Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

29 сентября под девизом «Сердце для жизни» проводится Всемирный день сердца.

Сердечно-сосудистые заболевания развиваются в результате воздействия различных факторов риска. Некоторые из них (наследственность, возраст) не поддаются изменению, но другие факторы можно избежать благодаря изменениям привычек и образа жизни.

Основными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний являются:

1. Ожирение и нерациональное питание. Употребление жирной, жареной и соленой пищи не только приводят к избыточной массе тела, но и снижает эластичность сосудов, способствует образованию атеросклеротических бляшек.

Особенно важно контролировать поступление соли в организм. *Необходимо ограничить ее потребление до 5 грамм (1 неполная чайная ложка) в сутки*
, т. к. избыток хлорида натрия задерживает жидкость в организме, создавая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды.

2. Недостаток двигательной активности. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходимы регулярные физические нагрузки: ходьба является наиболее естественным видом физической активности. При этом ходить надо ежедневно по 30-45 минут в достаточно быстром темпе.

3. Курение и злоупотребление алкоголем. Никотин увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышая артериальное давление. Этанол приводит к постепенному снижению эластичности сосудов, повышению их ломкости, а также

нарушению сердечного ритма вследствие интоксикации организма.

4. Стресс. Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться и нейтрализовать – можно.

В Гомельской области и Республике Беларусь болезни сердечно-сосудистой системы занимают одно из лидирующих позиций в структуре заболеваемости, смертности и инвалидности населения.

Поэтому для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений **необходимо выполнять эти простые, но важные правила** :

- Контролируйте ваше артериальное давление.
- Контролируйте уровень холестерина.
- Питайтесь правильно.
- Занимайтесь физическими упражнениями: даже немного лучше, чем ничего.
- Не начинайте курить, а если курите - попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.
- Не злоупотребляйте алкогольными напитками.
- Попытайтесь избегать длительных стрессов.
- Регулярно посещайте лечащего врача для своевременного выявления заболеваний.

Хотелось бы заметить, что даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут сохранить ваше здоровье. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни.

Берегите своё сердце!