



Корреспондент: Как уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Болезни сердца, также известные как сердечно-сосудистые заболевания, включают ряд состояний, поражающих сердце и кровеносные сосуды. Эти заболевания являются основной причиной заболеваемости и смертности во всем мире. Как заботиться о своем сердце?

Ольга Крикоровна - Что такое сердечно-сосудистые заболевания?

- Это заболевания сердца и сосудов. Они могут проявляться в различных формах, включая ишемическую болезнь сердца, артериальную гипертензию, сердечную недостаточность и другие. Учитывая возраст, риск их развития существенно увеличивается.

Корреспондент- Почему это важно?

Ольга Крикоровна - По статистике заболевания сердечно-сосудистой системы являются самой распространенной причиной смертности во всем мире. Около 30% от всех летальных исходов приходится на инфаркты и инсульты. Самое опасное, что человек долгое время может не замечать клинических проявлений болезни. Однако многие из заболеваний можно предотвратить или контролировать с помощью правильного питания, физической активности и регулярных медицинских осмотров.

Корреспондент- Каковы факторы риска?

Ольга Крикоровна - Существует несколько факторов риска, которые могут способствовать развитию кардио-заболеваний:

- **Высокое артериальное давление**
- **Повышенный уровень холестерина**
- **Диабет**
- **Курение**
- **Неправильное питание**
- **Недостаток физической активности**
- **Стресс**

Корреспондент - А какие симптомы говорят о проблемах с сердцем?

Ольга Крикоровна - На самом деле их очень много. Вот основные, с которыми необходимо обратиться к кардиологу: боль в сердце, одышка в покое или при физической нагрузке, ощущение перебоев в работе сердца, обмороки без явной причины, повышенное давление, постоянный учащенный пульс без физической нагрузки, отёки нижних конечностей. В этих случаях нужно обязательно обратиться к специалисту.

Корреспондент - Как защитить своё сердце?

Ольга Крикоровна -

1.	Здоровое питание.		Обратите внимание на свой р
----	-------------------	--	-----------------------------

2	Физическая активность.	Регулярная физическая	активность способствует у
---	------------------------	-----------------------	---------------------------

3 Контроль веса.	Поддерживайте здоровый вес, чтобы снизить нагрузку на ваше сердце. Д
-------------------------	--

4 Регулярные медицинские осмотры.	Не забывайте проходить регулярные обследования
--	--

Заботьтесь о своем сердце, и не упускайте возможности для улучшения своего здоровья. Заботьтесь о себе и своих близких!