**Берегите свое сердце**

Сердечно-сосудистые заболевания сегодня считаются самыми распространенными причинами гибели людей. Риск развития подобных заболеваний связан со многими факторами, о которых и пойдет речь в сегодняшней статье. Что такое сердечно-сосудистые заболевания?  
Сердечно-сосудистые заболевания выражаются в болезнях сердца и кровеносных сосудов.  
Острыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы считаются инфаркты и инсульты, которые возникают на фоне закупоривания сосудов, что мешает кровотоку к сердцу или мозгу. Главной причиной закупоривания считается формирование отложений жировых клеток на стенках кровеносных сосудов, обеспечивающих кровоснабжение сердца или мозга.

Факторы риска для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний- это: гиперхолестеринемия, курение, алкоголь, повышенное артериальное давление, отсутствие физической активности, избыточный вес , диабет, наследственность, стресс, потребление избыточного количества соли, менопауза и др.

Как снизить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний?

Нужно предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, выполняя рекомендации своего врача по лечению, изменив стиль жизни и соблюдая простые правила.

 Обязательно нужно прекратить курение.

Следует ограничить потребление поваренной соли до 5 г. в сутки. Не держите солонку на столе, старайтесь готовить пищу без соли, ешьте свежие овощи и фрукты, откажитесь от консервированных или имеющих солёный вкус продуктов.

Нормализуйте массу тела. Каждый лишний килограмм сопровождается повы­шением артериального давления (АД) на 2 мм рт. ст. Важно нормализовать массу тела, о чём судят по величине индекса массы тела, который должен составлять менее 25.

Как можно самому определить индекс массы тела?

Индекс массы тела определяют по формуле: масса тела (кг), разделённая на рост, в метрах и возведённый в квадрат (м2).

Уменьшите потребление жирных и сладких продуктов (печенье, конфеты, шо­колад, мороженое). Калорийность суточного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Средняя потребность женщин в энергии составляет 1500—1800 ккал в сутки, мужчин — 1800-2100 ккал в сутки. Продукты следует готовить на пару, отваривать или запекать. При приготовлении пищи нужно использовать растительные жиры (оливковое, подсолнечное, кукурузное масло).

Ежедневно выполняйте физические нагрузки, по меньшей мере по 30 мин. Необходимо регулярно выполнять физические упражнения. Уровень физической нагрузки Вам поможет определить врач.

Необходимо контролировать уровень АД. Добейтесь, чтобы АД было нормаль­ным — менее 140/90 мм рт.ст.

Обязательно нужно ограничить употребление алкоголя или отказаться от его приёма.

Периодически проверяйте уровень холестерина (липидов) крови– не менее 1 раза в год. Желательная концентрация общего холестерина - менее 200 мг/дл (5 ммоль/л).

Периодически проверяйте уровень глюкозы крови (сахар крови) – не менее 1 раза в год. Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 100 мг/дл (5,5 ммоль/л).

Убирая факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, Вы на долгие годы жизни сохраните здоровым сердце, снизите риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Берегите свое сердце!

Врач онколог ГБУЗ «Бичурская ЦРБ» Брылева ИМ

@ves\_ulan\_ude\_

@minzdrav\_03

@buryatia\_online

@arigus\_news

@vesti\_buryatia

@infpol

@nomer\_odin\_news

@baikaldaily

Сердечно-сосудистые заболевания сегодня считаются самыми распространенными причинами гибели людей.

Как снизить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний?

1. Обязательно нужно прекратить курение.
2. Следует ограничить потребление поваренной соли до 5 г. в сутки.
3. Нормализуйте массу тела. Каждый лишний килограмм сопровождается повы­шением артериального давления (АД) на 2 мм рт. ст. Важно нормализовать массу тела, о чём судят по величине индекса массы тела, который должен составлять менее 25.
4. Уменьшите потребление жирных и сладких продуктов (печенье, конфеты, шо­колад, мороженое). Калорийность суточного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Средняя потребность женщин в энергии составляет 1500—1800 ккал в сутки, мужчин — 1800-2100 ккал в сутки.
5. Ежедневно выполняйте физические нагрузки, по меньшей мере по 30 мин.
6. Необходимо контролировать уровень АД. Добейтесь, чтобы АД было нормаль­ным — менее 140/90 мм рт.ст.
7. Обязательно нужно ограничить употребление алкоголя или отказаться от его приёма.
8. Периодически проверяйте уровень холестерина (липидов) крови– не менее 1 раза в год. Желательная концентрация общего холестерина - менее 200 мг/дл (5 ммоль/л).
9. Периодически проверяйте уровень глюкозы крови (сахар крови) – не менее 1 раза в год. Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 100 мг/дл (5,5 ммоль/л).

**Убирая факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, Вы на долгие годы жизни сохраните здоровым сердце, снизите риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.**

Берегите свое сердце!

@ves\_ulan\_ude\_

@minzdrav\_03

@buryatia\_online

@arigus\_news

@vesti\_buryatia

@infpol

@nomer\_odin\_news

@baikaldaily