



Программа «Шаг вперед»

Снижаем риск сердечно-сосудистых заболеваний

Позаботьтесь о своем здоровье ради ваших близких



Снижаем риск сердечно-сосудистых заболеваний



❓ Что такое сердечно-сосудистые заболевания?



Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов.

Инфаркт миокарда. Возникает из-за закупорки артерий, снабжающих сердце кровью. Обычно это происходит из-за высокого содержания холестерина в крови. Закупорка артерий может стать причиной сердечного приступа [1].

Инсульт. Возникает из-за закупоривания или сужения просвета сосудов, снабжающих кровью головной мозг [2].

Артериальная гипертензия. Высокое артериальное давление заставляет сердце работать на пределе его возможностей и со временем может привести к повреждению сосудов и внутренних органов [3].

❗ Факторы, влияющие на уровень холестерина [4]

На что нельзя повлиять [4]:

- Пол
- Национальность
- Возраст
- Наследственность

На что можно повлиять [4]:

- Курение
- Артериальная гипертензия
- Сахарный диабет
- Высокий уровень холестерина
- Недостаточная физическая активность
- Избыточная масса тела
- Избыточное потребление алкоголя



💡 Об этом нужно знать

- В 2012 году болезни сердца стали причиной смерти 17.5 миллионов человек в мире [1].
- 7.4 миллиона умерли от инфаркта миокарда
- 6.7 миллионов умерли от инсульта

4 шага к снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний

⚡ Шаг 1. Начните с зарядки.

Начните регулярно заниматься физическими упражнениями в течение 30-60 минут в день (необходимо предварительно проконсультироваться с врачом) [5]. Когда собираетесь на работу или в магазин, идите пешком или езжайте на велосипеде, если расстояние не очень большое. Попросите друзей или близких составить вам компанию. Откажитесь от лифта в пользу лестницы.

Шаг 2. Внесите небольшие изменения в свой рацион.

Уменьшите порции ваших любимых блюд. Перед покупкой продуктов проверяйте состав, указанный на этикетке. Выбирайте продукты с низким содержанием соли. Для приготовления блюд используйте растительное масло со сниженным содержанием насыщенных жиров, например, оливковое или подсолнечное.

Шаг 3. Бросьте курить и снизьте потребление алкоголя.

Если вы курите – бросайте. Это лучший способ избежать болезней сердца и их осложнений [5].

Шаг 4. Принимайте сердечно-сосудистые препараты в точности как предписывает врач.

Заболевания сердца часто называют «невидимыми», потому что иногда они не проявляются никакими явными симптомами [4]. Отказ от приема лекарств может вызвать прогрессирование заболевания и привести к осложнениям. При этом вы можете чувствовать себя хорошо до тех пор, пока не наступят катастрофические последствия.



Регулярное посещение врача, прием назначенных лекарственных препаратов, изменение образа жизни – все это поможет снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.



Будьте здоровы с программой «Шаг вперед».

Список литературы:

1. World Health Organization website; Cardiovascular diseases (CVDs). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>. Accessed 05/24/16.
2. Mayo Clinic website; Diseases and conditions; heart disease. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/basics/complications/con-20034056>. Accessed 05/24/16.
3. American Heart Association; let's talk about high blood pressure and stroke; 2015; PDF. Downloaded from http://www.strokeassociation.org/STROKEORG/AboutStroke/Lets-Talk-About-Stroke-Patient-Information-Sheets_UCM_310731_Article.jsp. Accessed 05/24/16.
4. World Health Organization, World Health Federation, World Stroke Organization. Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2011.
5. Mayo Clinic Staff. "Lifestyle and Home Remedies." Heart Disease. Mayo Clinic, 29 July 2014. Web. 28 July 2016. Last accessed: July 2016.