



С 10 августа по 16 августа 2026 года Недели профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (в честь Международного дня здорового сердца 11 августа).

Сердечно-сосудистые заболевания — обширная группа патологий, которые затрагивают сердце и сосуды. Отметим, что заболевания сердечно-сосудистой системы являются одной из основных причин смертности во всем мире. Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят ишемическая болезнь сердца, болезнь сосудов головного мозга, болезнь периферических артерий, ревмокардит, врождённый порок сердца, тромбоз глубоких вен и эмболия легких.

Уберечься от всех факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний невозможно, но снизить вероятность появления заболеваний может каждый. Здоровый образ жизни — основная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Правильное питание, достаточная физическая активность, профилактические обследования для своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек помогут сохранить нашу сердечно-сосудистую систему. Самые неблагоприятные риски для сердца и сосудов — это наследственный фактор, курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, ожирение и сахарный диабет. Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек. Курение даже называют катастрофой для сердца! Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению давления и свёртываемости крови, учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится много вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию. Ещё в основе профилактики сердечно-сосудистых заболеваний лежит регулярный контроль индекса массы тела, артериального давления, уровня глюкозы и холестерина в крови. Обязательно снизьте потребление кондитерских изделий и животных жиров, а добавьте в рацион рыбу, морепродукты, растительные масла и орехи. Так вы снизите холестерин и сахар в крови. Не стоит забывать, что соль повышает давление. Поэтому соли можно употреблять в день максимум 5 граммов. Следить за давлением необходимо, особенно при наличии факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.



ПРИЗНАКИ ПРОБЛЕМ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМОЙ:

- Болевые ощущения и дискомфорт в районе груди.
- Сильное сердцебиение.
- Головные боли, головокружение, иногда рвота.
- Постоянная усталость и вялость, плохой сон.
- Одышка, нехватка воздуха.
- Отёчность.
- Бледность, обмороки.

как защитить сердце

- своевременно проходить диспансеризацию
- контролировать уровень сахара и холестерина крови
- измерять регулярно артериальное давление
- принимать лекарства, назначенные врачом

11 – 17 августа – неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний



Профилактика

- не курить
- быть физически активным
- следить за давлением, холестерином и сахаром крови
- высыпаться
- правильно питаться
- контролировать вес
- снижать уровень стресса
- выполнять назначения врача

Проходите диспансеризацию и профилактические осмотры регулярно. До 80% преждевременных смертей от ССЗ можно предотвратить благодаря здоровому образу жизни и своевременному выявлению факторов риска

