

29 сентября Всемирный день сердца

27.09.2024

Тема дня в 2024 году - «Здоровье сердечно-сосудистой системы для всех!». Сердечно-сосудистые заболевания – группа болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца; болезнь сосудов головного мозга; болезнь периферических артерий; ревмокардит; врожденный порок сердца; тромбоз глубоких вен и эмболия легких. Факторы риска возникновения ССЗ и инсульта включают: повышенное кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, избыточную массу тела, ожирение и физическую инертность. Благодаря несложным профилактическим мерам каждый человек может существенно уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Для этого необходимо: Не менее 30 минут физической активности четыре-пять раз в неделю. Важно помнить, что активность у каждого человека может быть разная. Правильное питание: в рацион необходимо включать 5-6 порций овощей и фруктов в сутки (1 порция приблизительно- одно яблоко или один апельсин) Ограничить потребление соли в день до пяти граммов (одна чайная ложка). Учсть то, что в практически всей потребляемой пище содержится соль. Контролировать размеры порций. Избыточное питание – риск развития болезней сердца. Отказ от курения. Активное или пассивное – в любом, из этих двух случаев, организму причиняется значительный вред. Знать уровень своего артериального давления. Именно оно определяет во многом риск развития ССЗ. Если АД 140/90 и выше необходимо обратиться к врачу! Контролировать уровень холестерина и глюкозы крови раз в год с тридцати пяти лет. Однако, если наследственность является неблагоприятной, проверки рекомендуется проводить с двадцати лет. Заботится о здоровом и полноценном сне. Позитивно мыслить и повышать свою стрессоустойчивость. Своевременно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры. Выполняя эти несложные рекомендации, можно снизить риск развития заболеваний сердца в десятки раз.

Помните любое заболевание лучше предупредить, чем лечить!

Материал подготовили главный врач Елена Вячеславовна Шейбак, инструктор-валеолог Наталья Ивановна Юрениа