

«Берегите свое сердце»



В настоящее время болезни системы кровообращения (БСК) занимают одно из ведущих мест в мире. БСК являются основной причиной преждевременной смертности и инвалидности, как в большинстве европейских стран, так и в Беларуси. Необходимо отметить, что лидируют среди БСК артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. В основе патологии обычно лежит атеросклеротическое изменение

заболеваний;

несвоевременное обращение за медицинской помощью;

отсутствие у населения ответственности за собственное состояние сосудов, которое развивается незаметно в течение многих лет. Зачастую человек узнает о болезни лишь после развития осложнений, таких как инсульт, инфаркт, почечная недостаточность.

К причинам болезней системы кровообращения относятся:

длительное воздействие факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, стрессы, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни);

низкий уровень знаний по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и мотивации к соблюдению здорового образа жизни.

Прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают вследствие нервно-психического перенапряжения, поэтому постарайтесь по возможности избегать стрессовых ситуаций. *Кардиологи советуют доброжелательно относиться к себе и людям.* Каждому человеку необходимы положительные эмоции, поэтому таким мощным профилактическим действием обладают хорошие книги, интересные фильмы, общение с друзьями.

Необходимой составной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является *физически активный образ жизни*. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна должна составлять 8—10 часов в сутки.

Одной из важнейших частей профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы является *правильное питание*. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи, не только вызывает ожирение, но и снижает эластичность сосудов, что нарушает кровоток. Снижение веса решительно рекомендуется лицам с увеличением абдоминального отложения жировой ткани, что оценивается по окружности талии (у мужчин – более 102 см, у женщин более 88 см).

Необходимо ограничить потребление соли, т. к. избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем



самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце. Питание должно быть сбалансированным, акцент в рационе нужно делать на продукты растительного происхождения (фрукты и овощи). Для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо:

1. Контролировать артериальное давление и уровень холестерина.
2. Питаться правильно (пища должна быть разнообразной, избегать большого количества жиров, соли, сахара).
3. Регулярно заниматься физическими упражнениями.
4. Не начинать курить, а если курите - попытаться бросить.
5. Избегать длительных стрессов.

Также необходимо проходить регулярные осмотры у врача терапевта для раннего и своевременного выявления заболеваний.



Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии