

## УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

**В числе основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний можно назвать повышенное артериальное давление, курение, высокий уровень холестерина, повышенный уровень глюкозы в крови и избыточную массу тела. О методах снижения риска развития болезней системы кровоснабжения рассказывает Наталья Петрова, начальник отдела организации ОМС Новокузнецкого филиала ТФОМС Кемеровской области – Кузбасса.**

– Чтобы предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, важно иметь представление о ранних признаках и симптомах, которые могут указывать на наличие проблем с сердцем и сосудами. Обнаружение этих признаков помогает своевременно принять необходимые меры и не допустить развития серьезных последствий для организма.

Нарушение сердечного ритма может говорить о наличии у пациента проблем с сердечно-сосудистой системой. Вы замечаете, что иногда ваше сердце бьется неровно, с перебоями или слишком быстро? Это может быть сигналом о нарушениях в работе сердца. В этих случаях нужно обязательно обратиться к врачу и пройти необходимые обследования.

Повышенное кровяное давление также может быть признаком сердечно-сосудистых проблем. Если вы часто замечаете у себя высокое давление, обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы принять соответствующие меры, в том числе по медикаментозной коррекции артериальной гипертензии, чтобы предотвратить риск развития инфаркта и инсульта.

Важно следить за своими липидными профилями – уровнем холестерина и триглицеридов в крови. Высокие значения этих показателей могут быть причиной образования атеросклеротических бляшек, которые могут заблокировать протоки крови и привести к сердечному приступу или инсульту.

И, наконец, важно обратить внимание на свою физическую активность. Сидячий образ жизни является фактором риска для различных сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и положительно влияют на общее состояние здоровья организма. Ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде помогают укрепить сердечную мышцу, улучшают кровообращение, снижают уровень холестерина в крови и способствуют контролю веса. Рекомендуется заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю.

Владение информацией о ранних признаках и симптомах сердечно-сосудистых заболеваний является важным шагом для их предотвращения. Заботьтесь о своем здоровье, регулярно проходите диспансеризацию, проверяйте свои показатели и консультируйтесь со специалистами, чтобы снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.