

6 шагов

КАК ТАМ В ПЕСНЕ ПОЕТСЯ: «И ВМЕСТО СЕРДЦА ПЛАМЕННЫЙ МОТОР»! КРАСИВО, НО ТОЛЬКО ПОЧЕМУ ЖЕ ВМЕСТО? У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ СЕРДЦЕ ОТ РОЖДЕНИЯ ИМЕННО ТАКОЕ. А ВОТ НАСКОЛЬКО ДОЛГО ЭТО ВНУТРЕННИЙ МОТОР СМОЖЕТ ПРОРАБОТАТЬ БЕЗ ПЕРЕБОРКИ – ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ НАС САМИХ

текст: Алексей Федоров

Напомним, что заболевания сердечно-сосудистой системы на первом месте среди причин смерти. И в мире, и в нашей стране. Говорим это не просто так, а чтобы проследить логическую цепочку. Ведь несколько десятилетий назад болезни сердца зачастую не попадали в тройку, их обгоняли инфекции, травмы, туберкулез. Конечно, сегодня многие опасные недуги побеждены, но процент сердечно-сосудистых болезней растет не только из-за хитростей статистики. Прежде всего это результат современного образа жизни.

1-й шаг ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

Доказано, что жирная пища повышает уровень холестерина в крови. В середине 50-х годов ученые Ансел и Маргарет Кейс обнаружили, что жители юга Франции страдают от сердечно-сосудистых заболеваний меньше американцев, хотя жирного едят не меньше. Проанализировав пищевые привычки жителей приморских стран, они ввели термин «средиземноморская диета». Позднее исследование, в котором было занято 22 тысячи человек, доказало: те, кто придерживается средиземноморской диеты, страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы на 33% реже. Кстати, если средиземноморскую диету разложить по

питательным веществам, получится 60% углеводов, 30% жиров, 10% белков. Рассчитать свой рацион на соответствие средиземноморскому легко с помощью многочисленных интернет-калькуляторов.

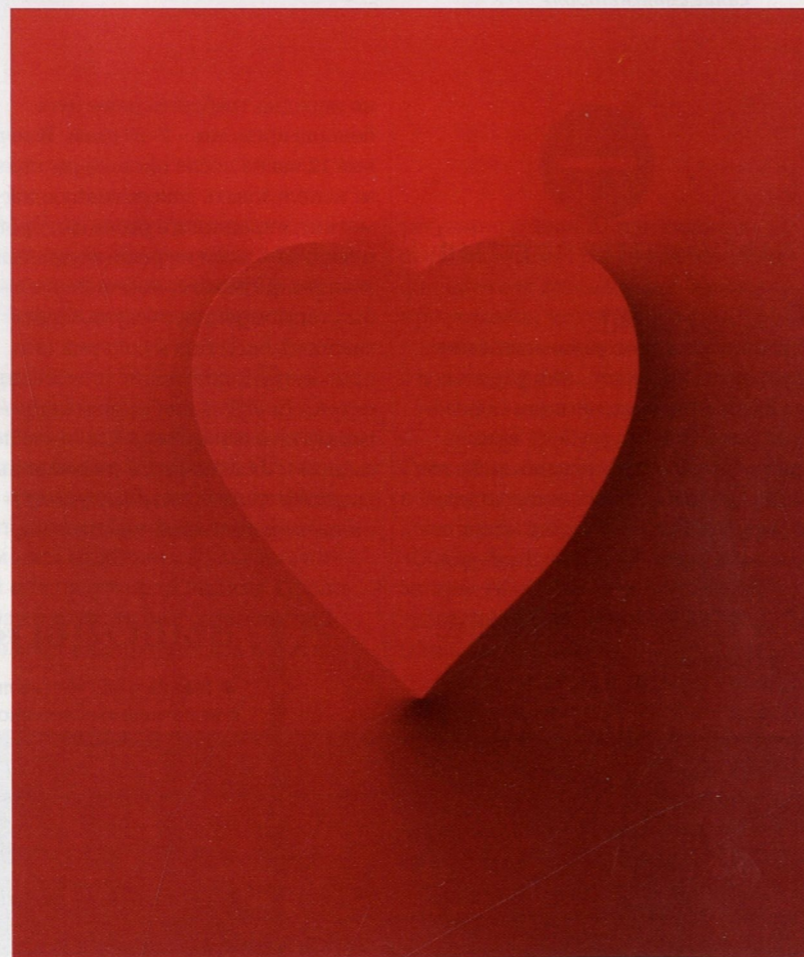


ФОТО: GETTY/FOTOBANK

2-й шаг В ПРЯМОМ СМЫСЛЕ СЛОВА

По последним данным ученых, среднестатистический горожанин спит меньше 8 часов в сутки, а сидит 9 часов 15 минут. Мы про-сживаем штаны больше, чем спим. Тем временем у тех, кто сидит больше 6 часов в день, риск смерти в ближайшие 15 лет по сравнению с активными людьми возрастает на 40%. И причина не только в стремительно прибывающих лишних килограммах – через 2 часа перед телевизором количество «хорошего» холестерина, содержащегося в липопротеидах высокой плотности, снижается на 20%. А уровень инсулина падает на 24%, что приводит

к повышению уровня сахара в крови. Самое интересное, что избавиться от гиподинамии не так уж трудно – достаточно проходить каждый день 2–3 километра. А правильно рассчитать время и затраченные усилия поможет пульсоксиметр на запястье.

3-й шаг БРОСАЙ КУРИТЬ

Сигарета – еще один мощный разрушитель сердца и сосудов. Многие кардиологи сходятся во мнении, курение – самая «сердцедробительная» привычка, негативный эффект от которой значительно сильнее, чем от алкоголя, ожирения и гиподинамии. Около 30% всех преждевременных смертей от инфарктов у мужчин – это прямое следствие курения. Если рассматривать смертность в трудоспособном возрасте (до 60 лет у мужчин), то результатом курения являются уже 60% фатальных инфарктов. Ученые рассчитали: если бросить курить до 40 лет, можно отвоевать 10 лет жизни.

4-й шаг РАССЧИТЫВАЕМ ИНДЕКС

Лишний вес не прибавляет здоровья сердцу. У полных людей, как правило, выше уровень холестерина и сахара в крови, которые повреждают стенку кровеносных сосудов. Кроме того, сердечная мышца тоже толстеет, в ней откладывается жир, развивается так называемая жировая дистрофия миокарда. Масса сердца у толстого человека в 1,5–2 раза больше, чем у обладателя стандартной комплекции, и это отнюдь не за счет полезной его части. Чтобы оценить сердечный риск, в медицине активно используется индекс массы тела (ИМТ). Рассчитывается по формуле:

$$I = m/h^2,$$

где m – масса тела в килограммах, h – рост в метрах.

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5–25	Норма
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30–35	Избыточная масса тела (предожирение)
30–35	Ожирение первой степени
35–40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Еще один способ узнать соответствие своего веса норме – рассчитать соотношение между окружностью талии и бедер. Желательно, чтобы у мужчин оно не превышало 0,95, у женщин – 0,8.

5-й шаг ЗНАКОМИМСЯ С ХОЛЕСТЕРИНОМ

Несколько десятилетий назад холестерин был объявлен главным виновником ишемической болезни сердца. С тех пор большинство сердечников при ночном пробуждении вместе с молитвой «Отче наш» вспоминают верхнюю границу нормы – 5,2 ммоль/л. Значение 5,2–6,2 ммоль/л говорит о высоком риске поражения сосудов, выше 6,2 ммоль/л – об очень высоком риске и необходимости снижения уровня холестерина. Но многие не знают, что обращать внимание следует не на один, а на целых четыре показателя – это так называемые фракции (составляющие)

холестерина. Если повышен холестерин низкой или очень низкой плотности – дело худо! Ведь этот холестерин «плохой», он в первую очередь откладывается в сосудах. Пора садиться на диету или начинать прием препаратов, снижающих уровень холестерина. Если же общий холестерин повышен за счет холестерина высокой плотности, можно не торопиться с диетой. Это «хороший» холестерин, он препятствует формированию атеросклеротических бляшек. Его уровень не должен быть ниже 1 ммоль/л. Повышение четвертого компонента – триглицеридов – свидетельствует о том, что вы любите сытно покушать, но пришло время пристально следить за рационом. А для начала перечитать первый пункт нашего материала про питание жителей Средиземноморья.

6-й шаг СЛЕДИМ ЗА ДАВЛЕНИЕМ

С давлением у нас дела обстоят приблизительно так же, как в сантехнике. Чем оно выше, тем больше протекающая по трубе жидкость изнашивает ее внутреннюю поверхность. Когда речь идет о человеке, внутреннюю стенку кровеносных сосудов царапают форменные элементы крови, в появившиеся микротрещинки моментально откладывается холестерин и формируется бляшка. Поэтому, если у вас давление периодически повышается более 140/90 мм рт. ст., пора принимать меры. Для начала немедикаментозные: распрощаться с вредными привычками, сбросить вес, больше гулять и отдыхать. У 40% гипертоников только это уже позволяет нормализовать давление. Еще 40% поможет «легкая версия» консервативного лечения. И лишь 20% людей будут пожизненно пить таблетки. Важный совет: если вы занялись давлением, ведите так называемый «дневник гипертоника» – в течение месяца 3 раза в день измеряйте артериальное давление и записывайте результаты. ■