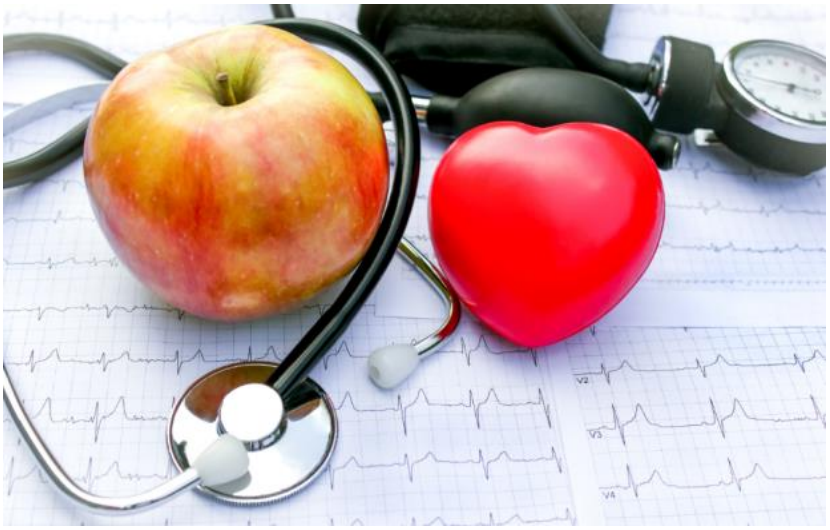
Факторы риска болезней системы кровообращения и их профилактика

Сердечно-сосудистые заболевания- основная причина смертности среди населения трудоспособного возраста. Сердечно-сосудистые заболевания, наравне с онкологическими заболеваниями и диабетом, прочно удерживают первенство среди самых распространенных и опасных болезней XX, а теперь уже и XXI века. Медицина будущего с полным основанием назовет XXI век «эпохой сердечно-сосудистых заболеваний»



Факторы риска: пожилой возраст, мужской пол, наследственность, гипертензия, сахарный диабет, ожирение, курение, низкая двигательная активность, употребление алкоголя, употребление пищи богатой жирами и углеводами , отличающихся высоким содержанием холестерина, избыточная масса тела, переедание, хронический стресс, а острый стресс может стать катализатором и толчком к возникновению опасного для жизни приступа.
По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия и курение.

Для того чтобы правильно определить риск развития артериальной гипертензиии, как следствие, ИБС необходимо знать и контролировать уровень своего АД, а в случае необходимости пройти обследование, которое поможет уточнить степень поражения органов-мишеней (сосуды, сердце, почки, головной мозг). Осмотр врача - терапевта 1 раз в год, который измеряет артериальное давление пациенту, направляет на определение холестерина и сахара крови.

Для сбалансированного питания необходимо употребление большого количества фруктов и овощей, здоровых сортов хлеба, постного мяса, рыбы и бобовых, мягкий маргарин, подсолнечное, кукурузное, рапсовое или оливковое масла.

Рациональное питание– это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в

день) питание с ограничением потребления соли, ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др. Занятие не реже 4-5разв неделю, продолжительность занятий 30-40 мин, включая период разминки и остывание.

Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

В пищевом рационе рекомендуется ограничить потребление продуктов животного происхождения, богатых холестерином и насыщенными жирами: жирных сортов мяса, сала, сливочного масла, сметаны, яичного желтка, жирного сыра, колбасы, сосисок, всех субпродуктов, рыбной икры, креветок, кальмаров.

Таким образом, для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять всего 7 правил: контролируйте ваше артериальное давление и уровень холестерина, питайтесь правильно, занимайтесь физическими упражнениями, не курить или попытайтесь бросить, не злоупотреблять алкогольными напитками, избегайте длительных стрессов.
Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить старение сердца.

Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни!!!

Из интернет-источников