

СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ



Серцево-судинні захворювання є основною причиною смертності в Україні, особливо серед чоловіків. Що потрібно знати, щоби потурбуватися про здоров'я свого серця і попередити серйозні проблеми?

Серцево-судинні захворювання це такі захворювання як ішемічна хвороба серця (серцеві напади),

інсульт, підвищений артеріальний тиск (гіпертонія), захворювання периферичної артерії, ревматична хвороба серця, вроджені захворювання серця та серцева недостатність.

Найчастіше причиною таких захворювань є наша власна поведінка і звички: куріння, брак фізичної активності, нездорове харчування та надмір алкоголю. Змінюючи таку поведінку, ми можемо суттєво знизити ризик серцево-судинних хвороб.

Які кроки допоможуть зберегти здоров'я серця?

• 1. Кинути курити

Куріння – одна з головних причин виникнення серцево-судинних захворювань. Найкращим рішенням, яке ви можете прийняти для здоров'я свого серця, буде кинути курити.

Протягом 2-х років після відмови від тютюну значно зменшується ризик ішемічної хвороби серця. А через 15 років ризик серцево-судинних захворювань знижується до рівня некурця.



Пасивне куріння також шкідливе для здоров'я серця.

• 2. Бути активними

Регулярна фізична активність зменшує ризик серцево-судинних хвороб.

Рекомендується приділяти принаймні 30 хвилин фізичній активності 5 разів на тиждень. Сюди можна зарахувати гру, ходьбу, хатню роботу, танці.

Спробуйте бути активнішими щодня: можна піднятися сходами замість ліфта, прогулятися пішки, з'їздити у справах на велосипеді замість авто.

Додаткова мотивація займатися спортом з'явиться, якщо залучити до занять сім'ю та друзів.

Можна завантажити додаток для тренувань і слідкувати за своїми успіхами.

Перш ніж зайнятися спортом, порадьтеся з лікарем.

• 3. Слідкувати за своєю вагою

Зайва вага підвищує ризик серцево-судинних захворювань.

• 4. Дотримуватись збалансованого здорового харчування

Рекомендується вживати менше продуктів з високим вмістом насичених жирів, що може підвищити рівень холестерину в крові.

Намагайтеся їсти рибу двічі на тиждень – це прекрасне джерело омега-3 жирних кислот, дуже корисних для серця.

Щоб кров'яний тиск був у нормі, вживайте менше солі – додавайте менше солі під час приготування їжі і не досолюйте страви за столом.

• 5. Вживайте цільнозерновий хліб, каші з цільного зерна.

Вживайте багато овочів та фруктів.

Коли купуєте продукти в магазині, зверніть увагу на інформацію про вміст калорій, жиру, цукру і солі.

Вживати менше алкоголю.

Алкоголь калорійний. Його надмірне вживання збільшує ризик серцево-судинних захворювань.

