

Артериальная гипертензия. Необходим ежедневный контроль артериального давления. Нормализации артериального давления ниже 140/90 мл.рт.ст. достигается *регулярным* приемом лекарств (при необходимости по назначению врача) и обязательным изменением образа жизни. Сюда относятся уменьшение массы тела, рациональное питание, ограничение употребления поваренной соли и увеличение физической активности.



Сахарный диабет. Лица, страдающие сахарным диабетом, имеют высокий риск развития атеросклероза, поэтому необходима нормализация уровня глюкозы крови путем инсулинотерапии или приема таблетированных препаратов.

Избыточная масса тела. Необходимо уменьшить калорийность питания и увеличить физическую активность. Рекомендуется увеличить потребление низкокалорийных продуктов, ограничить количество животных жиров, а также потребление углеводов, особенно легко усвояемых, являющихся основным источником энергии и легко превращающихся в жир.

Физическая активность. С целью первичной профилактики болезней сердца каждый взрослый человек должен заниматься физическими упражнениями не менее 30 минут в день 5-7 раз в неделю. Рекомендуются умеренно интенсивные физические нагрузки – ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, игра в теннис, волейбол.



По данным ВОЗ здоровье человека на 50 % зависит от самого человека, его образа жизни. Задумайтесь! Если не заботиться о своем здоровье, мы можем быть ровно наполовину виновны в своих заболеваниях.

Придерживаясь здорового образа жизни, можно избежать многих болезней и обеспечить себе активное долголетие!!!

ОГКУЗ особого типа «Областной центр
медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «в»
Тел. (факс) (4722) 52-90-13, 52-91-25



Департамент здравоохранения и
социальной защиты населения
Белгородской области



Болезни сердечно-сосудистой системы занимают лидирующее место в структуре заболеваемости и смертности населения.

В основе многих из них лежит атеросклероз.

Атеросклероз – это заболевание сосудов, связанное с отложением холестерина в сосудистой стенке и образованием атеросклеротических бляшек, суживающих просвет сосуда.



Часто поражаются артерии, питающие сердечную мышцу. В результате возникает ишемическая болезнь сердца, которая проявляется в виде стенокардии, инфаркта миокарда, нарушения ритма, внезапной сердечной смерти.

Изменения в сосудах происходят в течении нескольких лет и на ранних этапах незаметны. И лишь когда процесс заходит слишком далеко (суживая просвет сосуда более 75%) появляются жалобы на боли в области сердца, одышку, перебои в работе сердца.

Важно как можно раньше обратить внимание на **факторы риска** развития атеросклероза, а, следовательно, и возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

◆ **Курение.** Установлено, что риск развития сердечно-сосудистых заболеваний возрастает у курящих в 2-3 раза по сравнению с некурящими. Обусловлено это тем, что никотин и другие компоненты табака и табачного дыма вызывают спазм сосудов, способствуют усиленному свертыванию крови внутри сосудов (формирование тромба).



◆ **Повышенный уровень холестерина.** Уровень общего холестерина в крови здорового человека должен быть ниже 5 ммоль/л, у пациентов с ИБС ниже 4,5 ммоль/л. Чем ниже уровень холестерина в крови, тем меньше риск развития заболеваний сердца.

◆ **Артериальная гипертензия.** Повышенным считается артериальное давление 140/90 мм рт. ст. и более.

◆ **Сахарный диабет.**

◆ **Избыточная масса тела.**

◆ **Гиподинамия** (низкий уровень физической активности).



Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – это коррекция факторов риска

● **Курение.** Незамедлительный и полный отказ от курения.

● **Снижение уровня холестерина в крови:** необходимо уменьшить потребление жира, молочных продуктов с повышенным содержанием жира (сыр, сметана, творог, сливочное масло), яичных желтков. Следует избегать употребления субпродуктов, жирного мяса, копченостей, колбас. Рекомендуется использовать в пищу нежирное мясо (постная говядина, телятина, курица, индейка без кожи), увеличить потребление зерновых, фруктов, овощей, зелени, рыбы, молочных продуктов с низким содержанием жира. Готовить пищу на пару, путем отваривания, запекания, тушения. По назначению врача применяются медикаментозные средства.

