

29 сентября -
Всемирный день сердца



Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ)

Среди факторов риска ССЗ различают модифицируемые и немодифицируемые.

Немодифицируемые факторы риска

Пол: мужской пол является фактором риска ССЗ. Статистически доказано, что неповрежденные атеросклерозом артерии встречаются лишь у 8% мужчин (по сравнению с 52% женщин) в возрасте от 40 до 70 лет. Ишемическая болезнь сердца остается «привилегией» мужчин.

Возраст: после 65 лет риск развития ССЗ значительно возрастает. Самым опасным считается возраст 40-50 лет у мужчин и более 55 лет у женщин.

Наследственность: болезни сердца у ваших прямых родственников говорят о более высокой вероятности развития подобных болезней и у вас.

Модифицируемые факторы риска

Артериальная гипертензия: взаимосвязь между уровнем АД и риском возникновения ССЗ линейна и не зависит от других факторов риска. Чем выше АД, тем больше вероятность инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности и поражения почек.

Курение - фактор риска развития ССЗ, особенно таких заболеваний как артериальная гипертензия, ИБС, облитерирующий атеросклероз артерий нижних конечностей. Половина всех смертей, связанных с курением, приходится на эти заболевания.

Абдоминальное ожирение: при превышении нормальных значений обхвата талии (более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин) повышен риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Неправильное питание: переизбыток в рационе насыщенных животных жиров приводит к атеросклерозу. В структуре питания нашего населения все чаще преобладает употребление вредных продуктов - колбасы, сосиски, копчености, сахар, торты, газированные напитки. Также рекомендуется снизить потребление поваренной соли.

Низкая физическая активность: повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2-3 раза.

Сахарный диабет: повышает риск развития ишемической болезни сердца и заболеваний периферических сосудов в несколько раз.

Стресс: в состоянии стресса организм функционирует неполноценно, особенно это касается сосудов, обмена веществ и всех прочих систем, связанных с нервной системой.

Профилактические мероприятия должны проводиться всю жизнь, начиная с рождения и до глубокой старости.

Для этого **необходимо:**

- прекратить курение;
- ограничить потребление поваренной соли до 6 г. в сутки;
- нормализовать массу тела. Каждый лишний килограмм сопровождается повышением АД на 2 мм рт. ст.;
- уменьшить потребление жирных и сладких продуктов;
- ежедневно выполнять физические нагрузки не менее 30 мин.;
- необходимо контролировать уровень АД;

- ограничить употребление алкоголя или отказаться от его приема;
- периодически проверять уровень холестерина и глюкозы крови.

научитесь контролировать стресс.

Никогда не поздно изменить свой образ жизни и режим питания, если вам дорого ваше здоровье!



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Не переедайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!



Чаще улыбайтесь!

Позитивные отношения к жизни увеличивает ее продолжительность.



Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу

Много соли в пище - это дорога к гипертонии.



Будьте активны!

Не теряйте интерес к жизни.



Не курите

Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет.



Постоянно двигайтесь

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.



Не злоупотребляйте алкоголем!



Укрепляйте иммунитет

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.



Контролируйте свое артериальное давление

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.



Следите за своим весом и своей талией

Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

