С 5 по 11 августа 2024 года - Неделя профилактики сердечно - сосудистых заболеваний.

Сердечно - сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят ишемическая болезнь сердца, болезнь сосудов головного мозга, болезнь периферических артерий, ревмокардит, врождённый порок сердца, тромбоз глубоких вен и эмболия легких. Заболевания сердечно - сосудистой системы являются одной из основных причин смертности во всем мире. Уберечься от всех факторов риска сердечно - сосудистых заболеваний невозможно, но снизить вероятность появления заболеваний может каждый! Здоровый образ жизни — основная профилактика сердечно- сосудистых заболеваний. Правильное питание, достаточная физическая активность, профилактические обследования для своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек помогут сохранить нашу сердечно - сосудистую систему.

Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек. Не курите и избегайте пассивного курения!

По данным ВОЗ, при регулярном контакте с табачным дымом риск сердечных заболеваний возрастает на 25-30%. Именно курение ежегодно становится причиной примерно 34 000 сердечных приступов с летальным исходом. При этом для пассивных курильщиков дым представляет не меньшую опасность, чем для активных.

Бросайте курить, если еще не бросили, и не разрешайте курить рядом с вами в закрытых помещениях!

Самые неблагоприятные риски для сердца и сосудов — это наследственный фактор, курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, ожирение и сахарный диабет. Ещё в основе профилактики сердечно - сосудистых заболеваний лежит регулярный контроль индекса массы тела, артериального давления, уровня глюкозы и холестерина в крови. Не стоит забывать, что для нормального функционирования организма человеку необходима физическая активность минимум 150 мин. в неделю. Обязательно снизьте потребление кондитерских изделий и животных жиров, а добавьте в рацион рыбу, морепродукты, растительные масла и орехи. Так вы снизите холестерин и сахар в крови.

Помните, здоровье — это бесценный дар, и даже небольшие шаги по заботе о нём принесут большую пользу. Берегите себя и своё сердце!