

ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Сердечно - сосудистые заболевания (атеросклероз и ИБС, инфаркт миокарда, артериальная гипертензия , инсульт) считают в настоящее время главной причиной заболеваемости и смертности населения развитых стран. При этом отмечают тенденцию к дальнейшему распространению этих заболеваний . Это делает особенно актуальным разумное использование разработанных мер профилактики сердечно – сосудистой патологии на основе данных о роли факторов риска. К факторам риска относят артериальную гипертензию, недостаточную физическую активность и избыточную массу тела, частое эмоциональное напряжение , курение, некоторые эндокринные нарушения (сахарный диабет), имеют значение так же пол и возраст пациента. У лиц в возрасте от 40 до 60 лет коронарный атеросклероз у мужчин обнаруживается в 6 раз чаще , чем у женщин, после 70 лет частота коронарной болезни у женщин достигает частоты , характерной для мужчин. Прогресс медицины привел к расширению возможностей раннего выявления многих болезней. Кроме того становится реальным установить состояние предболезни, которое отождествляется в значительной степени с так называемыми факторами риска многих болезней . Среди этих факторов наибольшее внимание уделяется факторам , которые могут быть частично или полностью устранены . К ним относятся вредные привычки (курение,

употребление алкоголя , переедание, неподвижный образ жизни). Необходим рациональный режим дня с чередованием труда и отдыха, интеллектуальной и физической деятельности. Следует обращать внимание на необходимость достаточного сна в течении суток, рациональной организацией отдыха в выходные дни и отпускной период , желательность регулярной физической нагрузки в виде быстрой ходьбы или занятия физкультурой, спортом, в форме соответствующей индивидуальным наклонностям. Необходимо соблюдать рациональность в питании, сбалансированному по своему качеству , избегая при этом переедания. Целесообразны полезные увлечения различными видами искусства , туризмом.

Вся эта деятельность, вызывающая активный интерес у человека, способствует повышению его общего тонуса, оптимизма, отвлекает от различных неприятных эмоций, часто провоцирующих возникновение болезней.

А если появились какие то признаки развития заболевания : усталость, головные боли, боли в сердце, повышенная жажда - обратитесь во время к своему врачу.

Ведь заболевание легче предупредить.

Бросьте курить , употреблять часто спиртные напитки , следите за массой тела , надеюсь тогда у Вас будет все в порядке.

Врач - кардиолог ОГБУЗ «Рославльская ЦРБ» Некрасов Ю.Н.