**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

11.08.2025г

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин плохого самочувствия, инвалидизации и смертности взрослого населения. Высокая распространенность заболеваний сердца и сосудов тесно связана с особенностями образа жизни человека.

Большинство этих заболеваний можно предотвратить путем принятия  следующих мер:

**Сбалансированное питание**- необходимо организовать питание с достаточным содержанием пищевых и минеральных веществ, витаминов, увеличить употребление рыбы, постного мяса, бобовых, цельно - зерновых круп, овощей, фруктов и ягод. Употребление данных групп пищевых продуктов обеспечат поступление в организм ценных белков и аминокислот, витаминов, магния, калия, натрия, необходимых сердцу для полноценной работы. В рационе рекомендуется сокращать прием жирных и жареных блюд, сахара, соли.

**Контроль массы тела** –   при его повышении развивается ожирение, нарушается обмен веществ в организме, в несколько раз увеличивается риск развития сердечной патологии. Ограничение калорийности пищи и регулярные физические нагрузки – основа контроля массы тела.

**Активный образ жизни**- в режиме дня следует предусмотреть пешие прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день, занятия спортом и физкультурой, рекомендуется езда на велосипеде, плавание, подвижные игры и бег. Физические тренировки следует начинать с низкой интенсивности и постепенно увеличивать до умеренного уровня. Регулярные физические упражнения укрепят сердечную мышцу, что поможет ей лучше работать.

**Отказ от вредных привычек**- важен отказ от курения, использования курительных смесей, приема алкоголя, наркотиков. Сигареты и курительные смеси содержат смолы и токсины, замедляющие процесс восстановления клеток сердечной мышцы. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) также повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Употребление алкоголя и наркотиков вызывает нарушения коронарного кровоснабжения. Эти пагубные зависимости увеличивают риск умереть от инфаркта на 40-45%.

**Борьба со стрессом** - необходимо выработать в себе умение управлять негативными эмоциями, адекватно реагировать на стрессовые ситуации на работе и в семье, так как в 3 раза увеличивается риск развития различных болезней сердца и даже инфаркта.

**Регулярные профилактические обследования**- людям, находящимся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов. Повышенное артериальное давление значительно увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта.

**Контроль уровня холестерина в крови** - людям старше 30 лет необходимо ежегодно сдавать анализ для определения уровня холестерина в крови, так как сидячая работа, малоподвижный образ жизни, отсутствие регулярной физической нагрузки на свежем воздухе, переедание, обилие вредной пищи в рационе — являются причинами высокого холестерина. Международные исследования подтверждают связь между повышенным холестерином и риском развития ишемической болезни сердца и инсульта.

Самой эффективной профилактикой болезней системы кровообращения является соблюдение основных правил здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, внимание к самочувствию, стабильное посещение врача, приверженность к лечению и соблюдение профилактических мер – основные слагаемые долголетия.

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.