Как сохранить здоровье сердца на долгие годы

Сердечно-сосудистые заболевания возникают под влиянием множества факторов, многие из которых находятся под контролем человека: курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес, повышенное потребление соли и недостаточная физическая активность. Эти недомогания можно предотвратить, придерживаясь основ профилактики.   
  
Анастасия Деменева, участковый врач-терапевт областной больницы №9, утверждает: «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний делится на три уровня: первичную, где мы препятствуем возникновению болезни; вторичную, направленную на контроль уже существующей болезни; и третичную, предупреждающую развитие осложнений».

Врач регулярно проходить обследования, поскольку это поможет своевременно выявить сердечные проблемы. С двадцати лет следует каждые два года измерять артериальное давление и каждые четыре года проверять уровень жиров в крови. С сорока пяти лет нужно ежегодно контролировать уровень глюкозы.

Кроме того, необходимо обращать внимание на любые новые симптомы, даже если они кажутся незначительными. Например, внезапные головные боли, головокружения, отеки ног или боли в груди. Посетите своего участкового врача при первых тревожных симптомах. Специалист поможет составить индивидуальный план профилактики, учитывая особенности каждого пациента. А при необходимости направит Вас к узкому специалисту поликлиники— кардиологу.  
  
Вероника Жданова, пресс-секретарь ГБУЗ ТО «Областная больница №9»