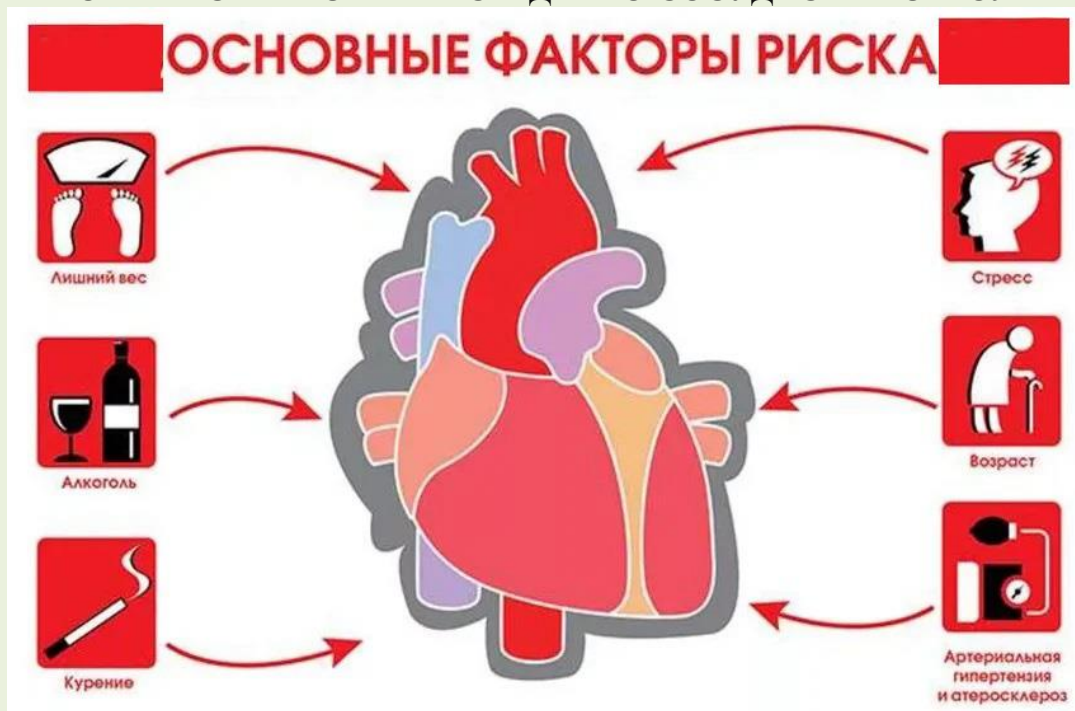


НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:



- *возраст (заболевают чаще люди старше 40 лет);*
- *пол (заболевают чаще мужчины, чем женщины);*
- *наследственность;*
- *высокое артериальное давление;*
- *высокий уровень холестерина и др. показателей жирового обмена;*
- *частые эмоциональные стрессы, экстремальные условия жизнедеятельности;*
- *малоподвижный образ жизни;*
- *вредные привычки (курение и чрезмерное употребление алкоголя);*
- *ожирение;*
- *особенности характера человека (агрессивные, нетерпимые люди, а также принимающие всё «близко к сердцу», страдают этими заболеваниями чаще).*

Оценка этих «промежуточных факторов риска» может проводиться в учреждениях первичной медико-санитарной помощи, и они могут указывать на повышенный риск развития инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности и других осложнений.

Доказано, что прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление фруктов и овощей, регулярная физическая активность и предотвращение вредного употребления алкоголя снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, для снижения риска развития ССЗ и профилактики инфаркта и инсульта при диабете, повышенном кровяном давлении и повышенном уровне липидов может быть необходима лекарственная терапия. В целях усиления мотивации людей в отношении выбора и поддержания здоровых форм поведения необходима политика в области здравоохранения, обеспечивающая создание благоприятной среды для возможности здорового выбора и его приемлемости по стоимости.

Существует целый ряд факторов, влияющих на развитие хронических болезней, или основополагающих причин. Они являются отражением основных движущих сил, приводящих к социальным, экономическим и культурным изменениям — это глобализация, урбанизация и старение населения. Другими определяющими факторами для ССЗ являются нищета, стресс и наследственные факторы.

Пища – это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека. Рацион питания при сердечно-сосудистых заболеваниях должен отличаться от рациона здоровых людей. Правильное питание при болезнях сердца и сосудов призвано усилить действие медикаментозных препаратов, прописанных кардиологом, и повысить их эффективность. Питание при болезнях сердечно-сосудистой системы строится на формировании рациона из натуральных и полезных компонентов.