29 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА 2021

29.09.2021

Всемирный день сердца — это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача — повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения

Повседневная жизнь невозможна без заботы о своем сердце. Этому важному человеческому органу посвящен международный праздник.

Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний должна быть направлена, прежде всего, на устранение факторов риска развития болезни. Она включает:

Контроль над цифрами артериального давления (при необходимости прием гипотензивных препаратов, т.е. лекарственных средств, понижающих артериальное давление).

Контроль над уровнем холестерина – необходимо придерживаться диеты, уменьшить употребление животных жиров (сливочное масло, свинину, колбасу, икру, сосиски и т.д.), поваренной соли и сахара.

Правильное питание. Пища должна быть разнообразной. Надо увеличить потребление следующих продуктов: фрукты и овощи, цельные зерна злаков и хлеб, нежирные молочные продукты, нежирное мясо, рыба; продукты, содержащие рыбий жир и w-омега, имеющие особые защитные свойства. Контролируйте 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. Контролируйте вес и обхват талии.

Занятие физическими упражнениями. Больше двигайтесь. Нормальный и необходимый уровень физической активности составляет 150 минут любой двигательной активности в неделю – это обязательное условие успешной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Отказ от вредных привычек – прежде всего от курения и злоупотребления алкоголем. Исследования показали, что риск сердечно - сосудистых заболеваний снижается вдвое через год после отказа от курения, а через 2-3 года риск примерно уравнивается с теми, кто никогда не курил.

Ограничьте потребление алкоголя. Внимательное отношение к своему здоровью – при появлении болей или дискомфорта в области грудной клетки – обязательна консультация у терапевта.

Своевременное лечение - при наличии артериальной гипертензии и сахарного диабета.

Контроль диабета. Если у вас есть диабет, неукоснительно придерживайтесь всех рекомендаций вашего лечащего врача, контролируйте уровень сахара в крови и не оставляйте без внимания любое изменение состояния вашего здоровья.

Избавление от стрессов – необходимо научиться управлять эмоциями.

Научитесь контролировать стресс. Хроническое недосыпание, а также постоянное психологическое напряжение ослабляют иммунитет, выматывают человека, являются причиной возникновения аритмии и нарушения сердечной деятельности в целом. Здоровый сон и философское отношение к жизни, напротив, значительно повышают ваши шансы как избегнуть сердечно-сосудистых заболеваний, так и успешно излечиться от уже существующих.

Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить старение Вашего сердца. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни.

*Материал подготовила инструктор-валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня*