День профилактики болезней сердца

14 апреля

По данным Всемирной Организации Здравоохранения заболевания сердечно - сосудистой системы лидируют среди причин смертности и инвалидности во многих странах, в том числе в Беларуси. К причинам болезней системы кровообращения относятся:

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

Таким образом, для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять всего несколько правил:

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

14 апреля с 10 до 11 час. по тел. 4-46-43 будет организована прямая телефонная линия. На ваши вопросы о профилактике, диагностике, лечении заболеваний сердечно – сосудистой системы ответит врач – кардиолог (заведующий) кардиологического отделения Васильева Светлана Павловна.