

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

### Мифы о сердечно-сосудистых заболеваниях

Болезни сердца— главная причина смерти людей в любом возрасте. Однако многие считают, что их эта проблема не коснется. Зато мифы о сердечных болезнях по-прежнему весьма живучие и распространенные.

**Миф: Болезни сердца— удел пожилых**

К сожалению, проблемы сердечно-сосудистой системы начинаются с молодого возраста. У каждого десятого в возрасте от 35 до 50 лет врачи находят заболевания сердца. Причиной для их развития становятся вредные привычки, которыми люди обзаводятся еще в юности: курение, употребление алкоголя, переедание.

**Миф: Лишний вес на сердце не влияет**

Лишний вес — одни из самых серьезных факторов развития болезней сердца. Верхняя граница нормы индекса массы тела (ИМТ) – 25. Превышение этой границы всего на 1 единицу в возрасте 30–44 лет увеличивает риск смерти от сердечных болезней на 8 процентов у женщин и на 10 процентов у мужчин.

Если индекс массы тела превышает 30 единиц, врачи говорят о серьезном риске инфаркта миокарда. Почему так происходит? Избыток килограммов увеличивает нагрузку на сердце — ему приходится больше работать, чтобы снабдить питательными веществами и кислородом новое тело. Это приводит к преждевременному износу и отказу сердечной мышцы из-за повышенной нагрузки.

**Миф: Снижение веса сердцу не поможет**

Результаты исследований показывают, что потеря всего девяти процентов лишнего веса приводит к улучшению сразу по нескольким показателям работы сердечно-сосудистой системы: уменьшается толщина сердечной мышцы, улучшается насосная функция сердца, сердечная мышца начинает полноценно расслабляться.

Эти показатели говорят о снижении вероятности развития сердечной недостаточности и об уменьшении риска атеросклероза.

**Миф: Алкоголь защищает от болезней сердца**

В разных изданиях часто появляется информация о том, что красное вино снижает уровень холестерина за счет содержащихся в нем антиоксидантов — полифенолов. Но любой алкоголь — это доза токсинов, создающая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды. Кроме того, одним бокалом вина такая «профилактика» обычно не ограничивается.

Кстати, не меньше полифенолов содержится в виноградном соке и зеленом чае. И для здоровья эти продукты точно полезнее алкоголя.

Информацию подготовила: Врач по медицинской профилактике  
Севрюгина Л. Г.

Фото из Интернета