

Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Одной из причин того, что болезни системы кровообращения лидируют в статистике смертности, является высокая распространённость факторов риска. Среди них табакокурение, злоупотребление алкоголем, отсутствие физической активности, неправильное питание, артериальная гипертензия, которая является отдельным заболеванием и одновременно фактором риска для ишемической болезни сердца. Очень высокий риск по болезням системы кровообращения имеют люди, страдающие сахарным диабетом. У них поражаются сосуды, значительно быстрее идёт развитие атеросклероза, что, в конечном счёте, приводит к инфаркту или инсульту. С целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, и, в особенности, при их симптоматичном проявлении, следует в повседневной жизни отказаться от избыточного потребления соли и копчёностей, курения, алкоголя. В то же время, сделав привычкой ежедневно употреблять овощи и фрукты, заниматься физической деятельностью не менее 1 часа, человек на 80% снизит риск возникновения инфаркта и инсульта. Избегайте стрессовых ситуаций, научитесь расслабляться не в статичной позе перед телевизором или компьютером, а на прогулке, во время занятия йогой или медитируя. Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить преждевременное старение сердца и сосудов. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни!

29 сентября 2022 года с 11:00 до 13:00 по телефону 9-92-19 состоится «прямая» линия по вопросам профилактики болезней сердца и сосудов. На ваши вопросы ответит врач-кардиолог (заведующий) кардиологического отделения УЗ «Речицкая ЦРБ» Васильева Светлана Павловна.