***7. Регулярный контроль уровня холестерина в крови:***  Все люди старше 30 лет должны ежегодно сдавать анализ для определения уровня холестерина в крови.

***8. Регулярный контроль уровня сахара в крови:*** Людям после 40-45 лет следует сдавать анализ крови на сахар ежегодно.

***9. Прием препаратов для разжижения крови:* п**одразумевает прием назначенных кардиологом средств для разжижения крови теми людьми, которые находятся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов.

***10. Заболевания сердца и сосудов стали проблемой номер один во всем мире. К профилактике необходимо относиться серьезно. Не дожидаться, пока «прижмет». Это поможет сохранить активную жизнь и долголетие.***

Разработал: валеолог Н.И.Юреня Тираж 250 экз.

МИНИСТЕРСТОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЯТЛОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

*«Дела сердечные, или пусть сердце бьется как часы»*



 2021

***СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ***  - **являются ведущей причиной смерти в мире. Основными причинами сердечно - сосудистых заболеваний являются нарушения деятельности сердца и кровеносных сосудов. В число этих заболеваний входят ишемическая болезнь сердца (инфаркты), цереброваскулярная болезнь (инсульт), повышенное кровяное давление (гипертония), болезнь периферических артерий, ревматический порок сердца, врожденный порок сердца и сердечная недостаточность. Основными причинами развития сердечно - сосудистых заболеваний являются употребление табака, отсутствие физической активности и нездоровое питание.**
**10 ОСНОВНЫХ МЕР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

1. ***Здоровое питание:*** Подразумевает сокращение в ежедневном рационе жирных и жареных блюд, кондитерских жиров, кофеина, соли, сахара, куриных яиц, и введение морской рыбы, мяса птицы нежирных сортов (без кожи), бобовых, цельнозерновых круп, овощей, фруктов и ягод.

2. ***Борьба с лишним весом:*** Все люди должны следить за своим весом, при его повышении соблюдать низкокалорийную диету и заниматься физкультурой. Борьба с гиподинамией. Пешие прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и физкультурой с адекватной нагрузкой, отказ от частого использования автомобиля или лифта — все это снижает риск развития патологий сердца и сосудов.

***3. Отказ от вредных привычек:*** Подразумевает самостоятельный отказ от курения, алкоголя, наркотиков, или избавление от этих пагубных зависимостей при помощи специального лечения.

***4. Борьба со стрессом:*** Умение адекватно реагировать на мелкие неурядицы, приятное общение с единомышленниками и занятия хобби, правильный режим работы и отдыха, нормальный сон, музыкотерапия и прием натуральных успокоительных средств — все эти меры позволят уменьшать количество стрессовых ситуаций.

***5. Самоконтроль АД и своевременное его снижение***: Подразумевает регулярное измерение АД по рекомендациям Европейского общества кардиологов или при возникновении тревожных симптомов, систематический прием назначенных врачом препаратов.

***6. Систематическое профилактическое обследование:*** Людям, находящимся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов или отмечающим повышение показателей АД при самостоятельном его измерении, необходимо своевременно посещать врача, выполнять его рекомендации и проводить профилактические обследования (измерение АД, пульса, ЭКГ, Эхо-КГ, анализов крови и др.).