

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) входят в тройку самых распространенных заболеваний нашего века наравне с диабетом и онкологическими заболеваниями.



- Не только лечение, но в первую очередь грамотная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний поможет снизить число больных, страдающих от ишемической болезни сердца, инсультов и других недугов. Особенно о способах профилактики нужно знать людям из так называемых групп риска.



ФАКТОРЫ РИСКА

Неустраняемые факты	Устраняемые факты
<p>В группу факторов, которые невозможно устранить, входят пол, возраст, наследственность, болезни, оказывающие отрицательное воздействие на органы сердечно-сосудистой системы, а также регион проживания и влияние окружающей среды. Статистика показывает, что риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин выше, чем у женщин, правда с возрастом различия уменьшаются.</p>	<p>К факторам, которые человек может самостоятельно устранить, относятся: курение, гиподинамия, избыточная масса тела, отношение к стрессовым ситуациям.</p>

Физкультура — ваш главный помощник

- Польза лечебной физкультуры не вызывает сомнений, поскольку, во-первых, при активных занятиях, особенно на свежем воздухе, происходит насыщение клеток и тканей организма кислородом, во-вторых, усиливается кровообращение, укрепляется сердечная мышца. Предпочтительнее аэробные занятия, при которых увеличивается частота сердечных сокращений – ходьба, бег, лыжные прогулки, езда на велосипеде.
- *Медики выяснили, что минимальная динамическая нагрузка такова: 3 раза в неделю по 30 минут в комфортном темпе.*



Здоровое питание – большой шаг на пути к здоровью

- **Профилактика заболеваний сосудов требует адекватного сбалансированного питания.** Одной из главных причин этих заболеваний является недостаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот, которые отвечают за липидный обмен в организме. Поэтому употребляйте:
- Рыбу, приготовленную на пару или отварную (2-3 раза в неделю);
- Авокадо в сыром виде (1-2 плода в неделю)
- Льняное масло (2 ст. ложки в день);
- Орехи (6-8 штук в день).
- Тыкву, чеснок, брокколи, землянику, гранат.



Стресс – удар по сосудам

- Американские ученые выяснили, что сердечно-сосудистая система напрямую связана с мозгом и гормональной сферой. Поэтому **если человек испытывает негативные эмоции – страх, гнев, раздражительность, то и страдать будет сердце.**



Поэтому

- Чаще бывайте на природе, вдали от городской суеты;
- Учитесь не подпускать близко к сердцу мелкие неприятности, бытовые неурядицы;
- Приходя домой оставляйте все мысли о делах за порогом;
- Слушайте расслабляющую классическую музыку;
- Дарите себе как можно больше позитивных эмоций.
- В необходимых случаях принимайте натуральные успокоительные препараты, например, пустырник.



Долой вредные привычки!

- Курение – один из основных факторов риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Установлено, что одна выкуренная сигарета на 15 минут повышает артериальное давление. Никотин вызывает спазм кровеносных сосудов и способствует образованию склеротических бляшек. Курение приводит к таким заболеваниям, как **астма, ишемическая болезнь сердца, эмфизема легких** и другим. Поэтому для профилактики образования тромбов и разрушения стенок сосудов от курения необходимо отказаться.



Алкоголь

- Любители горячительных напитков должны знать, что систематическое употребление алкоголя, нарушает прием электрических импульсов, падает способность миокарда сокращаться, и это грозит появлением аритмий, ишемии миокарда и другим тяжелейшим последствиям. Вывод один – **максимально сократите употребление алкоголя, а если на банкете его не избежать, то просто вместе с ним съешьте как можно больше свежих зеленых овощей.**



Спать, спать, спать!

- Для того, чтобы сердце не испытывало перегрузок, **рекомендуется спать не менее 8 часов в день**, причем это время можно распределять в течение дня.



Сайты и ссылки

- <http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/>
- <http://www.medplus24.ru/magazine/preventive-medicine/577.html>

● **Спасибо за внимание!!!**