**С 01.10.2024 по 10.10.2024 – декадник**

**«Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в пожилом возрасте (ко Дню пожилого человека - 1 октября)»**



Распространенность заболеваний сердечно-сосудистой системы с возрастом увеличивается, и они являются основной причиной смерти у пожилых людей.

Основой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) у пожилых являются мероприятия, направленные на модификацию основных факторов риска.

Факторами риска для развития ССЗ является курение, повышенный холестерин крови, артериальное давление, избыточная масса тела, психосоциальный стресс, потребление алкоголя.

***Для профилактики развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо вести здоровый образ жизни, который включает в себя:***

1. ***Физическую активность***. Нагрузка физических упражнений зависит от состояния здоровья и наличия хронических заболеваний. Необходимо больше двигаться, полезны регулярные пешие прогулки. Реже пользуйтесь лифтом, занимайтесь посильным физическим трудом, гимнастикой. Физические тренировки улучшают психологический статус человека, повышают его устойчивость к физическим нагрузкам.
2. ***Сохранять и поддерживать нормальный вес тела***. Избыточный вес и ожирение повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, артериальной гипертензии.
3. ***Рационально и сбалансированно питаться***. Продукты питания должны быть богатыми витаминами, солями калия, магния, кальция. Ежедневно употребляйте молочные продукты, овощи, фрукты, сухофрукты, нежирные сорта мяса, рыбы. В пожилом возрасте очень важно употребление в большом количестве кисломолочных продуктов с низким процентом жирности – творога, кефира, простокваши. В этих продуктах присутствуют вещества, предотвращающие появление холестериновых бляшек в сосудах.
4. ***Снизить потребление соли*** до 5 г в сутки, включая соль в готовых продуктах. Заменить соль приправами и свежей зеленью.
5. Отказаться от курения и алкоголя. Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свертыванию крови внутри сосудов и образованию тромбов. В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведет к инфаркту и инсульту.
6. ***Необходимо научиться расслабляться при стрессовых ситуациях***. Глубокий и спокойный сон – залог крепкого здоровья пожилого человека. Людям старше 65 лет необходимо спать 8-10 часов.
7. ***Контролируйте свое АД,*** постоянно принимайте препараты, снижающие артериальное давление.

***Выполняйте рекомендации врача!***

При условии регулярного выполнения этих профилактических мер риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы можно снизить в 2-3.

**Будьте здоровы!**



 Материал составлен по открытым Интернет-ресурсам