



04.04.2025

«Пусть сердце бьется как часы».

Болезни системы кровообращения (БСК) сегодня являются одной из самых актуальных проблем в здравоохранении. На сегодняшний день остается наиболее распространенной и коварной болезнью, которая уносит жизни многих пациентов.

Коварство БСК заключается в том, что они подкрадываются незаметно, в начальной стадии протекают бессимптомно. Рост заболеваемости болезнями системы кровообращения обусловлен рядом причин. В первую очередь, нужно понять, что причины этой болезни, во многом, коренятся именно в образе жизни современного человека. Поэтому вполне в наших силах противодействовать и появлению, и прогрессированию этой болезни. Мало того, усилия врачей, высокотехнологичные операции, лекарства, к сожалению, значительно менее эффективны, если пациент не делает все зависящее от него для изменения своего образа жизни.

Факторы риска преждевременного развития сердечно-сосудистых заболеваний делятся на две группы: те, которые человек не может изменить и те, которые поддаются изменению.

К первым относятся: возраст (мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет), наследственная предрасположенность, пол (мужской).

Ко второй группе относят: курение, чрезмерное употребление алкоголя, чрезмерная подверженность стрессам, атеросклерозу, чрезмерное потребление соли, ожирение, недостаточная физическая активность.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов — в 5-7 раз.

Во-первых, необходимо больше двигаться, элементарно больше ходить пешком. Ходьба является наиболее естественным видом физической активности. При этом ходить надо ежедневно по 30-45 минут в достаточно быстром темпе. Также необходимо отказаться от курения, ограничить приём алкоголя, регулярно измерять артериальное давление, узнать свой нормальный вес и стремиться его поддерживать. Важно увеличить потребление фруктов и овощей, продуктов, богатых калием, кальцием и магнием, рыбы и морепродуктов, ограничить животные жиры. При этом последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна. Не менее важно научиться противостоять стрессовым ситуациям, радоваться каждому прожитому дню. Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, однако научиться правильно к ним относиться и нейтрализовать можно.

Общеизвестно, что коварство проблемы профилактики любого заболевания всегда заключается в том, что, когда ты здоров, предпринимать какие-либо усилия над собой невероятно трудно. Но если уже сейчас изменить свой рацион питания, отказаться от курения, больше двигаться и почаще улыбаться, тогда сердце ещё долгое время будет оставаться здоровым!

Главный врач
Инструктор-валеолог

Е.В.Шейбак
Н.И.Юрениа