

# Профилактика факторов риска обострения сердечно-сосудистых заболеваний

## Причины высокой заболеваемости

- \*бессимптомное течение
- \*позднее обращение к врачу
- \*недостаточная профилактика
- \*недостаточно знаний у населения

## Факторы риска ССЗ

### Неуправляемые:

1. возраст (риск после 60 лет)
2. наследственность
3. окружающая среда (вредные факторы, экология)

### Управляемые:

1. питание (пища жирная, скудная, сладкая, многоугливодистая)
2. малоподвижность (ожирение), оседлый образ жизни
3. вредные привычки (курение, алкоголизм)
4. психоциальные факторы (нерациональное распределения труда и отдыха, переутомление, стресс)

## Изменение сосудов-основа развития ССЗ

### Изменение эластичности, тонуса, изменение просвета стенки сосудов:

1. Высокий холестерин-отложение на стенке сосуда-сужается просвет-увеличивается давление тока крови=ССЗ
2. Норма холестерина в крови-5,5 ммоль/литр
3. ЛПНП-не менее 3 ммоль/литр
4. ЛПВП не менее 1 ммоль /литр для мужчин, не менее 1,2ммоль/литр для женщин

### Как снизить холестерин

1. Правильное, сбалансированное питание (проконсультироваться с врачом-терапевтом)
2. Пить много воды, до 2 л. в день (посоветуйтесь с врачом, есть противопоказания)
3. Много двигаться (ежедневные прогулки до 4 км.)
4. по назначению врача принимать препараты.