

# Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

## 10 правил для сохранения здоровья сердца.

1. Активно двигайтесь каждый день
2. Контролируйте артериальное давление
3. Боритесь с лишним весом
4. Откажитесь от вредных привычек
5. Контролируйте «вредный» холестерин
6. Измеряйте уровень сахара в крови
7. Избегайте стресса
8. Не отказывайтесь от полезных жиров
9. Принимайте рыбий жир
10. Правильно и полноценно питайтесь



## Десять ведущих причин смерти в мире по данным Всемирной организации здравоохранения



## НЕЛЬЗЯ

### Курить

Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, он снижает работоспособность сердца. Кроме того, при курении отмечается повышение уровня холестерина в крови, избыток которого в виде атеросклеротических бляшек откладывается на стенках сосудов, в том числе и коронарных, еще сильнее ухудшая кровоснабжение миокарда. Еще одним важным звеном формирования ИБС является повышение уровня тромбообразования при курении.

### Передавать и отдавать предпочтение продуктам, богатым холестерином

Именно холестерин при избыточном его количестве «забивает» кровеносные сосуды, участвуя в образовании склеротических бляшек (холестерин + кальций + фибрин), то есть является первопричиной атеросклероза – хронического заболевания сердечно-сосудистой системы.

### Мало двигаться

Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любители полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца.

### Жить в плохих экологических условиях, как в природе, так и дома

Вдыхание загрязненного воздуха, потребление некачественной питьевой воды и загрязненных пестицидами, солями тяжелых металлов, а также модифицированных продуктов питания оказывают губительное влияние на организм человека, вызывая различные заболевания и отравления. Негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает также плохое гигиеническое состояние жилища.

### Злоупотреблять алкоголем

Алкоголизм является причиной сердечно-сосудистых заболеваний около 1/4 больных. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дистрофическое и жировое перерождение сердечной мышцы, которое может проявиться ишемической болезнью сердца, стенокардией, инфарктом миокарда и др. Резко поражаются сосуды головного мозга и кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу.

### Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечениях...

Постоянное напряжение органов и систем организма вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну, расстраивают сердечный ритм, способствуют скорейшему износу миокарда.

### Поддаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни

При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любых начинаниях.

### Пренебрежительно относиться к своему здоровью

Опасно заниматься самолечением и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров.

