

**5 августа – 11 августа 2024 год**

**Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний**

* Медицинское сообщество едино во мнении, что основой профилактики и лечения сердечно - сосудистых заболеваний (ССЗ) является здоровый образ жизни - правильное питание, достаточную физическую активность, также отказ от вредных привычек, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний.
* К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.
* Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию.
* Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.
* Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю.
* Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ. Занятия физкультурой способствуют и снижению веса.
* Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.
* Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 грамм в день.
* Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов.
* Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови.
* Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.
* Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в дневник. Давление **140/90** – это повод обратиться к врачу.