Памятка пациенту по ЗОЖ

Курение

В настоящее время доказано, что курение оказывает неблагоприятное влияние на здоровье. Нежелательный эффект зависит от числа выкуриваемых сигарет и длительности курения. Курение усиливает эффект других сердечно-сосудистых факторов риска, таких как возраст, пол, артериальная гипертензия, сахарный диабет.

 Пассивное курение также повышает риск развития ССЗ. Польза отказа от курения проявляется в любом возрасте. Прекращение курения –одна из самых эффективных мер профилактики.

Дислипидемия

Международное исследования убедительно продемонстрировали связи между нарушением обмена липидов и повышенным риском развития ишемической болезни сердца и инсульта. Убедительно доказано, что снижение уровня ОХ плазмы приводит с снижению риска. Снижение уровня общего холестерина плазмы на 10% сопровождается уменьшением заболеваемости ишемической болезнью сердца в течение 5 лет на 15%,а снижение уровня холестирина ЛНП на 1 ммоль/л вызывает снижение риска коронарных осложнений на 20%.

Физическая активность

Низкая физическая активность способствует более раннему развитию и прогрессированию сердечно-сосудистых заболеваний. Малоподвижный образ жизни вдвое увеличивает риск ранней смерти и приводит к увеличению риска развития ССЗ. Увеличение физической активности у взрослых может привести к увеличению продолжительности жизни. Физические тренировки оказывают благоприятное влияние на течение атеросклероза и приводят к снижению общей смертности. Необходимо добиваться, выполнения физических нагрузок не менее 30 минут в день. Интенсивность нагрузки можно оценить по ЧСС или ощущениям пациента. Возможные варианты нагрузок включают в себя быструю ходьбу или бег трусцой, езду на велосипеде, плавание, теннис и др.