

Здоровое сердце

Заболеваемость системы кровообращения составила в 2019 году 28,7% от общей и 7,7% первичной заболеваемости и определила 47,9% всех случаев смерти населения.

В структуре первичной заболеваемости взрослого населения болезнями системы кровообращения ведущая роль принадлежит болезням, характеризующимся повышенным кровяным давлением на долю, которой в 2019 году приходилось 49,6%, ишемической болезни сердца 28%, цереброваскулярной патологии 18,1%.

В Слонимском районе за август проведено 51 мероприятие в рамках акции «Цифры здоровья: артериальное давление», измерено артериальное давление у 764 человек, превышение выявлено у 165 человек.

Основные задачи профилактики сердечно – сосудистых заболеваний у здорового человека:

- систолическое артериальное давление ниже 140 мм рт. ст.;
- отсутствие употребления табака;
- уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л;
- холестерин липопротеидов низкой плотности ниже 3 ммоль/л;
- ходьба по 3 км в день или 30 минут любой другой умеренной физической активности;
- ежедневное использование не менее 5 штук фруктов и овощей;
- избегать ожирения и сахарного диабета.

Грамотный и внимательный подход к собственному здоровью позволит не только снизить риск возникновения, но и полностью избежать развития болезней системы кровообращения.

Психолог Буглак Е.И.

