

Артериальная гипертензия.

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



Сахарный диабет. Лица, страдающие сахарным диабетом, имеют повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому необходима нормализация уровня сахара в крови путем соблюдения диеты и приема лекарственных 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.

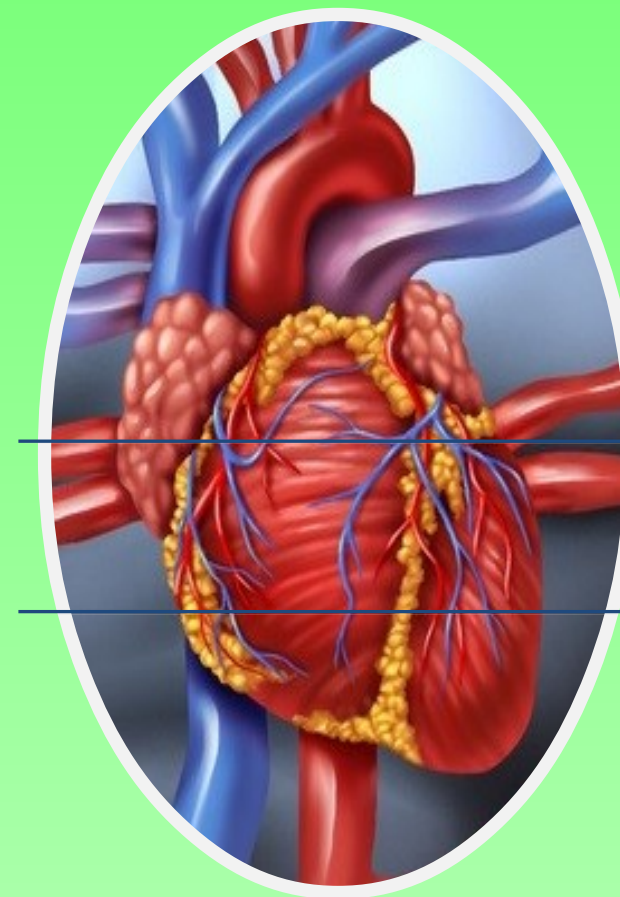
С целью первичной профилактики болезней сердца каждый взрослый человек должен заниматься физическими упражнениями не менее 30 минут в день 5-7 раз в неделю. Рекомендуются умеренно интенсивные физические нагрузки – ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, игра в теннис, волейбол.



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



**Департамент
здравоохранения и
социальной защиты
населения Белгородской
области**



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

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 коронарные питающие сердце артерии. 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).

**ОТКАЖИСЬ
ОТ КУРЕНИЯ!**



**БЕРЕГИ СВОЁ
СЕРДЦЕ!**



Артериальная Гипертензия.

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

Сахарный диабет.

Избыточная масса тела (ожирение, 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 путем отваривания, запекания, тушения. По назначению врача применяются лекарственные средства.

