



## 21 апреля – День профилактики болезней сердца

В Гомельской области и Республике Беларусь одно из лидирующих мест в структуре заболеваемости, смертности и инвалидности населения занимают болезни системы кровообращения (БСК). Понимание причин развития этих заболеваний, а также расширение возможностей в области их профилактики, диагностики и лечения – одни из ключевых приоритетов современной медицины. Необходимо отметить, что лидируют среди БСК артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. В основе этой патологии обычно лежит атеросклеротическое изменение стенок сосудов, которое развивается незаметно в течение многих лет. Зачастую человек узнает о болезни лишь после развития осложнений, таких как инсульт, инфаркт, почечная недостаточность.

### **К причинам болезней системы кровообращения относятся:**

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

В Гомельской области ежегодно получают консультативную помощь кардиологического профиля более 40 тысяч человек, около 8 тысяч – стационарную. Растет количество хирургических операций на сосудах, питающих головной мозг, что позволяет предупредить

развитие инсультов. Широко используются в лечении заболеваний сердца и периферических сосудов рентгенэндоваскулярные методы. Современная интервенционная кардиология – настоящий прорыв в лечении ИБС. Выполнение диагностики на ранних стадиях болезни позволяет вовремя провести необходимые процедуры и предотвратить инфаркт миокарда, вернуть трудоспособность.

*Однако, несмотря на высокие достижения в области кардиологии, болезнь лучше предупредить, чем ее лечить.*

Прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают вследствие нервно-психического перенапряжения, поэтому постарайтесь по возможности избегать стрессовых ситуаций.

***Кардиологи советуют доброжелательно относиться к себе и людям.***

Необходимой составной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является **физически активный образ жизни**. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Отдых тоже должен быть полноценным.

Одной из важнейших частей профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы является **правильное питание**. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи, не только вызывает ожирение, но и снижает эластичность сосудов, что нарушает кровоток. Снижение веса решительно рекомендуется лицам с увеличением абдоминального отложения жировой ткани, что оценивается по окружности талии (у мужчин – более 102 см, у женщин более 88 см). Акцент в рационе нужно делать на продукты растительного происхождения (фрукты и овощи). Для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

**Необходимо ограничить потребление соли**, т. к. избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце.



## **Рекомендации по эффективной профилактике большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений:**

1. Контролировать артериальное давление и уровень холестерина.
2. Питаться правильно.
3. Регулярно заниматься физическими упражнениями.
4. Не начинать курить, а если курите - попытаться бросить.
5. Избегать длительных стрессов.

Также необходимо регулярно наблюдаться у врача-терапевта для раннего и своевременного выявления заболеваний.

**21.04.2017** в рамках «Всемирного дня здоровья» в ГУ «РНПЦ РМиЭЧ» будут проводиться мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья:

— с **10.00 до 12.00** измерение артериального давления  
**холл 1-го этажа**

**2-ой этаж (около аптеки)**

— с **9.00 до 10.00** «прямая телефонная линия» по вопросам профилактики болезней сердца

**тел. 8 (0232) 38-95-75**

— с **11.00 до 12.00** индивидуальные консультации по вопросам профилактики болезней сердца

**Кабинет 2-06**

**На Ваши вопросы ответит врач-кардиолог  
терапевтического отделения консультативной поликлиники  
Сукристый Виктор Владимирович**