**7 - 13 августа Неделя профилактики**

 **сердечно-сосудистых заболеваний.**

 К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.

Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и

злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений.

 В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хрони-ческому кислородному голоданию.

Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких

показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.

Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна

активность не менее 150 минут в неделю. Занятия физкультурой способствуют и снижению веса.

 Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ. Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.

Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5

грамм в день.

Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 гр. овощей, фруктов и ягод.

Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и

животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови.

Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.

Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в дневник.

Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу.

 ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2023 год.