

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



В настоящее время болезни системы кровообращения (БСК) занимают одно из ведущих мест в мире. Актуальность этой проблемы с каждым годом увеличивается. БСК являются основной причиной преждевременной смертности и инвалидности, как в большинстве европейских стран, так и в Беларуси. Необходимо отметить, что лидирует среди БСК артериальная гипертензия. В большинстве случаев причины развития этого заболевания остаются неизвестными, оно протекает бессимптомно и зачастую человек может и не подозревать о нем. А узнает лишь после развития осложнений. Чаще всего это инсульт, инфаркт, почечная недостаточность.

## **К причинам болезней системы кровообращения относятся:**

- распространенность, особенно в трудоспособном возрасте, факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, стрессы, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни);
- низкий уровень знаний по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний;
- отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к соблюдению здорового образа жизни.

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы состоит из комплекса мер, которые направлены на поддержание здоровья человека.

## **Для эффективной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо:**

- Контролировать артериальное давление и уровень холестерина.

- Питаться правильно (пища должна быть разнообразной с преобладанием фруктов, овощей, рыбы, нежирных молочных продуктов, нежирного мяса, избегать большого количества жиров, соли, сахара).
- Регулярно заниматься хотя бы простыми физическими упражнениями.
- Не начинать курить, а если курите – попытаться бросить, каким бы трудным это не казалось.
- Избегать по возможности стрессов.

Также необходимо проходить регулярные осмотры у врача-терапевта для раннего и своевременного выявления заболеваний.