



правильное питание



своевременная
диагностика



физическая активность



контроль веса и
отказ от вредных привычек

Здоровье – это бесценный дар, который дан человеку «Без здоровья невозможно и счастье» - писал В.Г. Белинский.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения здоровье человека на 50-55% определяется образом жизни, который ведет человек, в то время как наследственные факторы занимают 15-20%, медицинское обеспечение – 10-15%, состояние окружающей среды – 20-25%. Таким образом на 50% человек сам отвечает за свое здоровье.

Одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы является артериальная гипертензия (АГ). По современным представлениям об АГ можно говорить при повышении артериального давления при 140/90 мм ртутного столба и более. Опасность высокого уровня артериального давления связана с тем, что при этом происходит

неблагоприятное воздействие на сердце, сосуды, головной мозг, почки. Артериальная гипертензия увеличивает риск возникновения инсульта, инфаркта миокарда, сердечной недостаточности, заболеваний почек.

Факторы, которые могут способствовать развитию АГ, разнообразны, однако основные из них – повышенное потребление поваренной соли, злоупотребление алкоголем, избыточная масса тела и ожирение, низкая физическая активность, курение и т.д.

Повышенное потребление поваренной соли может способствовать повышению артериального давления, поэтому рекомендуемое ограничение потребления соли для любой популяции составляет 5-6 г. При этом вкусовая солевая привычка исчезает в течение нескольких месяцев. Кроме ограничения соли здоровое питание также предусматривает снижение потребления насыщенных жирных кислот, исключение из пищи транс-ненасыщенных жирных кислот, ежедневное потребление овощей, фруктов, потребление цельнозерновых продуктов, употребление рыбы, ограничение употребления алкоголя (20г этилового спирта в день – для мужчин, 10г этилового спирта – для женщин).

Еще один важный момент - прекращение курения. Курение вызывает повреждение кровеносных сосудов и является одним из основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Риск, связанный с курением, зависит от количества употребляемых сигарет в день и стажа курения, причем вредны все типы злоупотребления табаком, в том числе электронные сигареты. Пассивное курение также вредит здоровью.

В настоящее время наблюдается эпидемия ожирения, как у детей, так и у взрослого населения. Избыточная масса тела и ожирение увеличивают риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. С повышенным риском смерти связано как общее ожирение, так и абдоминальное (отложение жира в области живота). В настоящее время доказано, что увеличение жировой массы на 10% ведет к увеличению артериального давления на 4-6 мм ртутного столба. Важное место в борьбе с ожирением принадлежит регулярной физической активности (ходьба, плавание, езда на велосипеде и т.д.).

Соблюдение этих несложных правил позволит не только продлить жизнь, но и обеспечить ее качество, сделать более активной, насыщенной и полноценной.