

# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ И ЛЕЧИТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Широкая общественность боится СПИДа или рака. Однако, гораздо больший процент смертей происходит по причине [сердечно-сосудистых заболеваний](#), и этот процент, по данным исследований, продолжает расти. В сегодняшнем беспокойном обществе ни у кого нет времени на еду или на отдых, не говоря уже о правильном питании регулярных физических нагрузках.

Наш сидячий образ жизни с нерегулярным и неправильным питанием увеличивает в крови уровень холестерина и кровяное давление и, таким образом, развивается атеросклероз и повреждение кровеносных сосудов, то есть сосудов, которые питают сердце.

## Как предотвратить сердечные заболевания

Каждый из нас должен осознавать, что он сам несет ответственность за собственное здоровье и что о нем нужно заботиться. Иначе, ни один доктор вам не сможет помочь.

Важно регулярно посещать своего врача, сдавать анализы крови и измерять артериальное давление - его высокие показатели увеличивают риск развития атеросклероза. Нормальный уровень холестерина в крови до 5 ммоль / л, нормальное кровяное давление до 130/80.

Для поддержания здорового сердца очень важны правильное питание, регулярные физические упражнения, отказ от курения и поддержание нормальной массы тела. Вы также должны знать свой пульс и значение липидов в крови. Для того, чтобы сохранить здоровье, нужно принять эти привычки как образ жизни — не как необходимость — тогда результат будет постоянным.

## Питание

Ваш рацион должен обеспечить оптимальное потребление необходимых питательных веществ. Это важно для поддержания хорошего здоровья. Расстройство питания может способствовать развитию некоторых заболеваний. Пациентам после сердечного приступа или сердечно-сосудистых заболеваний рекомендуется сократить потребление жиров, уменьшить потребление холестерина (300 мг/сут в животных продуктах), уменьшить потребление мяса — заменить красное мясо на белое мясо и рыбу и ограничить потребление сахара и соли.

Фрукты, овощи, орехи, цельные зерна, бобовые, рыба, птица и обезжиренные йогурты и сыры должны быть включены в рацион.

## Курение и алкоголь

Курение является наиболее важным фактором в развитии атеросклероза и ИБС. Курение ускоряет развитие атеросклероза сосудов. Оно не совместимо с лечением сердечно-сосудистых заболеваний, потому что это в принципе сводит лечение на нет.

Потребление небольшого количества алкоголя увеличивает уровень холестерина ЛПВП, но пациент должен учитывать все риски для здоровья и учитывать энергетическую ценность алкогольных напитков. Рекомендуемое количество составляет 1/3 пива или 100-200 мл вина или 25 мл крепкого алкоголя.

## **Коррекция веса**

Увеличение массы тела-это всегда несоответствие между поступлением и использованием калорий. Если пациент решает изменить свою диету и увеличить физическую активность и не имеет избыточного веса, вес тела снижается, но нужно контролировать вес, чтобы избежать быстрого снижения - всего 1-2 кг в месяц.

Полезно также ставить реальные цели, например, сбросить 10% своего веса. Это также скажется на анализах жиров в крови и снизит артериальное давление и самочувствие в целом.

Необходимо также проверить свой ИМТ, Индекс Массы тела. Чем выше ИМТ, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний и других проблем со здоровьем. При ИМТ более 30 требуется специализированное лечение.

## **Физическая активность**

Бездействие и отсутствие движения-это нездоровое состояние для человеческого организма и способствует увеличению веса, развитию атеросклероза, гипертонии и, следовательно, сердечно-сосудистых заболеваний.

Достаточное движение влияет на снижение уровня жира и разложения гормонов, выделяемых в кровь в связи со стрессом. Регулярные физические упражнения повышают устойчивость человека к стрессам, помогают поддерживать ощущение благополучия и здоровья в любом возрасте.

Физические нагрузки индивидуальны — они отличаются для каждого человека в зависимости от их предыдущего опыта занятия спортом. Важно, чтобы упражнения были регулярными. Ритмические упражнения каждый день по 10 минут или 3 раза в неделю по 20-30 минут могут быть весьма полезными.

## **Лечение в случае сердечного приступа**

Санаторно-курортное лечение хорошо подходит для восстановления после сердечного приступа. В течение одного месяца, пациенты знакомятся со здоровым питанием, упражнениями и получают возможность научиться жить по новому.

Упор делается на оздоровление и уменьшение физического напряжения. Это также помогает улучшить подвижность шеи, легких и общей физической подготовки. Ранняя реабилитация после кардиохирургических операций, как правило, выполняется непосредственно во время госпитализации. Иными словами, пациент может сменить больничную койку на курорт буквально через неделю после операции.

Санаторно-курортное лечение улучшает психическое состояние пациента и сокращает сроки нетрудоспособности. Сердечно-сосудистые заболевания лечат многие курорты Чехии - Теплице-над-Бечвой, Лазне Либверда, Подебрады, Константиновы и Франтишковы Лазне. Спрос на это лечение огромен. Однако, чешские курорты способны удовлетворить потребности всех потенциальных клиентов.

Кардио-пациенты также могут использовать программу реабилитации для кардиологических больных. Восстановлению предшествует комплексное кардиологическое обследование, включая спироэргометрия, где определяется оптимальная индивидуальная нагрузка. Обследование повторяется в конце программы лечения.

Date: 2018-08-15

Article link:

<https://www.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/lechenie-serdechno-sosudistyh-bolezney-1266.html>