

29 сентября – Всемирный день сердца

Берегите свое сердце!

Сердечно – сосудистые заболевания являются основной причиной смертности не только в России, но и во всем мире. Развитию сердечно – сосудистых заболеваний способствуют факторы риска, главные из которых – курение, избыточный вес, малоподвижный образ жизни. Изменив образ жизни можно устранить факторы риска сердечно – сосудистых заболеваний.

Среди всех сердечно – сосудистых заболеваний большой удельный вес имеет артериальная гипертензия. Артериальная гипертензия является фактором риска инфаркта миокарда, инсульта. У здорового человека артериальное давление колеблется в определенных пределах, но оно не должно превышать 140/90 мм рт. ст. Оптимально-нормальные значения показателей артериального давления от 120/80 до 140/90 мм рт. ст. Долгое время человек может не чувствовать повышенного давления, которое протекает бессимптомно. Необходимо знать и следить за своим кровяным давлением.

Не менее серьезным фактором риска сердечно – сосудистых заболеваний является высокий индекс массы тела и, как следствие, ожирение. Объем талии является показателем ожирения. Окружность талии не должна превышать: у мужчин 102 см, у женщин 88см. При повышенном индексе массы тела худеть нужно обязательно.

Снижение веса можно достигнуть только комплексными мероприятиями: увеличением физической активности, правильным питанием и т.д.

Самый простой и эффективный вид физической нагрузки – регулярная ходьба 30-40 минут в день 4-5 раз в неделю. Людям, имеющим сердечно - сосудистые заболевания заниматься физической культурой необходимо в режиме, рекомендованном вашим врачом (самое лучшее-ходьба на свежем воздухе).

Правильно питаться: соблюдать энергетическое равновесие (поступающая энергия не должна превышать затраченную); соблюдать сбалансированность (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины). Необходимо сократить или исключить употребление алкоголя. Ограничить употребление поваренной соли здоровым людям до 5 гр. в сутки, лицам имеющим сердечно - сосудистые заболевания до 3 гр. в сутки; соблюдать технологию приготовления пищи (предпочтение отвариванию, тушению, приготовлению на пару); Необходимо контролировать свой вес. Ожирение влечет за собой ряд неблагоприятных последствий для здоровья, социальные, психологические и экономические проблемы, затрагивающие как отдельного человека, так и общество в целом.