



Работа студентки 207
группы стоматологического
факультета Спасской Ольги
Сергеевны

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Сердечно-сосудистые заболевания - это группа болезней сердца и кровеносных сосудов. Они являются основной причиной смерти в мире. Наиболее распространенные причины — атеросклероз и гипертония. Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы потребуется ответственное отношение к себе самому и своему организму.

Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний



устраняемые и не устраняемые.
Устранимые — это факторы риска, которые можно устранить (алкоголь, курение, повышенное потребление соли, АД, ожирение, сахара в крови, стрессы, храп), а **неустраняемые** — это такие факторы риска, которые устранить невозможно (наследственность, пол, возраст)



Меры профилактики:



- ▣ Ограничьте потребление алкоголя
- ▣ Как можно больше двигайтесь
- ▣ Контролируйте вес и обхват талии
- ▣ Контроль диабета (если он у Вас есть)
- ▣ Контроль уровня артериального давления
- ▣ Бросьте курить и оградите себя от пассивного курения
- ▣ Придерживайтесь правильного питания и следите за уровнем холестерина в крови
- ▣ Научитесь контролировать стресс, соблюдайте режим сна и философски относитесь к жизни

Предупреди развитие заболеваний. Здоровье только в твоих руках.

