

# ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ - КЛЮЧ К ДОЛГОЙ И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ



## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) продолжают оставаться основной причиной смертности и инвалидности среди пожилых людей во всем мире. Возрастные изменения в сосудах и сердце, а также накопление факторов риска способствуют развитию таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, инсульт и сердечная недостаточность. В качестве кардиолога хочу подчеркнуть, что сохранение здоровья сердечно-сосудистой системы — залог активного и полноценного долголетия.

### *Основные факторы риска и их контроль*

**Артериальная гипертензия.** Повышенное артериальное давление увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, ускоряет развитие атеросклероза и повышает риск инсульта и инфаркта. Регулярный контроль давления, соблюдение рекомендаций врача и прием антигипертензивных препаратов необходимы для поддержания давления в пределах нормы.

**Дислипидемия.** Повышенный уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) и низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП) способствуют образованию атеросклеротических бляшек, сужающих сосуды. Контроль липидного профиля и, при необходимости, прием статинов или других липидоснижающих препаратов помогают снизить риск осложнений.

**Сахарный диабет.** Повышенный уровень глюкозы в крови повреждает стенки сосудов и увеличивает вероятность развития ССЗ. Контроль сахара, соблюдение диеты и прием препаратов способствуют снижению риска.

**Курение.** Никотин и другие вещества в табачном дыме вызывают спазм сосудов, способствуют воспалению и ускоряют развитие атеросклероза. Отказ от курения — одна из самых эффективных мер профилактики.

**Избыточный вес и ожирение.** Лишний вес увеличивает нагрузку на сердце, способствует развитию гипертонии, диабета и дислипидемии. Контроль массы тела через сбалансированное питание и физическую активность крайне важен.

### ***Рекомендации по сохранению здоровья сердца и сосудов***

**Регулярные медицинские обследования.** Пожилым людям рекомендуется ежегодно проходить комплексное кардиологическое обследование: измерение артериального давления, анализы крови на липиды и глюкозу, ЭКГ, эхокардиографию при необходимости. Раннее выявление и коррекция факторов риска снижают вероятность осложнений.

**Сбалансированное питание.** Рекомендуется диета с низким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, соли и сахара. В рационе должны преобладать овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыба, орехи и растительные масла. Ограничение соли помогает контролировать давление.

**Регулярная физическая активность.** Умеренные аэробные нагрузки (ходьба, плавание, велосипед) не менее 150 минут в неделю улучшают работу сердца, снижают давление и улучшают липидный профиль. Перед началом тренировок необходима консультация врача.

**Контроль стресса и полноценный сон.** Хронический стресс и недостаток сна способствуют повышению давления и ухудшению общего состояния. Рекомендуются методы релаксации, медитация, достаточный ночной отдых.

**Отказ от вредных привычек.** Курение и чрезмерное потребление алкоголя оказывают негативное влияние на сосуды и сердце. Полный отказ от курения и умеренное употребление алкоголя (если есть) способствуют сохранению здоровья.

**Прием назначенных лекарств.** Важно строго соблюдать рекомендации врача по приему антигипертензивных, гиполипидемических и других препаратов, не прерывать лечение самостоятельно.

**Поддержание нормальной массы тела.** Избыточный вес увеличивает нагрузку на сердце и сосуды. Снижение массы тела даже на 5-10% улучшает показатели давления и обмена веществ.

***Сердечно-сосудистая система — основа жизнедеятельности организма, и ее здоровье напрямую влияет на качество и продолжительность жизни.*** Комплексный подход, включающий регулярный медицинский контроль, коррекцию образа жизни и своевременную терапию, позволяет значительно снизить риск инфарктов,

инсультов и других осложнений. Следуя этим рекомендациям, пожилые люди могут сохранить активность, независимость и радость жизни на долгие годы. При появлении любых симптомов (боль в груди, одышка, головокружение, отеки) необходимо незамедлительно обратиться к врачу для диагностики и лечения.