***Что такое профилактика сердечно-сосудистых заболеваний?***

**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний** – это система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий. Заболевания сердца и сосудов становятся основной причиной смертности людей.

Заболевания сердца и сосудов могут протекать незаметно, без каких-либо внешних проявлений, поэтому необходимо примерно 1 раз в год обследовать свои сосуды и сердце с помощью основных доступных методов. Контролировать уровень сахара в крови и уровень холестерина. Повышенное их значение свидетельствует о том, что в организме страдают сосуды.

 

***Нужно ли проходить диспансеризацию?***

Общая цель профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – снижение заболеваемости и смертности у больных с высоким абсолютным риском и сохранение низкого риска у пациентов с низкой вероятностью неблагоприятных исходов.

К **первичной профилактике**- то есть, системе мер, общих для всего населения, относится не только выявление ранних признаков заболеваний в ходе профосмотров, диспансеризаций и других медосмотров, но и предупреждение развития заболеваний, а также снижение влияния вредных факторов риска на организм человека и формирование здорового образа жизни населения. **Популяционный подход** охватывает все население в целом.

Далее следует так называемый **подход высокого риска.** Своевременная и грамотная первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний помогает выявить больных, наиболее угрожаемых по риску развития сердечно-сосудистых событий, то есть, инсультов, инфарктов и т.п. Эти пациенты, страдающие от гипертонии, ишемической болезни сердца и других недугов, попадают в фокус внимания специалистов, и сердечно-сосудистый риск снижается преимущественно медицинскими мерами.

**Чтобы избежать старения и сохранить сердце молодым**, достаточно придерживаться ряда простых правил, благодаря которым можно предотвратить заболевания сердца и сосудов:

1. Придерживаться правил здорового питания, употреблять свежие, нежирные продукты – рыбу, овощи, фрукты, крупы, молочные продукты.

 

1. Придерживаться распорядка дня, принимать пищу строго в определенное время и ложитесь спать в одно и тоже время.

 

1. Ежедневно выполнять физические упражнения

 

1. Здоровый сон — это особенно важно для сердца и сосудов. Высыпайтесь, не переедайте перед сном. Рекомендуется спать не менее 8 часов в день. Постель должна быть жесткой, подушку и матрац следует выбрать ортопедические.



1. Ограничьте употребление соли и сахара, их избыток создает непомерную нагрузку на организм.

 

1. Каждодневные прогулки на свежем воздухе – отличная профилактика заболеваний сердца и сосудов.



**Отделения социального обслуживания на дому**

**Заведующие отделениями социального**

**обслуживания на дому №1, № 2**

Семенюк Ксения Сергеевна

Худякова Ольга Владимировна

**Наш адрес:**

Челябинская область, Сосновский район,

с. Долгодеревенское,

ул. Северная, д. 14,

тел.: 8 (35144) 5-22-53;

8-904-801-09-38

**Часы работы**:

Понедельник – Четверг

с 8-45 до 17-00

Пятница

с 8-45 до 16-00

**Обед:**

с 13-00 до 13-51

**Официальный сайт:**

kcso16.eps74.ru

**Электронная почта:**

mukcson\_sosnovka@mail.ru



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» СОСНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**



**ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ**

с. Долгодеревенское,

2022 год