Автор: А.Песенко, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



На сегодняшний день сердечно-сосудистые заболевания являются **основной причиной** преждевременной смерти. Только профилактика, сознательное отношение к своему организму и здоровью поможет уменьшить риск развития этих болезней.

Основные факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний хорошо известны — это высокое кровяное давление, излишний холестерин и глюкоза в крови, злоупотребление курением, недостаточное в пищевом рационе количество фруктов и овощей, недопустимая масса тела и, как следствие, ожирение, отсутствие должной физической активности.

Советы по профилактике заболеваний сердца:

- **Физическая активность.** Это любой вид спорта или физкультура, в пожилом возрасте — в щадящем режиме, или полчаса ходьбы, если вы никогда активно не занимались спортом.
- **Правильное питание.** Нельзя злоупотреблять мясными продуктами, меньше есть сладкое, соленное и мучное.
- **Здоровый сон и рациональный режим дня.** Сон должен быть не только полноценным в плане количества, но и в качественном отношении — постель должна быть жесткой, а подушку и матрац следует выбрать ортопедические.
- **Откажитесь полностью от вредных привычек:** курение, алкоголь, переедание и неправильный образ жизни в целом — все это увеличивает в несколько раз вероятность заболеваний сердца.
- **Положительное настроение.** Депрессия и даже бытовой стресс незамедлительно сказываются на работе сердца, поэтому стоит ограждать себя от сильных негативных

переживаний.

- **Чувство меры:** в еде, занятии физкультурой и спортом, работе, ходьбе.

Рекомендуется идти на прием к врачу не тогда, когда начинает серьезно болеть сердце или появляются опасные симптомы, а регулярно посещать его в целях профилактики. Сердечные болезни развиваются постепенно, первыми симптомами служат головные боли, скачки давления, ущемление в области груди. Поэтому идеальный режим общения с кардиологом — это раз в год-полтора, даже если вас ничего не беспокоит.