Как не убить свое сердце



**В 21 веке в России, как и во всем мире, 60% всех смертей — это смерти из-за несовместимых с жизнью сбоев в работе системы кровообращения. Чтобы ежегодно напоминать населению всего мира о необходимости заботиться о состоянии сердечно-сосудистой системы, ВОЗ и ЮНЕСКО назначили Днем сердца 29 сентября.**

Угроза коронарных болезней заключается в том, что о нарушениях в работе сердца и сосудов человек долгое время может даже не догадываться: они возникают внезапно и на протяжении нескольких лет и даже десятилетий разрушают внутреннюю регуляцию организма. Каждый год в нашей стране от сбоев в работе сердца вымирает один крупный город — 1 млн 300 человек. Поэтому есть вещи, которые должен знать каждый, чтобы избежать сердечно-сосудистых заболеваний.

**7 способов убить свое сердце**

*Игнорировать свой уровень холестерина*

Это самый наглядный показатель здоровья ваших сосудов. Если [холестерин](http://doctorpiter.ru/articles/37/) повышен, в артериях могут образоваться атеросклеротические бляшки, которые приведут к нарушению тока крови и инфаркту. У здорового человека холестерин в крови находится в пределах 3,5–5,5 ммоль/л. Проверять уровень холестерина нужно хотя бы раз в полгода. Для подробного исследования врачи обычно назначают анализ крови на липопротеиды.

*Курить*

Под действием никотина холестерин окисляется, в результате в артериях появляется т[ромб, сужающий сосуды](http://doctorpiter.ru/articles/1928/). Это может привести к стенокардии, сердечному приступу или инсульту.

*Есть насыщенные жиры*

Сливочное масло, жирное молоко, жирная сметана, красное мясо — вопреки нашему убеждению, эти продукты вовсе не безопасны. Все они имеют животное происхождение, потому что в их состав входят насыщенные жирные кислоты. Согласно 9 стратегиям по питанию, которые разработали врачи ВОЗ, такие жиры чрезвычайно опасны для здоровья, они провоцируют перевыработку в организме «плохого» холестерина. Необходимо сокращать их употребление.

*Есть трансжиры*

[Трансжиры](http://doctorpiter.ru/articles/264/) — молекулы с неправильным строением, которые, поступая в организм, нарушают обмен веществ и разрушают сердечно-сосудистую систему. Они попадают в продукты в результате процесса гидрогенизации — искусственного отверждения жиров. Трансжиры есть во многих продуктах: в полуфабрикатах, выпечке, снеках и т.д. Но есть еще и неожиданный источник трансжиров: они образуются в желудке коров по причине его необычного четырехкамерного строения. Под действием ферментов в одной из камер происходит природная гидрогенизация. Поэтому трансжиры переходят в мясо и молочный жир. Независимо от происхождения — природного или промышленного — трансжиры одинаково действуют на сердце, а значит, их потребление нужно сокращать. Некоторые страны, например, Швеция и Дания, законодательно вводят ограничение содержания трансжиров в продуктах - не более 1%.

*Есть слишком много сладкого*

70% сахара мы получаем с готовыми продуктами — там он содержится в скрытом виде. Ученые из Центра по контролю и профилактике заболеваний США провели исследование состояния здоровья среди 31 тысячи американцев. По итогам обнаружилось, что люди, которые потребляют около 15% калорий в ежедневном рационе за счет сахара, имеют более высокий риск умереть от сердечного приступа — он на 18% выше, чем у тех, кто ограничивает сахар. У тех, кто получает за счет сахара 21% калорий от суточного рациона, риск вырастает в два

раза. [Согласно рекомендациям ВОЗ](http://doctorpiter.ru/articles/8686/), в рационе должно быть не более 10% «сахарных» калорий. Но в основном это должны быть фруктовые сахара, а не сахар из газировки или сладостей.

*Есть слишком много соли*

В этом году ВОЗ опубликовала специальное сообщение ко Всемирному дню сердца, в котором призвала [не игнорировать количество потребляемой соли](http://doctorpiter.ru/articles/6354/). «Если к 2025 году будет достигнута цель по снижению глобального потребления соли на 30%, можно будет спасти миллионы людей от смерти из-за болезней сердца, инсульта и связанных с ними состояний», — заявил д-р Олег Честнов, помощник Генерального директора ВОЗ по неинфекционным заболеваниям и психическому здоровью. 80% соли поступает в организм человека из переработанных продуктов: хлебобулочных изделий, сыра, консервов и т. д. Мы должны потреблять не более 2 г соли в сутки, то есть треть чайной ложки. По факту потребляем 10 г. Чем это опасно? Потребление соли в избыточном количестве  способствует развитию гипертонии — сердце и сосуды просто не выдерживают такой нагрузки.

*Нервничать*

Ученые из Колумбийского университета провели исследование взаимосвязи эмоционального состояния испытуемых с количеством сердечных приступов. Наблюдения длились на протяжении 14 лет. По итогам было выявлено, что люди, подверженные стрессу, на 27% чаще страдают от сердечно-сосудистых заболеваний.

Доктор Питер

<http://doctorpiter.ru> (Доктор Питер)