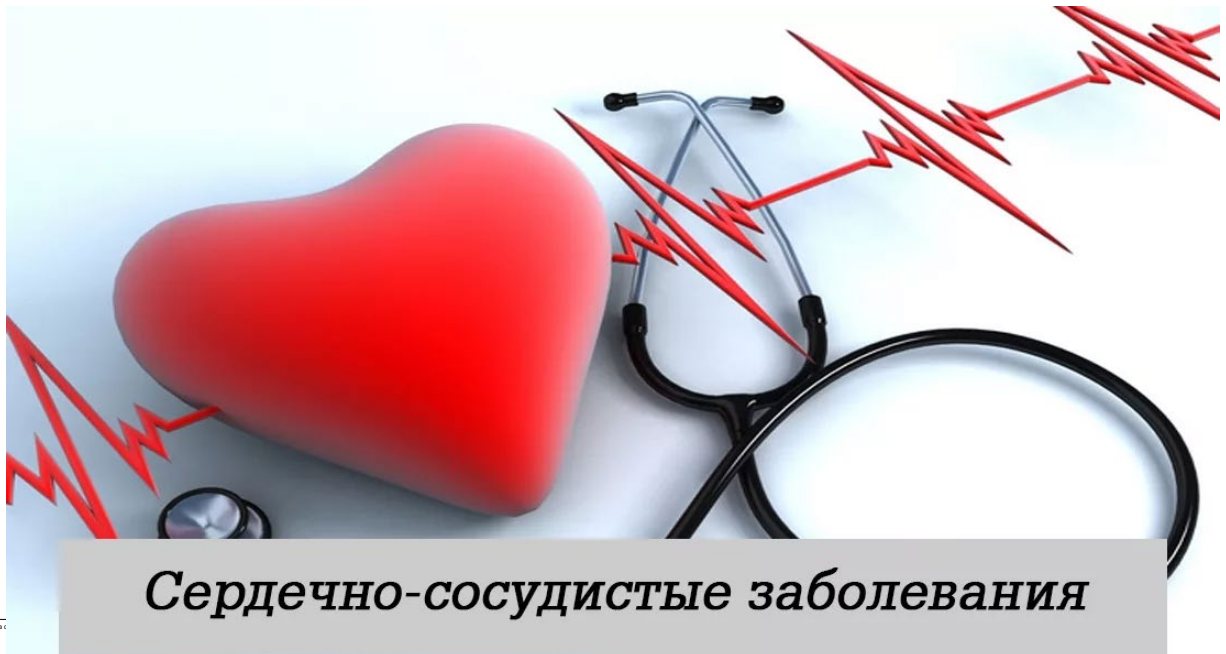


## Зачем «следить» за своим сердцем и сосудами?



Заболевания сердца и сосудов - самая распространенная причина смерти в России и в мире, которые стоят на первом месте. За 2022г. они унесли жизни более 900 тыс. Россиян, в нашем районе - почти 500 человек.

К факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний относятся:

- повышение артериального давления (в норме до 140/90 мм.рт.ст.)
- устойчивое повышение сахара крови (в норме уровень глюкозы натощак < 6,0 ммоль/л. или через 2 часа после приема пищи < 7,7 ммоль/л)
- повышенное содержание холестерина в крови (в норме не выше 5,2 ммоль/л)
- чрезмерное употребление соли (не более 3г поваренной соли в сутки)
- избыточная масса тела и ожирение (индекс массы тела не должен превышать 25)
- недостаточная физическая активность (необходимы ежедневные динамические нагрузки по 30 минут).

Существуют и факторы риска, которые нельзя контролировать, а именно: возраст старше 65 лет для женщин и старше 55 лет для мужчин, наличие сопутствующих расстройств (сахарный диабет, наследственная предрасположенность к заболеваниям сердца и сосудов). Однако, большую часть болезней сердца и сосудов можно предотвратить, снизив факторы риска.

Что же мы можем сделать в данной ситуации? Правильно - вести ЗОЖ и начать с профилактики болезней сердца и сосудов:

## ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0



<b>0</b>	<b>НЕ КУРИТЬ</b>
<b>3</b>	<b>ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ ПЕШКОМ 3 КМ/ЗАНИМАТЬСЯ 30 МИН УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ</b>
<b>5</b>	<b>5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО</b>
<b>140</b>	<b>УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ/РТ. СТ.</b>
<b>5</b>	<b>ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ 5 ММОЛЬ/Л</b>
<b>3</b>	<b>ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ МЕНЕЕ 3 ММОЛЬ/Л</b>
<b>0</b>	<b>НЕТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА/НЕТ САХАРНОГО ДИАБЕТА</b>

1. Исключите употребление табака в любом виде, в том числе избегайте пассивного курения. И уже через 2 года после отказа от табака вероятность ИБС существенно снижается, а через 15 лет риск приравнивается к риску для некурящего.

2. Сократите потребление сахара: сладостей, газировки, сладких соков и т.д.

3. Уменьшите потребление полуфабрикатов в пользу овощей, фруктов, нежирного мяса и рыбы.

4. Будьте физически активны: ежедневно ходите пешком, давайте себе нагрузку 3-5 раз в день по полчаса.

5. Посещайте врача и следите за своим уровнем сахара крови, холестерина, а так же артериального давления. Это особенно актуально для людей старшего возраста, а так же для тех, кто имеет наследственную предрасположенность к болезням сердца и сосудов.

6. Если вы уже страдали какими-либо сердечно-сосудистыми заболеваниями, наблюдайтесь у кардиолога, учитесь управлять стрессом и держите дома тонометр.

7. Даже такие серьезные заболевания, как инфаркт и инсульт, могут не иметь тяжелых последствий при своевременно оказанной медицинской помощи и качественной реабилитации.

*Если Вы ещё не были на приеме у кардиолога, приглашаем Вас на «День здорового сердца» 29.09.2023г. в районную поликлинику к 8:00.*

**Помните! Здоровое сердце и сосуды в Ваших руках!**

*Зав. отделением медицинской профилактики ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ КК      Абдраимова Т.В.*