

## ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА

Профилактика инфаркта. **Бросьте курить.** Бросить курить и не подвергаться пассивному курению — это главное, что нужно сделать. Табак может вызвать инфаркт миокарда, даже если вы идеально правильно питаетесь, занимаетесь физкультурой, принимаете витамины и редко нервничаете. **Питайтесь здоровой пищей.** Чем вы питаетесь — от этого зависит риск сердечно - сосудистых, онкологических и других возрастных заболеваний. **Контролируйте свое артериальное давление.** Наименьший риск инфаркта и других возрастных заболеваний — для людей, у которых артериальное давление 120/80 мм рт. ст. и ниже. В возрасте старше 40 лет желательно иметь дома тонометр и измерять им давление хотя бы раз в неделю. Низко-углеводная диета, быстро понижает давление у тучных людей. При давлении 160/100 мм рт. ст. и выше — их нужно сочетать с приемом лекарств, которые назначает врач. **Занимайтесь физкультурой регулярно.** Нужно заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю по 30-60 минут. Выделите для этого время. Желательно сочетать упражнения на выносливость и силовые тренировки. Аэробные нагрузки защищают от инфаркта, а силовые — от возрастных проблем с суставами. Если врачи запрещают вам бегать — займитесь ходьбой. **Регулярно сдавайте анализы.** Причина атеросклероза и инфаркта — не повышенный холестерин, а хроническое вялотекущее воспаление. Анализы крови на С-реактивный протеин, гомоцистеин, фибриноген, липопротеин (а) — важнее, чем «хороший» и «плохой» холестерин. Их нужно сдавать регулярно, каждые 3-6 месяцев. Людям, у которых проблемы с почками, нужно сдавать также анализы крови на креатинин и мочи на белок. Контролируйте сахар в крови. Повышенный сахар в крови — значительный фактор риска инфаркта и десятков других заболеваний. 80% людей, страдающих диабетом и преддиабетом, умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Анализ крови на сахар натоцак часто дает ложные положительные результаты, поэтому он не подходит. Сдавайте анализ на гликированный гемоглобин раз в 3-12 месяцев. Результат должен быть ниже 5,5%. Для людей, у которых гликированный гемоглобин 6-6.5%, риск инфаркта повышен на 28%. **Уменьшите стресс.** Все знают, что острые нервные ситуации часто вызывают сердечный приступ и инсульт. Хронический стресс также опасен. Потому что под его влиянием люди переедают, курят и злоупотребляют спиртным. Уменьшите психологическую нагрузку, которую вы испытываете на работе и в семье. Если для этого придется поступиться материальными благами — ничего страшного. Не злоупотребляйте алкоголем. Чрезмерное потребление алкоголя повышает артериальное давление, вызывает нарушения сердечного ритма, рак, тяжелые заболевания печени, повышает риск инфаркта. Проверьтесь на ночное апноэ. Ночное апноэ — серьезное нарушение сна, при котором у человека в течение ночи дыхание много раз останавливается. Признаки этого заболевания — больной громко храпит и чувствует себя усталым уже с утра, даже после того, как спал всю ночь. Это частая проблема тучных мужчин в возрасте старше 40 лет. Ночное апноэ повышает риск инфаркта и ранней смерти от других причин. Чтобы его контролировать, нужно спать со специальным прибором. **Важен психологический настрой, с которым вы занимаетесь укреплением своего здоровья. Примите всю ответственность на себя**