Це треба знати!

Профілактика серцево- судинних захворювань

Серцево-судинні захворювання — головна причина смертності українців. Водночас у більшості випадків хворобам серця можна запобігти.

Нагадуємо про основні фактори ризику цих захворювань та способи профілактики.

### Чому виникають хвороби серця: фактори ризику

Головні фактори ризику, які призводять до серцево-судинних захворювань:

* Надмірна маса тіла.

Наразі кожен другий українець має різний ступінь надмірної маси тіла. Це, у свою чергу, може стати причиною більшості хронічних захворювань, у тому числі й серцево-судинних.

* [Підвищений артеріальний тиск.](https://www.umj.com.ua/article/124712)

Кожен третій українець має підвищений артеріальний тиск і часто не знає про це. Підвищення артеріального тиску (артеріальна гіпертензія, гіпертонічна хвороба) виявляється у 25% дорослого населення України і належить до захворювань, які скорочують тривалість життя та призводять до інвалідності.

* Вживання алкоголю і тютюну.

Зловживання алкоголем призводить до підвищення артеріального тиску, гіпертрофії серцевого м’яза, розвитку інфаркту міокарда та порушення мозкового кровообігу — інсульту. Кожен п’ятий українець курить і цим, зокрема, істотно підвищує ризик серцево-судинних захворювань. Інтенсивне куріння з підліткового віку (понад 20 років) може скоротити життя на 20–25 років, в тому числі і внаслідок хвороб серця.

* Низька фізична активність.

Достатній рівень оздоровчої рухової активності має лише 3% населення України. Недостатня фізична активність призводить до збільшення маси тіла і розвитку захворювань серця.

* Стрес.

Стрес і тривожні стани більше ніж у 2 рази підвищують ризик серцево-судинних захворювань, а у разі хвороби — ускладнень та смерті.

* [Нездорове харчування.](https://www.umj.com.ua/article/118144)

Головні вороги серця — переїдання, недостатнє споживання овочів та фруктів, безконтрольне вживання висококалорійної їжі, напоїв, кухонної солі.

* [Підвищений рівень глюкози у крові.](https://www.umj.com.ua/article/126714)

Високий рівень глюкози у крові мають понад 2 млн українців, половина з яких не знають про це і, відповідно, не отримують необхідного лікування.

**[](http://medicallaw.org.ua/uploads/pics/3906-250x250.jpg)**

Будьте здорові!