



Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – жизненно необходимая мера, как для каждого отдельного человека, так и для всей нации. В соответствии со статистическими данными, заболевания сердца и кровеносной системы являются одними из главных виновников инвалидности и преждевременной смерти во всем мире. Профилактические меры, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы, позволяют предупредить развитие таких опасных заболеваний как атеросклероз, инфаркт миокарда, ишемический инсульт, поражения периферических артерий и др.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: суть методики

Профилактика болезней сердечно-сосудистой системы состоит из целого комплекса мероприятий, суть которых состоит в ведении так называемого здорового образа жизни. По данным компетентных организаций, здоровье человека примерно на 50% зависит от того, какой образ жизни он ведет и социальных условий, которые его окружают, на 20% — от наследственных факторов, на 20% — от экологии, и только на 10% — от качества оказания медицинской помощи.

Предупреждение сердечно-сосудистых болезней является кардинальной модификацией образа жизни человека. В принципе, это последовательное и целенаправленное движение в сторону того, чтобы максимально улучшить качество жизни за счет избавления от разных вредных привычек.

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы: основные задачи

Во-первых, профилактические меры против такого типа заболеваний предписывают необходимость полного отказа от курения и вредной пищи. В качестве профилактических мер рекомендуется также повысить физическую активность и поддерживать нормальную массу тела, постоянно контролировать артериальное давление, внимательно следить за уровнем холестерина. При наличии сахарного диабета, для профилактики болезней сердечно-сосудистой системы стоит также поддерживать приемлемый уровень сахара в крови.

Статистика сердечно-сосудистых заболеваний гласит, что наиболее часто болезни такого типа поражают курящих. Вполне логично, что на первом месте среди профилактических мер стоит именно борьба с этой пагубной привычкой. Курение является одним из основных факторов, вызывающих появление заболеваний сердца и сосудов.

Рассмотрим детальнее, чем так вредна эта привычка. Всего одна сигарета повышает уровень артериального давления на целых 15 минут. Систематическое курение повышает тонус сосудистых стенок, что часто становится основной причиной возникновения атеросклероза. Статистикой установлено, что 5 сигарет в день повышают риск преждевременного летального исхода на 40%, а 20 сигарет – на целых 400%. По информации, собранной компетентными организациями, 23% смертей в результате развития ишемической болезни сердца обусловлены именно курением.