

## ГЛАВА 1

### СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА КАК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ

Рост частоты заболеваний сердечно-сосудистой системы и связанные с этим инвалидизация населения и смертность беспокоят органы здравоохранения многих стран мира.

Для того, чтобы осознать грандиозность этой проблемы, давайте взглянем во всевидящее зеркало статистики. Накануне наступления нового века Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) представила информацию о смертности от ишемической болезни сердца в странах Европы в цифрах на 100 000 населения в возрасте от 0 до 64 лет. Картина получилась очень показательная. Судите сами:

- Беларусь — 143,1
- Россия — 135,9
- Украина — 98,1
- Болгария — 64,7
- Великобритания — 55,7
- Финляндия — 49,9
- Германия — 35,7
- Франция — 14,8

Весьма интересная информация, не правда ли? И здесь обращает на себя внимание бесспорное «лидерство» стран бывшего Советского Союза. Цифры очень высоки. Нас конечно несколько утешает то, что Украина «отстает» от своих соседей по СНГ. Однако радоваться особенно нечему. Наша отечественная статистика показывает картину достаточно серьезную. В структуре смертности населения страны львиная доля (почти 60%) принадлежит патологии сердечно-сосудистой системы. При этом за период с 1990 по 1995 год смертность от болезней системы кровообращения возросла на 30% (!!!). Посмертный диагноз ВКС (внезапная кардиальная смерть) вошел в статистическую отчетность Министерства Здравоохранения Украины. Академия медицинских наук Украины отмечает возрастание частоты этого устрашающего явления у больных с ишемической болезнью сердца и стенокардией. Как и во всем мире, патология сердечно-сосудистой системы «помолодела» и не щадит даже детей.

Вернемся, однако, к статистике ВОЗ. Обратили ли вы внимание, что статистический показатель Франции заметно отличается от других стран, особенно от Беларуси — здесь он на порядок лучше. А это, знакомьтесь, «французский феномен» — явление широко известное во всем мире. И связано это явление с особенностями питания французов. Они больше чем представители других стран, особенно американцев, привержены своим традициям в питании и, что очень важно, сохранили культуру питания. Они не признают fast food, предпочитают домашнюю пищу, умеют ее красиво подавать и не спеша со вкусом есть. Но главное, они традиционно употребляют в пищу много разнообразных овощей и зелени, едят много фруктов, употребляют рыбу и морепродукты. От вина они не отказываются, но пьют качественное виноградное вино, предпочитают красное — ведь страна издавна держит первенство в мире по виноделию.

Еще одним фактором, увеличивающим угрозу роста частоты сердечно-сосудистых заболеваний и катастроф, являются стрессы. Это тоже видно из статистики, хоть и не так наглядно. Вспомните, ведь конец прошлого столетия был очень тяжелым временем для нашей страны и других стран бывшего Союза по причине политических кризисов, следующих один за другим. И сумасшедший рост смертности от болезней системы кровообращения (на 30% за пять лет), несомненно, связан именно с этим в первую очередь.

Есть и другие стороны нашей жизни, увеличивающие частоту сердечно-сосудистой патологии и смертность от нее. Низкий уровень физической активности, избыточная масса тела, особенно при плохо развитой мускулатуре, вредные привычки (курение в наибольшей степени) — вот наши главные враги. Ну и, конечно, для нормальной работы сердца и сосудов существенно наше внутреннее состояние — умение или неумение радоваться жизни в любых ее проявлениях, способность или неспособность чувствовать себя счастливым. Ведь счастье, как известно, это не станция назначения, а манера путешествовать.

В чем заключается вред курения? Наука имеет несколько аргументов, однако я назову лишь два основных. Во-первых, курящий человек крадет у себя (и у других, кстати, тоже) 50% кислорода из воздуха, которым дышит, а его и так стало меньше по причине экологического кризиса на планете. Во-вторых, никотин обладает вредоносной способностью спазмировать, то есть сужать кровеносные сосуды, что, понятное дело, не способствует току крови в человеческом теле.

Почему вредна избыточная масса тела. Понятно — ее, эту массу, надо кормить, и это означает усиленную работу сердца. К тому же жир — вовсе не безобидная и инертная, а напротив, весьма активная и даже агрессивная ткань. А какое значение имеет степень развитости мускулатуры? Оказывается, существенное, поскольку в мышцах находится боль-

шое количество сосудов, в том числе и самых мелких — капилляров, а это означает активность кровообращения.

А какое отношение к сердечно-сосудистой системе имеет двигательная активность? Самое прямое. Движения, особенно на открытом воздухе, — это усиление притока кислорода. Движения — это мощная активизация нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем организма. Движения — это жизнь.

О стрессе можно говорить много. Применительно же к проблемам сердечно-сосудистой системы важно следующее. Любой стресс (физиологический либо психоэмоциональный) сопровождается усиленным выбросом в кровь гормонов, предназначенных для активизации организма и мобилизации его ресурсов с целью формирования ответной реакции. Это — адреналин («гормон льва») и норадреналин («гормон кролика»). Повышенная концентрация этих гормонов в крови, не сопровождаемая естественной физиологической реакцией (разрядка действием), негативно сказывается на самой сердечно-сосудистой системе, больно бьет по ней. Это похоже на ситуацию, когда ружье стреляет не с той стороны, поражая самого стрелка.

Как ни странно это на первый взгляд, но для поддержания сердечно-сосудистой системы в нормальном тоне нужен регулярный и полноценный сон, достаточный по продолжительности (для большинства людей это 8 часов). И есть правило, которое не следует забывать, — наиболее ценными с физиологической точки зрения являются часы сна до полуночи. Поэтому привычка поздно ложиться спать не способствует здоровью сердечно-сосудистой системы.

Еще один очень важный вопрос — питание. Роль его в жизнедеятельности всего организма и функционировании сердечно-сосудистой системы огромна. При этом важны все без исключения составные части питания: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, клетчатка. Скажем, безбелковая диета — это прямой путь к дистрофии сердечной мышцы. Избыток животных жиров (насыщенных жирных кислот) приводит к увеличению «тяжелого» холестерина, откладывающегося на стенках сосудов. В то же время недостаток полноценных растительных жиров (ненасыщенные жирные кислоты) уменьшает концентрацию «легкого» холестерина, столь необходимого для многих интимных механизмов жизнедеятельности. Избыток простых углеводов ведет к уплотнению и «остекленению» кровеносных сосудов, лишая их возможности естественной реакции на внешние воздействия типа «сужение-расширение». Без достаточного поступления в организм, например, витамина С не будет, в связи с дефицитом коллагена, нормальной плотности и эластичности сосудистой стенки. А при дефиците витаминов группы В нарушается нервная регуляция сосудистой системы. Говоря о микроэлементах, вспомним, в первую очередь, калий. Его дефицит

обуславливает ряд тяжелых нарушений сердечной деятельности. А селен? При низкой концентрации в крови этого элемента вероятность инфаркта миокарда возрастает в 7 раз. С дефицитом селена связывают и трагедию ВКС (внезапной кардиальной смерти). Без достаточного количества клетчатки в пище невозможно нормальное функционирование желудочно-кишечного тракта и выведение избытков холестерина.

Важен также режим питания. Врачи рекомендуют при любых проблемах в системе кровообращения есть 4-5 раз в день, а при далеко зашедшем атеросклерозе — 6 раз. Объем съеденной за день пищи желательно распределять равномерно, чтобы не перегружать желудок и не перенапрягать всю пищеварительную систему. Это особенно важно при стенокардии, так как переполнение желудка может провоцировать боли в сердце.

Очень важно ограничить в рационе продукты, содержащие животные жиры, богатые насыщенными жирными кислотами и холестерином. Одновременно с этим следует увеличить долю продуктов, содержащих натуральные растительные жиры. Они богаты полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК), фосфолипидами и витамином Е. Приходится констатировать, что для поддержания сердечно-сосудистой системы необходим дополнительный прием Омега-3 комплекса ПНЖК, основными источниками которого служат рыбий жир, льняное масло и жир животных, уходящих в зимнюю спячку (медведь, барсук и др.).

При атеросклерозе следует категорически отказаться от мясных супов, жирного мяса, мозгов, икры, сливок, пломбира, кремов, соусов, острых, соленых и жирных закусок. Сало свежесоленное можно употреблять, но в небольших количествах. Рекомендуется ограничить шоколад и употреблять только черный; молочный шоколад и конфеты из рациона исключить.

Необходимо также ограничить потребление продуктов с легкоусвояемыми углеводами (сахароза, глюкоза, крахмал, фруктоза), но одновременно обогатить рацион продуктами с богатым содержанием пищевых волокон, клетчатки, пектина и др. (овощи и фрукты). Не следует забывать такое полезное блюдо как каши. Однако следует принять во внимание несколько нюансов. Во-первых, полезны каши из цельного зерна (гречка, пшено, овес, перловая крупа, темный нешлифованный рис), в них содержится богатый набор столь полезных организму микро- и макроэлементов. Во-вторых, каша это самостоятельное блюдо, а не гарнир (гарниром к мясу и рыбе должны служить овощные блюда или свежие овощи и зелень). В-третьих, каши нужно варить небольшими порциями, чтобы чередовать их, поскольку каждая из круп имеет свою «изюминку». Например, перловая крупа лидирует по содержанию фосфора, обгоняя по этому показателю даже рыбу более чем в 1,5 раза, содержит хром — регулятор обмена веществ и нормализатор массы тела, включает фтор, защищающий наши зубы. В нешлифованном рисе