Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно- сосудистых заболеваний (ССЗ). Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.

* К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление

алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.

* Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца.

Оно приводит к спазму переферических сосудов, повышению уровня давления и

свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах

содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию.

* Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови активность не менее 150 минут в неделю.
* Занятия физкультурой способствуют и снижению веса
* Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ
* Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания.

Важно, чтобы суточный рацион был

сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.

* Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 грамм в день.

Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 гр. овощей, фруктов и ягод.

* Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и

животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения

холестерина и сахара в крови.

* Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска

развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.

* Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление

повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в

дневник.

Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу.