Що найбільше шкодить здоров'ю серця та як на це впливати.

Всесвітній день серця, який відзначається 29 вересня, є нагодою підвищити обізнаність про серцево-судинні захворювання та їх профілактику.

Серцево-судинні захворювання є головною причиною смерті в усьому світі та Україні зокрема. Саме ці хвороби знижують тривалість та якість життя, призводять до інвалідності та втрати працездатності, і все більше випадків трапляється серед молоді. Найчастіше саме наш стиль життя та поведінка призводять до серцево-судинних хвороб.

Вірогідність появи хвороб серця та судин підвищується через **чотири поведінкові фактори ризику:**

Вживання тютюну чи електронних пристроїв для куріння.

Незбалансоване харчування.

Низька фізична активність.

Вживання алкоголю.

Припини курити та вживати тютюн

Не існує «безпечного» або «менш шкідливого» куріння, і навіть «я лише іноді покурюю» теж становить серйозну загрозу для здоров'я. Звичайні сигарети, електронні, тютюнові вироби для нагрівання та кальяни – шкідливі. Так само шкідливе й пасивне куріння – коли ви вдихаєте дим, який випускає курець. Через вплив тютюну клітини крові налипають на стінки судин та утворюють тромби, які можуть призвести до стенокардії, інфаркту або інсульту. Найкраще рішення – кинути курити назавжди, ідеальне – не починати взагалі.

Харчуйся правильно

Менше обробленої їжі, більше – овочів, фруктів, нежирного м'яса, бобових, цільних злаків, горіхів та насіння. Ось декілька правил на шляху до збалансованого харчування за рекомендаціями ВООЗ:

400 г овочів та фруктів щодня

не більше 1 ч. л. солі на добу. Не досолюй їжу, прибери сільницю зі столу і пильнуй склад готової продукції (соуси, консерви тощо).

до 10 ч. л. доданого цукру на добу. Не вживай підсолоджені напої, контролюй споживання солодощів, випічки, краще заміни це на ягоди та фрукти.

менше трансжирів, які зазвичай містяться у магазинній випічці, фастфуді.

двічі на тиждень намагайся їсти рибу, особливо морську як джерело омега-3 жирних кислот. Вони дуже корисною для серця. Додай рослинну олію, горіхи, насіння.

стеж за кількістю та розміром порцій, не переїдай.
Правильно підібране харчування допоможе не лише залишатись у формі та запобігти хворобам серця та судин, але й може позитивно вплинути на емоційний стан.

Будь фізично активним

Недостатня фізична активність впливає не лише на розвиток серцево-судинних захворювань, а й сприяє надмірній масі тіла та ожиріння. Виконуй хоча б 150 хв аеробних вправ помірної інтенсивності на тиждень: це може бути швидка хода, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, плавання, скандинавська ходьба. Роби руханку вранці та розминайся протягом дня. Можна поступово збільшувати час до 300 хв на тиждень. В ідеалі додати вправи з силового тренування м'язів – гімнастика, йога, пілатес тощо 2 рази на тиждень. Аеробні вправи помірної інтенсивності є безпечними для більшості, але краще проконсультуйтеся з лікарем, якщо маєш хронічні захворювання чи низьку фізичну активність в минулому.

Припини вживати алкоголь

Запам'ятайте назавжди: безпечної дози алкоголю не існує; жоден алкогольний напій не допоможе зняти стрес, і навіть навпаки; клітини серця дуже чутливі до токсичної дії алкоголю, тому його вживання може призвести до інфаркту, інсульту та артеріальної гіпертензії. Не зберігай алкоголь вдома, і найкраще справитись зі стресом допоможе прогулянка на свіжому повітрі або інша фізична активність.

Про артеріальний тиск, холестерин та надмірну вагу.

На розвиток хвороб серця та судин також впливають такі біологічні показники як артеріальний тиск, холестерин та індекс маси тіла.

Часто інфаркти й інсульти є ускладненням **артеріальної гіпертензії** — постійного підвищення артеріального тиску понад 140/90 мм рт. ст. І до 40% людей з артеріальною гіпертензією не знають про свою хворобу, оскільки на початкових етапах вона протікає непомітно. Проте саме підвищений артеріальний тиск може стати причиною більш серйозних захворювань серця та судин. Регулярні «стрибки» тиску можуть призвести до атеросклерозу (блокування артерій), аневризм (розширення стінок судин), а також розвинутися до хронічного стану — артеріальної гіпертензії.

Холестерин важливий для функціонування клітин організму. Однак існує так званий поганий холестерин (LDL-холестерин), високий рівень якого у крові формує бляшки на стінках артерій і погіршує кровообіг. Це може призвести до звуження артерій, підвищеного тиску та розвитку ішемічної хвороби серця та інших серцево-судинних хвороб.

Важливо слідкувати за своїм **індексом маси тіла (ІМТ)**, адже навантаження на серцев збільшується разом із кількістю надлишкових кілограмів. Виміряти ІМТ можна за формулою: вага (кг) / зріст у метрах в квадраті (м2). Ймовірна зайва вага, якщо показник вийде ≥ 25,0. Додатково виміряй окружність талії, це допоможе визначити розподіл жиру в організмі. При обхваті талії понад 94 см у чоловіків і понад 80 см у жінок збільшується

ризик серцевих захворювань та діабету, оскільки такі цифри можуть свідчити про ожиріння.

Деякі серцево-судинні захворювання можуть довго не проявлятись, мати безсимптомний перебіг і проявитися вже на стадії таких грізних ускладнень як інфаркт або інсульт чи призвести до раптової смерті.

Тому важливо слідкувати за своїм стилем життя, самопочуттям і за найменшої підозри – звертатись за консультацією до лікаря.

Важливо розуміти, що здоров'я серця залежить від багатьох факторів, включаючи харчування, фізичну активність, відмову від шкідливих звичок та регулярні медичні перевірки.

Не зволікай і вчасно корегуй спосіб життя, адже запобігти хворобам серця простіше, ніж лікувати і мати справу з наслідками.

Підготувала фельдшер санітарний Багненко Т.П.