

## **Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.**

Хорошее состояние системы кровообращения- это залог здоровья и долголетия человека. С годами сердечно-сосудистая система претерпевает изменения, которые могут сделать ее более уязвимой для таких заболеваний как атеросклероз и ИБС. Снизить риск заболеваний и укрепить здоровье помогут профилактические мероприятия. Основой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) у пожилых являются мероприятия, направленные на модификацию основных факторов риска. Есть группа факторов риска развития ССЗ у пожилых, которые зависят от нас и поддаются коррекции. К ним относятся:

- Курение
- Гиподинамия
- Ожирение

Следующие факторы риска развития ССЗ у пожилых, как правило, требуют применения лекарственных средств по назначению врача.

1. Артериальная гипертония. Контролируйте свое АД, выполняйте рекомендации врача.

2. Гиперхолестеринемия – повышенное содержание холестерина в крови. Холестерин – один из основных жиров, который вырабатывается печенью, а также поступает в организм с пищей. Он содержится во всех клетках нашего тела и используется как строительный материал. Однако при большом содержании в крови холестерина развивается атеросклероз.

3. Атеросклероз – это заболевание сосудов, связанное с избыточным отложением холестерина в сосудистой стенке. Как следствие, нарушается доставка крови, а значит, и кислорода к органам. Подобное состояние называют ишемией. По этому механизму развивается ИБС.

4. Сахарный диабет.

Меры профилактики включают в себя соблюдение принципов правильного питания и ведение ЗОЖ:

- Употребляйте пищу богатую витаминами В6, В12, С. Витамин В содержат рыба, постное мясо, хлеб грубого помола. Витамин С- овощи, фрукты. В зимний период нехватку витамина С рекомендуется восполнять аптечными препаратами. В пожилом возрасте очень важно употребление в

большом количестве кисломолочных продуктов с низким процентом жирности – творога, кефира, простокваши. В этих продуктах присутствуют вещества, предотвращающие появление холестериновых бляшек в сосудах. Исключите употребление спиртных напитков. ПОМНИТЕ: чем меньше соли Вы употребляете, тем лучше. Не досаливайте пищу! Не добавляйте к пище больше 6 граммов соли (неполная чайная ложка ).Лучше совсем отказаться от соли. Для улучшения вкуса добавляйте сок лимона, травы, пряности.

- Глубокий и спокойный сон – залог крепкого здоровья пожилого человека. Людям старше 65 лет необходимо спать 8-10 часов. Если мучает бессонница, лучший способ избавиться от нее – погулять 1- 1.5 часа на свежем воздухе в парке или просто во дворе. Чтобы хорошо отдохнуть, постарайтесь не есть перед сном жирную пищу, пить кофе, а также принимать постоянно снотворные лекарства, злоупотребление которыми может навредить.

- Пешие прогулки, занятия лечебной физкультурой, посещение бассейна, йоги — вот то, что может не только помочь в сохранении здоровья, но и повысить настроение. Для того, чтобы подобрать программу упражнений, следует обратиться к врачу ЛФК, который может подобрать комплекс, учитывающий особенности состояния человека.

- Посещение культурных мероприятий — музеев, выставок, театров — это тоже физическая активность, которая полезна для сердца. И положительные эмоции, которые можно получить в таких местах, весьма хорошо сказываются на здоровье. В случае невозможности посещения культурных центров, можно заменить эти мероприятия на чтение книг, просмотр кино, рисование, творчество в домашних условиях, общение в соцсетях. Главное здесь – это положительные эмоции.