

ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний – жизненно необходимая мера, как для каждого отдельного человека, так и для всей нации.

- **Бросьте курить и оградите себя от пассивного курения.**
- Ограничьте потребление алкоголя.
- **Контролируйте вес и обхват талии.**
- **Питайтесь правильно.** Умеренное употребление мяса (особенно красного), достаточное количество рыбы (минимум – 300 г в неделю), употребление овощей и фруктов, отказ или ограничение жирного, жареного, копченого – это простые и эффективные меры не только позволят вам сохранить свое тело в хорошей форме, но и значительно снизят риск сердечно - сосудистых заболеваний.
- **Следите за уровнем холестерина в крови** и помните, что его можно нормализовать с помощью правильного здорового питания.
- **Больше двигайтесь.** Нормальный и необходимый уровень физической активности составляет 30 минут любой двигательной активности в день – это обязательное условие успешной профилактики сердечно - сосудистых заболеваний.
- **Контролируйте стресс.** Больше позитивных эмоций!
- **Контролируйте диабет.** Если у вас есть диабет, придерживайтесь всех рекомендаций вашего лечащего врача, контролируйте уровень сахара в крови и не оставляйте без внимания любое изменение состояния вашего здоровья.
- **Контролируйте уровень артериального давления.**

Берегите свое сердце!



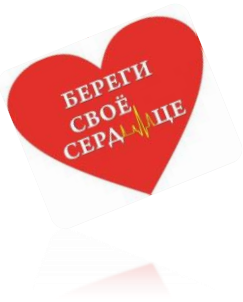
Управление здравоохранения Тамбовской области

Центр медицинской профилактики Тамбовской области

Сердце под контролем

(памятка для населения)





Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) — основная причина смертности среди населения трудоспособного возраста.

Сердечно-сосудистые заболевания наравне с онкологическими заболеваниями и диабетом, прочно удерживают первенство среди самых распространенных и опасных заболеваний.

На здоровье населения влияют различные факторы, как личностные, так и действующие на уровне каждой семьи и всего населения в целом.

Факторы риска можно разделить на две разновидности в соответствии с эффективностью их устранения: управляемые и неуправляемые.

НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

- **Возраст.** После 65 лет риск развития сердечно-сосудистых заболеваний значительно возрастает, но не в равной степени для всех.
- **Пол.** Мужской пол является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Статистически доказано, что не поврежденные атеросклерозом артерии встречаются лишь у 8% мужчин (по сравнению с 52% женщин) в возрасте от 40 до 70 лет.
- **Наследственность.** Если ваши родители или близкие кровные родственники болели артериальной гипертензией, атеросклерозом или кардиосклерозом, то ваш личный риск заболеть соответствующими болезнями повышается на 25%.

УПРАВЛЯЕМЫЕ

- **Курение.** Курящие люди умирают от ишемической болезни сердца в 2 раза чаще, чем те, кто никогда не курил.
- **Злоупотребление алкоголем.**
- **Артериальная гипертензия.** Состояние хронически повышенного артериального давления увеличивает риск развития ишемической болезни сердца не менее чем в 3 раза.

- **Избыточный вес.** У людей с избыточным весом и тем более ожирением в 2-3 раза чаще возникают сердечно-сосудистые заболевания, и протекают они с большей вероятностью осложнений.

- **Сахарный диабет.** Повышает риск развития ишемической болезни сердца и заболеваний периферических сосудов в несколько раз, а также усложняет течение болезни.

- **Низкая физическая активность.** Негативно воздействует на тонус тела, выносливость организма, сопротивляемость внешнему воздействию. Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2-3 раза. Увеличивает риск внезапных сердечных приступов.

- **Неправильное питание.** Переизбыток в рационе насыщенных животных жиров, отличающихся высоким содержанием холестерина, приводит к атеросклерозу и, следовательно, катализирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний широкого спектра.

- **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.

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

