**38. Здоровый образ жизни. Как сохранить сердце здоровым (памятка для пациентов)**

(памятка для пациентов)

**Здоровый образ жизни** - эффективный метод снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), обусловленных атеросклерозом сосудов: ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, мозговых сосудистых нарушений и инсульта, недостаточности кровоснабжения мышц нижних конечностей (тяжелые боли при ходьбе, гангренозные язвы).

**Наиболее опасные факторы риска развития** **сердечно-сосудистых** **заболеваний:**

- повышенный уровень ХОЛЕСТЕРИНА в крови (ХС) за счет увеличения "плохого" ХС (входит в состав ХС ЛНП и ХС ЛОНП) и снижения "хорошего" ХС (ХС ЛВП). "Плохой" ХС способствует формированию атеросклеротических бляшек, "хороший" ХС задерживает рост атеросклеротических бляшек, удаляет избыток ХС из тканей;

- повышенное артериальное давление (АД);

- курение.

**Профилактика** **сердечно-сосудистых** **заболеваний, обусловленных атеросклерозом включает:**

- поддержание уровня ХС не выше 5 ммоль/л у здоровых людей и не выше 4,5 ммоль/л у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями или/и сахарным диабетом;

- поддержание уровня АД не выше 140/90 мм рт.ст.;

- отказ от курения;

- обеспечение достаточной физической нагрузкой (ходьба, плавание и др. 4-5 раз в неделю по 30 мин).

**Отказ от курения**

Доказано, что как активное курение курильщика, так и пассивное курение окружающих повышают риск развития многих тяжелых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых. Табачный дым содержит целый спектр токсичных для многих органов и тканей веществ (никотин, окись углерода, цианистый водород, канцерогенные вещества). Никотин, например, нарушает тонус сосудистой стенки и способствует ее повреждениям, спазмам, усугубляет образование тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, блокирует перенос кислорода к органам и тканям. Компоненты табачного дыма способствуют развитию артериальной гипертонии, нарушению в системе переноса холестерина в стенки сосуда, усугубляя отложение в них холестерина. Создается высокий суммарный риск развития ССЗ.

**Достаточная физическая активность**

Достаточная физическая нагрузка - неотъемлемая часть здорового стиля жизни. Наиболее доступный и достаточно эффективный вид физической активности - быстрая ходьба на свежем воздухе. Заниматься следует 5 раз в неделю, по 30-45 минут (до 2-х часов). Частота пульса должна достигать 65-70% от той, которая достигается при максимальной нагрузке для данного возраста. Максимальную частоту пульса для конкретного человека можно рассчитать по формуле: 220 - возраст в годах. Например, для практически здорового человека 50 лет максимальная частота пульса составляет 220-50=170 ударов в минуту, а частота пульса, которую рекомендуется достичь при тренировке, составляет 110-120 ударов в минуту.

Многим не хватает времени для тренировок, тогда необходимо использовать любые возможности для движения во время рабочего дня и после. Например, для людей "сидячих" профессий рекомендуется вставать, чтобы позвонить по телефону или выбросить мусор в корзину, пройти по лестнице вместо того, чтобы воспользоваться лифтом, провести короткое совещание стоя и т.п.

Полученные результаты больших исследований показали, что сочетание регулярных физических нагрузок с уменьшением периодов длительной сидячей работы за счет коротких перерывов вносят взаимодополняющий существенный вклад в профилактику болезней сердца и сосудов.

При наличии заболеваний сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирает врач индивидуально, строго в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

**Правильное питание**

Здоровое питание способствует коррекции нарушений профиля ХС в крови и снижению АД, оно является соратником и помощником их лекарственного лечения.

**Основные правила диеты, снижающей риск** **сердечно-сосудистых** **заболеваний:**

- снижение избыточного веса, определяемого по величине отношения вес в кг/рост (м), необходимо при величине этого отношения более 27 кг/м, особенно при окружности талии более 88 см для женщин и более 102 см для мужчин. Наиболее эффективно достигается снижением потребления жиров и простых углеводов (сахар, мед, сладкие газированные напитки), а также повышением физических нагрузок (ходьба, спорт);

- большую часть калорийности питания - 50-60% должны составлять углеводы овощей, фруктов, зерновых продуктов, содержащих много клетчатки (в том числе водорастворимой). Это пектин, клейковина цельнозерновых продуктов, которые выводят ХС из кишечника. Потребление простых углеводов (сахара, меда) - не более 30-40 г в сутки;

- белок должен составлять не менее 10-20% калорийности, т.е. 100-120 г в сутки, в том числе растительный белок, которым богаты бобовые продукты и орехи;

- необходимо обеспечение организма витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой;

- потребление жира должно соответствовать примерно 30% калорийности питания, при нормальном весе для мужчин это 75-90 г, для женщин - 50-65 г с сутки. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) - 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. Это растительные масла (необходимы и подсолнечное, и оливковое) и жир рыбы. Ограничение потребления животных жиров ведет к снижению потребления содержащегося в них ХС.

В последние десятилетия появились основательные научные данные о некоторых особенно "атерогенных" жирах, то есть способствующих развитию атеросклероза и связанных с ним заболеваний сосудов и сердца. К таким веществам относятся так называемые трансизомеры жирных кислот, то есть жирные кислоты с изменённой по сравнению с наиболее распространённой в природе пространственной структурой. Потребление трансформ жирных кислот сопряжено с повышенным риском ишемической болезни сердца, это доказано в ряде научных профилактических программ.

По рекомендациям ВОЗ в питании не должно быть более 1% трансформ жирных кислот, но пока в нашей стране количество трансизомеров даже не выносится на этикетки жировых продуктов, что было бы чрезвычайно целесообразным для людей и медицинской общественности, стремящихся к оздоровлению питания.

Известно, что в натуральных, не прошедших специальную обработку растительных жирах (маслах) содержатся только цис-изомеры жирных кислот, которые не оказывают неблагоприятного действия на сосуды. В сливочном масле количество трансизомеров составляет 5-8%. Основная опасность образования значительного количества (до 48%) трансизомеров связана с производством маргаринов, которые получают старым способом пропускания водорода через жидкое растительное (например, подсолнечное) масло при высокой температуре. Употребление в пищу таких маргаринов многократно повышает риск развития атеросклероза.

В настоящее время разработан и используется некоторыми производителями другой способ получения похожих на сливочное масло растительно-жировых спредов, при котором трансизомеры жирных кислот не образуются. Он заключается в интенсивном смешивании растительных жидких масел (подсолнечное, соевое) с растительными, но твёрдыми маслами (пальмовое, кокосовое) без нагревания. Вследствие такой технологии получается продукт, не содержащий ни холестерина, ни трансизомеров - жировой продукт, отвечающий требованиям здорового питания.

**Диета для снижения холестерина**

- Основа всех диет по снижению холестерина - снижение потребления насыщенных (твердых) жиров, особенно жиров животного происхождения (жирное мясо, субпродукты, сливочное масло, жирные молочные продукты, сдобная выпечка и др.) и замена их на растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное).

- В умеренном (ограниченном) количестве разрешаются молочные продукты со сниженным содержанием жира, нежирные сыры (не более 30% жирности), нежирное мясо, выпечка на растительных жирах, жареная рыба, жареный только на растительных жирах картофель.

- Яйца разрешается употреблять только в вареном виде или жареном на растительном масле (омлет).

- Чаще используйте в своем рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина: хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой, любые каши, макаронные изделия, обезжиренные молочные продукты, всевозможные овощные блюда и фрукты.

- Из мясных продуктов следует предпочесть курицу, индейку, телятину. Удаляйте жир и кожу с птицы перед приготовлением.

- Употребляйте больше рыбы, особенно морской, можно ввести 2 рыбных дня в неделю или есть по одному рыбному блюду каждый день.

- Предпочитайте десерты без жира, без сливок, без сахара, лучше фруктовые.

- Обратите особое внимание на регулярное потребление продуктов, снижающих уровень холестерина в организме и увеличивающих его выведение. Они содержат растворимую клетчатку (пектин, псиллим, клейковину) и при варке образуют желеобразную массу. Это овсяные хлопья (геркулес), яблоки, сливы, различные ягоды.

- Регулярно употребляйте бобовые продукты (фасоль, горох).

- При приготовлении пищи избегайте жарить на сливочном масле и животном жире, чаще варите, тушите, запекайте. Используйте посуду со специальным покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

**Дополнительные рекомендации по питанию для пациентов с артериальной гипертензией**

Если у Вас бывают эпизоды повышения давления (>140/90 мм рт.ст.):

- исключите избыточное потребление алкоголя (не больше 70 г водки или 250 г сухого вина в день);

- ограничьте потребление соли и продуктов, богатых натрием. Старайтесь недосаливать пищу. Для улучшения вкусовых качеств пищи используйте различные травы, специи, лимонный сок, чеснок;

- увеличьте потребление продуктов, богатых калием и магнием (картофель, томаты, бананы, апельсины, киви, а также молоко, мясо, бобовые, зерновые, в первую очередь овес и орехи).

**Рекомендации к выбору продуктов питания для профилактики атеросклероза**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Текст подготовлен по материалам профессора Перовой Н.В., отдел биохимических маркеров хронических неинфекционных заболеваний ГНИЦПМ - https://www.gnicpm.ru/Article/1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Виды продуктов | Рекомендуются | Потреблять в умеренном количестве | Исключить из питания |
| Зерновые | Хлеб цельнозерновой, из муки грубого помола, каши, макаронные изделия | Хлеб из муки тонкого помола | Сдобный хлеб |
| Супы | Овощные | Рыбные | На мясном бульоне |
| Молочные | Молочные продукты и сыры сниженной жирности | Полужирные молочные продукты и жиры | Цельное молоко, сливки, жирные кисло-молочные продукты и сыры |
| Яйца | Яичный белок | Яйца | Яичница на животных жирах |
| Морепродукты | Морской гребешок, устрицы | Мидии, крабы, лангусты | Кальмары, креветки |
| Рыба | Все виды, особенно морская | Жареная на растительных маслах, слабосоленая | Жареная на животных жирах, твердых маргаринах или на неизвестных жирах |
| Мясо и птица | Курица, индейка без кожи, телятина, кролик | Постные сорта говядины, баранины, ветчины; печень | Жирное мясо, утка, гусь, жирные колбасы, паштеты |
| Жиры | Растительные жидкие масла: подсолнечное, оливковое, соевое | Мягкие растительно-жировые спреды, не содержащие транс-жиры | Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины |
| Овощи и фрукты | Любые свежие, мороженные, паровые, отварные, бобовые | Картофель, жареный на растительных маслах | Картофель и др. овощи, жареные на животных или неизвестных жирах |
| Орехи | Миндаль, грецкие | Арахис, фисташки, фундук | Кокосовые, соленые |
| Десерт | Не подслащенные соки, морсы, фруктовое мороженое | Кондитерские изделия, выпечка, кремы, мороженое на растительных жирах | Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах |
| Приправы | Перец, горчица, специи | Соусы несоленые | Майонез, сметанные соленые |
| Напитки | Чай, кофе, вода, безалкогольные напитки | Алкогольные напитки - малое/умеренное количество | Кофе или шоколадные напитки со сливками |