

Сегодня отмечается Международный день здорового сердца. Это хороший повод еще раз вспомнить о важности заботы о сердечно-сосудистой системе. Заболевания сердца и сосудов остаются одной из ведущих причин смертности в России и мире. При этом значительную часть сердечно-сосудистых заболеваний можно предупредить.

На многие факторы риска мы способны влиять самостоятельно. Среди них — курение, чрезмерное употребление алкоголя, повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина и глюкозы в крови, избыточный вес, недостаток физической активности и хронический стресс.

Инфекции тоже влияют на здоровье сердца

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний включает не только контроль привычных факторов риска. Некоторые инфекции способны значительно увеличивать нагрузку на сердце и сосуды и провоцировать развитие опасных осложнений.

Тяжелое течение гриппа сопровождается выраженной воспалительной реакцией, которая может повышать риск тромбообразования, нарушений кровоснабжения сердца и острой сердечной недостаточности. Вакцинация против гриппа помогает снизить риск тяжелого течения заболевания и его осложнений.

COVID-19 также способен воздействовать на сосудистую систему, вызывая воспаление внутренней оболочки сосудов и повышая риск образования тромбов.

Пневмококковая инфекция, особенно при развитии пневмонии, создает серьезную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и может привести к ухудшению состояния людей с хроническими заболеваниями сердца.

Таким образом, своевременная вакцинация — важная составляющая профилактики тяжелых инфекций и связанных с ними осложнений.

Как сохранить здоровье сердца

Регулярно контролируйте артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы. Проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

Будьте физически активны. Взрослым рекомендуется не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю. Пешие прогулки, лыжи, плавание, катание на коньках или обычная ходьба помогут поддерживать сердце и сосуды в тонусе.

Откажитесь от курения. Это касается не только обычных сигарет, но и электронных систем доставки никотина и систем нагревания табака.

Следите за питанием. Ограничьте употребление соли, трансжиров, фастфуда и продуктов с избытком сахара. Включайте в рацион больше овощей, ягод, рыбы и цельнозерновых продуктов.

Поддерживайте здоровый вес. Избыточная масса тела увеличивает нагрузку на сердце и сосуды.

Не забывайте о полноценном сне и отдыхе. Умение справляться со стрессом и регулярный сон продолжительностью около 7–8 часов также важны для здоровья сердечно-сосудистой системы.

Отдельное внимание уделите вакцинации. Проверьте свой прививочный сертификат и уточните у врача актуальность вакцинации против гриппа, COVID-19 и пневмококковой инфекции.

Не игнорируйте тревожные симптомы. Давящая или сжимающая боль за грудиной,

одышка при привычной нагрузке, перебои в работе сердца, внезапная слабость или головокружение требуют своевременного обращения за медицинской помощью.

Здоровье сердца во многом зависит от наших ежедневных привычек. Позаботьтесь о себе сегодня, чтобы сердце оставалось здоровым на долгие годы.