



Единый день здоровья

19 апреля 2018 года

День профилактики болезней сердца



Болезни системы кровообращения (БСК) являются одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения.

БСК являются основной причиной преждевременной смертности и инвалидности.

Профилактика болезней сердца

Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять несколько правил:

- контролировать артериальное давление;
- контролировать уровень холестерина;
- питаться правильно;
- заниматься физическими упражнениями: даже немного лучше, чем ничего;
- не начинать курить, а если курите - попытаться бросить, каким

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Биологические: пожилой возраст, мужской пол, генетические факторы, способствующие развитию дислипидемии, гипертензии, сахарного диабета и ожирения.

2. Анатомические, физиологические и метаболические особенности: артериальная гипертензия, ожирение и характер распределения жира в организме, сахар-

ный диабет. бы трудным это не казалось.

не злоупотреблять алкогольными напитками;

попытаться избежать длительных стрессов.

Комитетом Европейского общества кардиологов разработаны основные задачи профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у здорового человека:

- систолическое артериальное давление ниже 140 мм рт. ст.;
- отказ от табака;
- уровень общего холесте-

рин диабет.

3. Поведенческие факторы: пищевые привычки, курение, двигательная активность, употребление алкоголя, подверженность стрессам.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетание действие нескольких факторов – в 5-7 раз.

Наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия и курение.

стерина ниже 5 ммоль/л;

холестерин липопротеидов низкой плотности ниже 3 ммоль/л;

ходьба по 3 км в день или 30 минут любой другой умеренной физической активности;

ежедневное употребление не менее 5 фруктов и овощей;

контроль за массой тела и уровнем глюкозы крови.

Обратите внимание:

В Республике Беларусь:

в течение последних пятнадцати лет отмечается постоянный рост заболеваемости населения болезнями системы кровообращения лидирующими заболеваниями являются артериальная гипертензия (АГ), ишемическая болезнь сердца (ИБС) и цереброваскулярные болезни (ЦВБ)

за 2017 год показатель заболеваемости составил 34528 на 100 тысяч населения, первичная заболеваемость – 3733,8 на 100 тысяч населения

К сведению

В Гродненской области в 2017 году:

общая заболеваемость населения БСК снизилась на 1,7 % (с 33551,6 на 100 тысяч населения в 2016 г. до 33002,1 в 2017 г.);

уровень первичной заболеваемости БСК уменьшился на 1,7 % (3067,9 на 100 тысяч населения в 2016 г. до 3016,7 в 2017 г.)

измерением АД охвачено 98,0 % взрослого населения; выявляемость АГ составила 38,9 % среди взрослого населения, 25,3 % - лиц трудоспособного возраста;

общая заболеваемость изолированной АГ составила 53% (129486 человек), АГ в сочетании с ИБС – 33,3% (81289), АГ в сочетании с ЦВБ – 13,7% (33591)