

"Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний"

В основе профилактики и лечения сердечно - сосудистых заболеваний лежат рекомендации по изменению образа жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- соблюдение правил здорового питания;
- повышение физической активности;
- отказ от курения;
- контроль массы тела;
- контроль артериального давления;
- контроль уровня липидов крови;
- контроль уровня глюкозы крови;
- ограничение или полное исключение алкоголя;
- соблюдение рекомендаций и назначений лечащего врача.

Правильное питание.

Артериальная гипертензия и избыточная масса тела тесно взаимосвязаны. Снижение массы тела сопровождается понижением цифр артериального давления. Повышенное содержание жиров в крови (гиперлипидемия, дислипидемия) Холестерин – один из основных представителей жиров. Он содержится во всех клетках нашего тела и необходим для нормального строения и работы организма. Однако было доказано, что при повышенном содержании холестерина в крови повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а чем ниже уровень холестерина крови, тем этот риск меньше.

Нарушения жирового (липидного) обмена носят название дислипидемии. Хотя при стойкой дислипидемии врачам нередко приходится назначать лекарственные препараты, однако во всех случаях этих нарушений начинать стоит со специальной диеты, соблюдения здорового образа жизни и регулярной физической активности.

Диету рекомендуется соблюдать даже при приеме лекарственных препаратов, снижающих уровень холестерина крови.

При выборе продуктов можно воспользоваться следующими рекомендациями:

Полезно: свежие фрукты и овощи, зелень, салат, шпинат, обезжиренный творог, рыба нежирных сортов, злаки, отруби.

Необходима умеренность: Крупы, картофель, бобовые (горох, соя, фасоль, чечевица), фрукты и ягоды, протертые сахаром, молоко, кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт), твердые сыры с низким содержанием жира, постное мясо, грудка курицы, индейки, яйца, хлеб, макароны фруктовые несладкие соки.

Следует избегать: все жареное, сало, масло, маргарин, майонез, орехи, семечки, жирное мясо, мясные салаты с майонезом, жирные колбасы и мясопродукты (бекон, грудинка, окорок, буженина и пр.), жирная рыба, икра, рыбные консервы в масле, сметана, сливки, мороженое, сыры жирных сортов, (более 30% жирности), сахар, конфеты, шоколад, варенье, повидло, конфитюр, мармелад, торты, пирожные пирожки, сладкие фруктовые соки, какао, алкогольные напитки.

ЧТО ПОМОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

- Прием пищи должен быть не менее 4–5 раз в день, небольшими порциями.
- Не стоит пропускать завтрак или обед.
- Отвыкайте есть «на ходу», между приемами пищи.
- стакан воды без газа за полчаса до еды снижает аппетит.
- Нельзя «заедать» плохое настроение.
- Никогда не поощряйте детей пищей и не связывайте еду с наказанием.
- Нельзя есть просто «за компанию».
- Не бойтесь оставлять на тарелке недоеденное.
- Покупайте продукты только по заранее составленному списку.
- Не ходите в продовольственный магазин на голодный желудок.

- Читайте этикетки на тех продуктах, которые покупаете.
- Готовьте без жира.
- Ведите дневник питания.



Часть № 2. Как правильно измерить давление?

Показания АД чрезвычайно важны для определения состояния здоровья человека. Следить за своим давлением нужно не только гипертоникам, но и относительно здоровым людям, поскольку последствия гипертонии очень страшные.

1) Какие же должны быть правильные условия измерения давления?

- Спокойная тихая обстановка: перед измерением АД не следует волноваться, вести эмоциональные беседы, смотреть телепередачи вызывающие сильные эмоции и т.п. Перед проведением измерения желательно посидеть в тишине минут пять. Если не за долго до измерения вы подвергались серьёзным физическим или эмоциональным нагрузкам рекомендуется отдохнуть минут 20-30, а после мерить давление.

- Комфортная температура: холод или жара влияют на уровень АД, поэтому перед измерением вам не должно быть жарко или холодно;
- После последнего приема пищи должно пройти 1-2 часа.
- Перед измерением следует опустошить мочевой пузырь. Измерение при переполненном мочевом пузыре способно исказить давление (как правило, в сторону его завышения) на 10-15 мм рт.ст.
- За 30-40 минут до измерения не следует курить, пить кофе и употреблять алкогольные напитки. Это может, завышает давление на 5-15 мм.рт.ст..
- Перед измерением руку нужно освободить от одежды. Убедитесь, что рука нигде не пережата. Надевать манжету тонометра на одежду нельзя. Это способно также исказить результаты измерений.
- Во время измерения не следует говорить. Вибрации, получаемые во время разговора, также искажают давление.

2) Не менее значимо для правильного измерения АД правильное положение пациента.

Измерять давление можно в положениях: лежа и сидя. При возможности, измерения желательно проводить сидя, однако это не всегда возможно. Проводить измерения, стоя нельзя.

Давайте рассмотрим правила измерения давления в двух основных положениях: сидя и лежа.

2.1 Измерения давления в положении «сидя»:

- Необходимо сесть на стул, выпрямиться и облокотиться на спинку стула. Если измерение проводится без опоры, то результаты могут быть искажены на 5-10 мм рт.ст.
- Рука пациента неподвижно размещается на столе. Высота стола должна позволять середине манжеты располагалась на уровне сердца (примерно на уровне четвертого ребра). Отсутствие опоры для руки способно завышать давление на 8-12 мм рт.ст.
- Не следует скрещивать ноги. Ступни должны стоять на полу.

Техника определения артериального давления на плечевой артерии по методу русского хирурга Н.С. Короткова:

На обнаженное плечо левой руки больного на 2-3 см выше локтевого сгиба не туго накладывают и закрепляют манжетку так, чтобы между нею и кожей проходил только один палец. Рука располагается удобно, ладонью вверх. В локтевом сгибе находят плечевую артерию и плотно, но без давления прикладывают к ней фонендоскоп. Затем баллоном постепенно нагнетают воздух, который поступает одновременно и в манжетку, и в манометр. Под давлением воздуха ртуть в манометре поднимается в стеклянную трубку. Цифры на шкале будут показывать уровень давления воздуха в манжетке, т. е. силу, с которой через мягкие ткани сдавлена артерия, в которой измеряют давление. При нагнетании воздуха требуется осторожность, так как под сильным напором ртуть может быть выброшена из трубки. Постепенно накачивая воздух в манжетку, фиксируют момент, когда исчезнут звуки пульсовых ударов. Затем начинают постепенно снижать давление в манжетке, приоткрыв вентиль у баллона. В тот момент, когда противодействие в манжетке достигает величины систолического давления, раздается короткий и довольно громкий звук - тон. Цифры на уровне столбика ртути в этот момент указывают систолическое давление. При дальнейшем падении давления в манжетке тоны ослабевают и постепенно исчезают. В момент исчезновения тонов давление в манжетке соответствует диастолическому давлению (нижнее давление).

