобігають утворенню атеросклеротичних бляшок. Водночас варто обережно ставитися до знежирених продуктів.

Шкідливими також є трансжири. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щороку від серцево-судинних захворювань, зумовлених споживанням трансжирів, помирає майже пів мільйона людей.

4. Високий індекс маси тіла

Надлишкова вага — ворог серця та здоров'я в цілому, вона підвищує ризик виникнення серцево-судинних захворювань, тож дуже важливо її контролювати. Потрібно підтримувати індекс маси тіла в межах (ІМТ) 18,5 — 25. Краще робити це завдяки рухливому способу життя і здоровому харчуванню.

ІМТ вираховують за формулою: $ІМТ = \text{маса тіла (кг)} / \text{зріст (м)}^2$.

5. Тютюновий дим

Кожен десятий летальний випадок від хвороб серця зумовлений курінням. Куріння — один із найбільших факторів ризику розвитку ішемічної хвороби серця, інсульту, та спричиняє відкладення жирових бляшок на стінках судин, що призводить до звуження їх просвіту і як результат — закупорення. Важливо відмовитися від цієї згубної звички, а також уникати пасивного куріння.

6. Високий рівень глюкози

Надмірна кількість цукру в раціоні призводить до збільшення ваги, розвитку діабету. Щоби зберегти здоров'я, виключіть із меню продукти, які містять доданий цукор (солодкі напої, випічку та інші кондитерські вироби). Важливо також контролювати споживання продуктів, що є природним джерелом цукру (фруктів, меду).

7. Забруднене повітря

Низька якість повітря також серед факторів ризику серцево-судинних захворювань. Щогодини забруднене повітря забирає життя 800 людей та може спричиняти хронічні обструктивні захворювання та хвороби серця.

8. Вживання алкоголю

Безпечної дози алкоголю немає. Його вживання чинить згубний ефект на серцево-судинну систему, адже підвищує кров'яний тиск. Також вживання алкоголю збільшує ризики виникнення інсультів за рахунок підвищення «поганого холестерину». Це створює сприятливі умови для формування

атеросклеротичних бляшок — основної причини ішемічного інсульту. Також систематичне споживання алкоголю навіть у невеликих дозах призводить до збільшення маси тіла.

9. Малорухливий спосіб життя

Регулярна фізична активність зменшує ризик серцево-судинних хвороб. За даними ВООЗ, для профілактики захворювань серця необхідно займатися фізичною активністю щонайменше 150 хвилин на тиждень. Проте, якщо у вас малорухливий спосіб життя, варто бути активними не менше години на день. Можна почати з прогулянки на свіжому повітрі, ранкової зарядки і використання сходів замість ліфту.

Якщо уникати цих факторів і дотримуватися здорового способу життя, можна продовжити його тривалість і покращити якість. Розочати ніколи не пізно, а ваше серце віддячить довгою роботою без хвороб і проблем.