

**Сердечно-сосудистые заболевания** (инфаркт миокарда, ишемическая болезнь) - наносят значительный ущерб здоровью людей, снижают продолжительность, качество жизни, являются главной причиной смертности населения.



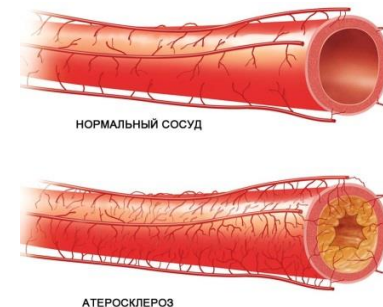
Среди факторов риска, влияющих на возникновение ССЗ большое значение имеют факторы, связанные с поведением человека, его образом жизни (курение, употребление алкоголя, нездоровое питание, низкая физическая активность, трудности в преодолении стресса), биологические факторы (избыточный вес, повышение артериального давления, повышение уровня холестерина). Формирование факторов риска ССЗ начинается в детском возрасте.

Большую возможность заболеть ССЗ имеют дети:

- родители, которых больны заболеваниями сердечно-сосудистой системы
- с избыточной массой тела;
- с низкой физической активностью;
- испытывающие стресс в семье и школе;
- получающие нездоровое питание;
- имеющие вредные привычки

#### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ по профилактике ССЗ:

**Хорошо высыпаться.** Отводить для сна не менее 7 часов в сутки.  
**Контролировать питание.** Переедание и предпочтение продуктов, богатых холестерином, приводит к забиванию стенок сосудов бляшками – атеросклерозу. Это хроническое заболевание ССС.

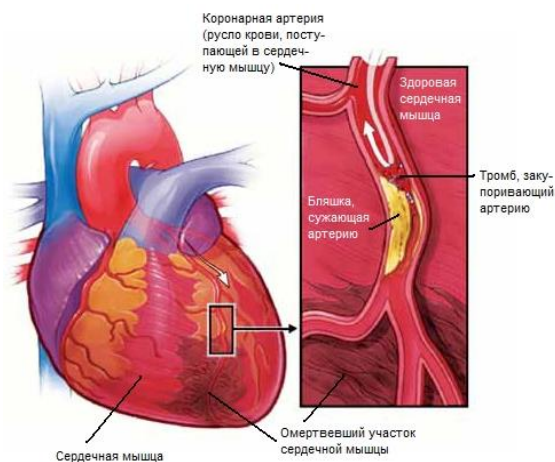


Необходимо включать в рацион жирную рыбу, злаковые, овощи, фрукты и бобовые. Снизьте количество сахара, соли и жареной пищи.

**Отказаться от вредных привычек.** Курение способствует жировому перерождению сердечной мышцы, снижает работоспособность сердца, приводит к тромбозу сосудов, что ещё сильнее ухудшает кровоснабжение миокарда.



При злоупотреблении *спиртными напитками* развивается дистрофическое и жировое перерождение сердечной мышцы, которое может привести к ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркту.



**Не поддаваться негативным мыслям.** Важно создать уравновешенную обстановку в семье, находиться в доверительных отношениях с близкими и оставаться оптимистом.

**Создавать хорошие экологические условия.** Вдыхание загрязнённого воздуха, потребление некачественной питьевой воды и загрязнённых

продуктов питания оказывает губительное влияние на организм человека, вызывая различные заболевания и отравления. Большое влияние также имеет гигиеническое состояние жилища.

**Не пренебрегать своим здоровьем.** Опасно заниматься самодиагностикой и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров. **Больше двигаться.** Отсутствие физической нагрузки негативно сказывается не только на мышцах рук и ног, но и на работе миокарда и кровеносных сосудов. Старайтесь заниматься не менее 30 минут каждый день.



Волонтерское движение ГАПОУ РБ «Уфимский МК»

ГАПОУ РБ  
«Уфимский медицинский колледж»



**ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ  
СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ!**

(памятка для детей и подростков)

УФА-2021