

19 АПРЕЛЯ - ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА



В связи с проводимым Единым днем здоровья - 19 апреля День профилактики болезней сердца в ГУЗ «ГЦГП» 18.04.2018 г. организована прямая телефонная линия с врачом – кардиологом Кошко Ольгой Ивановной по телефону – 68 30 83 для консультации с 14.00. – 15.00.

Одной из самых актуальных проблем практического здравоохранения начала XXI века являются болезни системы кровообращения. Эти болезни занимают ведущее место среди всех причин смерти в большинстве экономически развитых странах мира. В нашей стране болезни системы кровообращения занимают первое место среди причин инвалидности. Как установлено многочисленными эпидемиологическими исследованиями, сердечно-сосудистые заболевания появляются в результате различных факторов риска, хотя некоторые из основных факторов риска (наследственность, возраст) не поддаются изменению, других факторов можно избежать путем изменения привычек и образа жизни. По мнению специалистов ВОЗ 1/3 снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний может быть обеспечена за счет развития лекарственной терапии и клинических вмешательств, в то время как 2/3 снижения смертности обеспечит изменение привычек в образе жизни, среди которых можно назвать правильное питание, контроль за течением гипертонической болезни, физические упражнения и прекращение курения. Специалисты ВОЗ подчеркивают, что как для экономически развитых, так и для развивающихся стран, самый практичный и наименее дорогостоящий путь профилактики — это не медицина, а здоровый образ жизни. Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять несколько правил:

- контролируйте ваше артериальное давление.
- контролируйте уровень холестерина.
- питайтесь правильно.
- занимайтесь физическими упражнениями: даже немного лучше, чем ничего.
 - не начинайте курить, а если курите - попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.
 - не злоупотребляйте употреблением алкогольных напитков.
 - попытайтесь избегать длительных стрессов. Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить старение сердца. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни.

врач – кардиолог Кошко О.Н.

13.04. 2018 г.