

Автор: А.Захарова, зав. отделом общественного здоровья



Болезни системы кровообращения (БСК) занимают одно из ведущих мест в мире. БСК являются основной причиной преждевременной смертности и инвалидности в Беларуси. Необходимо отметить, что лидирует среди болезней системы кровообращения артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца.

**К причинам болезней системы кровообращения относятся:**

- факторы 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.

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

1. Контролировать артериальное давление и уровень холестерина.
2. Питаться правильно (необходимо ограничить потребление соли).

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.

**В рамках проведения Единого дня профилактики болезней сердца в Речицком районе запланированы следующие мероприятия:**

- «Прямая» телефонная линии 21 апреля с 11.00 до 13.00 по телефону

4-46-41 с заведующим кардиологического отделения УЗ «Речицкая ЦРБ» Васильевой Светланой Павловной.

- Информация в СМИ по профилактике болезней сердца.