Автор: Алла Макеенко, медсестра отделения профилактики

Сердечно-сосудистые заболевания развиваются в результате воздействия различных факторов риска. Некоторые из них 9наследственность, возраст) не поддаются изменению, однако других можно избежать путем изменения образа жизни (правильное питание, физические нагрузки, отказ от курения и контроль уровня артериального давления.

Основные причины болезней системы кровообращения:

-длительное воздействие факторов риска (нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем, подверженность стрессам);

-отсутствие ответственности за собственное здоровье и мотивации к соблюдению здорового образа жизни;

-несвоевременное обращение за медицинской помощью.

Если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25%. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний подходят такие физические упражнения, как быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах.

Даже одна выкуренная сигарета повышает давление на 15 мм рт. ст., а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов.

для того чтобы правильно определить риск развития артериальной гипертензии и, как следствие, ишемической болезни сердца, необходимо знать и контролировать уровень своего артериального давления.