

## 10 ОСНОВНЫХ МЕР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. **Здоровое питание.** Подразумевает сокращение в ежедневном рационе жирных и жареных блюд, кондитерских жиров, кофеина, соли, сахара, куриных яиц, и введение морской рыбы, мяса птицы нежирных сортов (без кожи), бобовых, цельнозерновых круп, овощей, фруктов и ягод.
2. **Борьба с лишним весом.** Все люди должны следить за своим весом, при его повышении соблюдать низкокалорийную диету и заниматься физкультурой.
3. **Борьба с гиподинамией.** Пешие прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и физкультурой с адекватной нагрузкой, отказ от частого использования автомобиля или лифта — все это снижает риск развития патологий сердца и сосудов.
4. **Отказ от вредных привычек.** Подразумевает самостоятельный отказ от курения, алкоголя, наркотиков, или избавление от этих пагубных зависимостей при помощи специального лечения.
5. **Борьба со стрессом.** Умение адекватно реагировать на мелкие неурядицы, приятное общение с единомышленниками и занятия хобби, правильный режим работы и отдыха, нормальный сон, музыкотерапия и прием натуральных успокоительных средств — все эти меры позволяют уменьшать количество стрессовых ситуаций.
6. **Самоконтроль АД и своевременное его снижение.** Подразумевает регулярное измерение АД по рекомендациям кардиологов или при возникновении тревожных симптомов, систематический прием назначенных врачом антигипертензивных препаратов.
7. **Систематическое профилактическое обследование.** Людям, находящимся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов или отмечающим повышение показателей АД при самостоятельном его измерении, необходимо своевременно посещать врача, выполнять его рекомендации и проводить профилактические обследования (измерение АД, пульса, ЭКГ, Эхо-КГ, анализов крови и др.).
8. **Регулярный контроль уровня холестерина в крови.** Все люди старше 30 лет должны ежегодно сдавать анализ для определения уровня холестерина в крови.
9. **Регулярный контроль уровня сахара в крови.** Людям после 40-45 лет следует сдавать анализ крови на сахар ежегодно.
10. **Прием препаратов для разжижения крови.** Подразумевает прием назначенных кардиологом средств для разжижения крови теми людьми, которые находятся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов.

Врач кардиолог

Сухова Е.А.