

Факторы риска

Факторы, связанные с повышенным риском преждевременного развития ишемической болезни сердца, разделяются на *две группы*: те, которые человек не может изменить, и те, которые поддаются изменению.

К первым относятся **наследственность, мужской пол и процесс старения**.

Ко вторым относятся:

- повышенное содержание липидов крови (холестерина и триглицеридов);
- гипертензия;
- курение;
- отсутствие физической активности;
- избыточная масса тела;
- диабет;
- стрессы.

Основными факторами риска развития ишемической болезни сердца являются - курение, гипертензия, высокие уровни липидов крови, отсутствие физической активности, избыточная масса тела.

Снижение риска вследствие физических упражнений

Эффективно выполнение физических упражнений для снижения артериального давления у людей с низкой и средней гипертензией. Физическая активность, направленная на повышение выносливости, может снижать как диастолическое, так и систолическое давление крови приблизительно на 10 мм рт.ст.

Физические упражнения наиболее благоприятно воздействуют на уровни липидов крови. Физические нагрузки играют важную роль в снижении и регуляции массы тела, а также развитии диабета. Физические нагрузки, кроме того, эффективны для уменьшения влияния и регуляции стресса, снижения тревожного состояния. Рекомендуется использовать физические нагрузки для лечения депрессии.

Питание

Правильное питание - позволяет снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Общие рекомендации по здоровому питанию:

- разнообразное питание,
- увеличение употребления фруктов, овощей, хлеба грубого помола, рыбы (особенно жирной), постного мяса, обезжиренных молочных продуктов,
- заменить насыщенные жиры малонасыщенными и полиненасыщенными жирами (овощи и морские продукты) и снизить общее потребление жира до < 30% калорийности пищи,
- калорийность пищи не должна вызывать увеличение массы тела,
- при повышенном артериальном давлении - ограничить потребление соли.

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии