

**Памятка
по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний**

Что такое сердечно-сосудистые заболевания?

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;

болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;

болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;

ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;

врождённый порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;

тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Факторы риска возникновения ССЗ:

сниженная физическая активность;

повышенное артериальное давление;

диабет;

табакокурение и алкоголизм;

нездоровое питание и ожирение;

загрязнённая окружающая среда.

Меры профилактики ССЗ:

регулярные занятия физической культурой и спортом;

увеличение времени пребывания на свежем воздухе;

регулярные медицинские осмотры (в том числе кардиологом);

системная работа по профилактике вредных привычек (в том числе табакокурения и употребления алкоголя): пропаганда здорового образа жизни как семейной ценности (отсутствие доступа малолетних детей к табачным изделиям и алкоголю, исключение пассивного курения некурящих; информационное воздействие на курящих членов семьи и др.);

ежедневная физическая активность;

рациональное питание.

Справочно: Потребность в движении – естественная для человеческого организма. Сниженная физическая активность может стать причиной возникновения ССЗ и в целом способствовать ухудшению состояния здоровья.

Детям и подросткам в возрасте 6–17 лет необходимы ежедневные физические нагрузки от умеренной до высокой интенсивности, с учётом возраста и состояния здоровья, продолжительностью в общей сложности не менее 1 ч. Физическая активность большей продолжительности принесёт дополнительную пользу здоровью.

Детям и подросткам, ведущим пассивный образ жизни, рекомендуется постепенное увеличение физической активности в течение дня, начиная с 30 минут ежедневно. Одновременно необходимо сокращать неактивное время, затрачиваемое на просмотр телевизионных программ, компьютерные игры, общение в социальных сетях, поиск информации в сети Интернет.

Жизненно необходима физическая активность пожилым людям. Рекомендованная ежедневная продолжительность физических нагрузок (не менее 1 ч.) может быть обеспечена для пожилых в течение дня несколькими периодами (например, 2 раза в день по 30 мин.). Малоподвижные занятия не должны продолжаться непрерывно более 2 ч.

Пищевые предпочтения большинства людей обусловлены прежде всего семейными традициями питания. Питание детей и взрослых должно быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов: мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, фрукты и овощи, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, пищевые жиры, сладости и кондитерские изделия. Только разнообразное

питание может обеспечить человека всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами, поскольку их источниками служат самые разнообразные продукты. Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать фактическим энергозатратам ребёнка или взрослого.

Меры по профилактике ожирения:

ограничение доступности высококалорийных напитков и десертов;

недопустимость принуждения к еде и насильственного кормления;

обеспечение занятий физической культурой со снижением физической нагрузки (в том числе лечебной физкультурой) для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам;

дозирование объёма домашних заданий с целью предупреждения утомляемости и гиподинамии;

активизация семейного досуга: совместные прогулки, занятия физкультурой и спортом;

ограничение просмотра телепрограмм до 1 ч. в сутки для дошкольников, 2 ч. – для школьников;

организованное домашнее питание, в том числе обязательный завтрак;

недопустимость использования пищи в качестве мер поощрения/наказания.