# Сердце для жизни и долголетия

**В конце сентября мы традиционно отмечаем Всемирный день сердца и проводим мероприятия, приуроченные к этому дню. А что же такое сердце? Что полезного мы можем сделать для**

**него? Поговорим об этом с врачом-кардиологом кардиодиспансера ГУЗ «Городская больница № 13 г. Тулы» Сениной Екатериной Александровной.**

Сердце – это орган, который никогда не отдыхает. Его работу легкой назвать нельзя - оно постоянно сокращается, перекачивает кровь и отвечает за ее доставку ко всем органам и тканям организма.

Сердце – важнейший орган в организме человека, который обеспечивает циркуляцию крови по сердечно-сосудистой системе. Общая протяженность кровеносной системы в организме человека (артерии, вены и капилляры) равняется примерно 100 000 километров. Это как 13-кратное расстояние от Москвы до Нью-Йорка. Благодаря циркуляции крови необходимые организму кислород, витамины и питательные вещества доставляются остальным органам и тканям тела, а углекислый газ и другие отходы жизнедеятельности – выводятся. В течение суток через сердце прокачивается от 7 000 до 10 000 литров крови, за год это около 3 150 000 литров. Сердце за всю жизнь среднестатистического человека совершает примерно 2,5 миллиарда ударов (при сердцебиении 72 удара в минуту).

С возрастом (после 35-40 лет у мужчин и с наступлением менопаузы – у женщин, когда гормоны перестают защищать сосуды) в них начинают образовываться атеросклеротические бляшки. Сначала это небольшие изменения, которые со временем могут переходить в более неприятные вещи. Чем старше человек, тем больше накапливается у него сосудистых изменений. С резким прекращением кровотока в одной или в нескольких артериях, приводящим к омертвлению части сердечной мышцы, развивается инфаркт миокарда.

**Симптомы острого инфаркта миокарда:**

- интенсивные сжимающие боли за грудиной, отдающие в левую руку и плечо, под левую лопатку, в нижнюю челюсть;
- может быть изжога, боли в животе, рвота;
- ощущения тяжести, жжения, давления за грудиной, боль в верхней части живота, боли нарастают, волнообразно повторяются в состоянии покоя, сопровождаются резкой слабостью, чувством страха, учащением сердцебиения, холодным потом.

Чтобы снизить вероятность развития инфаркта и других сердечно-сосудистых заболеваний, а значит, жить дольше, необходимо изменить свои привычки. А для этого нужно выполнять следующие рекомендации:

❶ **Заниматься физкультурой и спортом не менее 30 минут в день.** Гимнастика, плавание, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, игровые виды спорта должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь на долгие годы. При занятиях спортом, особенно на свежем воздухе, происходит насыщение клеток и тканей организма кислородом, усиливается кровообращение, укрепляется сердечная мышца, повышается иммунитет. Самым безопасным и полезным видом упражнений кардиологи считают ходьбу быстрым шагом - таким, чтобы не сбивалось дыхание.

❷ **Правильно питаться.** Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые. Необходимо съедать ежедневно не менее 500 г овощей и фруктов, т. к. клетчатка, которой богата растительная пища, помогает снижать «плохой» холестерин, способствующий повреждению стенок кровеносных сосудов. Следует ограничить потребление мучных и кондитерских изделий, жирных и жареных блюд, поваренной соли и сахара.

❸ **Следить за весом тела и не переедать,** т. к. жировая ткань выделяет большое количество веществ, вызывающих воспаление и повреждение стенок кровеносных сосудов и сердечной мышцы. Индекс массы тела (ИМТ) в норме от 18.5 до 25 единиц. ИМТ = ВЕС (кг) : РОСТ ($м^2$).

❹ **Не курить.** Доказано, что при курении в организм попадают яды, которые вызывают хроническое воспаление стенок кровеносных сосудов.

❺ **Снизить до минимума потребление алкоголя.** Этиловый спирт разрушает оболочку эритроцитов, вызывая их слипание и закупоривание сосудов, в результате чего нарушается поступление кислорода к различным тканям и клеткам. Чем больше человек пьет, тем больше становится таких сгустков и тем больший вред он наносит своему организму. Доказано, что безопасных доз алкоголя не существует, поэтому его употребление необходимо свести к минимальному.

❻ **Высыпаться.** Сон должен быть не менее 8 часов в сутки, т. к. именно за это время в организме происходит регенерация, восстановление органов и тканей, в т. ч. стенок сосудов и сердечной мышцы.

❼ **Учиться справляться со стрессами.** Хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним вполне реально. На помощь приходят медитация, физические и дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

❽ **Регулярно проходить медицинские обследования** для раннего выявления заболеваний сердца, сосудов и факторов риска их развития.

❾ **Держать под контролем основные параметры своего здоровья:**

✓ уровень кровяного давления в норме – 120 на 80 мм рт. ст. и не должен превышать 140/90 мм рт. ст.;

✓ уровень общего холестерина в крови – не более 5,0 ммоль/л;

✓ уровень глюкозы в крови – не более 6,0 ммоль/л.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что соблюдение этих критериев здорового образа жизни снижает вероятность смерти от болезней системы кровообращения или общей смертности в течение трех лет примерно на 50 %.

Многие из этих пунктов в ваших руках, и если вы еще не входите в число потенциальных долгожителей, то следует принять меры, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА