

Усвідомлюйте свій ризик

Розуміння своїх факторів
ризик



CR  **Í**

Fighting Heart Disease & Stroke

Що таке «фактор ризику»?

Фактор ризику — це будь-який чинник, який збільшує ймовірність того, що у людини виникне захворювання серця або інсульт. Існує два види факторів ризику: ті, на які ви не можете вплинути (немодифіковані), і ті, які, на щастя, можна усунути (модифіковані). Чим більше факторів ризику ви маєте, тим вище ймовірність того, що у вас розвинеться захворювання серця або інсульт. Але є гарна новина — майже 80 % захворювань серця і інсультів можна попередити, якщо взяти під контроль свої фактори ризику.

Модифіковані фактори ризику: високий артеріальний тиск, високий рівень холестерину, куріння, діабет, недостатня фізична активність, зайва вага/ожиріння і стрес.

Немодифіковані фактори ризику: сімейний анамнез, етнічна/расова приналежність, стать, вік.



Знайте свої показники

Перший крок до зниження факторів ризику — це дізнатися свої показники.

Високий артеріальний тиск

Високий артеріальний тиск ще називають мовчазним убивцею, бо він часто не має жодних симптомів, але якщо його не лікувати, він може суттєво підвищити ризик інсульту і інфаркту. Єдиний спосіб дізнатися, що ви маєте високий артеріальний тиск — це виміряти його (це варто робити щонайменше раз на рік).

Цільовий показник артеріального тиску — нижче 140/90 мм рт. ст.



Високий рівень холестерину

Далі наведено рекомендовані цільові показники холестерину.

Загальний холестерин	менше 5 ммоль/л
ЛПНЩ («поганий» холестерин)	менше 3 ммоль/л
ЛПВЩ («хороший» холестерин)	більше 1 ммоль/л (чоловіки) більше 1,2 ммоль/л (жінки)

Якщо ви страждаєте на діабет, захворювання серця або нирок, або якщо ви перенесли інсульт, то лікар може визначити для вас нижчі цільові показники рівня холестерину.

Діабет

Люди, що страждають на діабет, мають втричі вищий ризик серцево-судинних захворювань, ніж люди без діабету.

Якщо ви хворієте на діабет, то вам дуже важливо контролювати рівень цукру в крові. Далі наведено рекомендовані цільові показники при діабеті.

Глюкоза у плазмі натще (FPG)	менше 6 ммоль/л
Глікований гемоглобін (HbA1c)	менше 53 ммоль/моль

Куріння

Не існує безпечної кількості цигарок; **якщо ви курите, спробуйте кинути...** ЗУПИНІТИСЯ НІКОЛИ НЕ ПІЗНО. Відмова від куріння впововину знижує ризик захворювань серця і інсульту. Більшість курців бажають кинути, але це непросто — тож звернення по правильну допомогу і підтримку

суттєво підвищить ваші шанси на успіх. Відвідайте вебсайт www.quit.ie або порадьтеся зі своїм сімейним лікарем або фармацевтом.

Недостатня фізична активність

Люди, які мало рухаються, мають вдвічі вищий ризик розвитку захворювань серця і інсульту, ніж фізично активні люди. **Намагайтеся якомога більше рухатись** і за можливості старайтеся поменше сидіти.

Зайва вага і ожиріння

Зайва вага може збільшувати ризик виникнення захворювань серця і діабету, а також підвищення рівня холестерину. **Зменшення ваги навіть на 5–10 % може значно покращити стан вашого здоров'я** і знизити ризик захворювань серця і інсульту.

Неправильне харчування

Надмірне споживання солі, цукру і жиру погано позначається на стані здоров'я і збільшує ризик серцево-судинних захворювань, а також призводить до набору зайвої ваги, високого артеріального тиску і високого рівня холестерину. **Правильне і збалансоване харчування знижує ризик захворювань серця і інсульту**, а також

наповнює вас життєвою енергією.

Стрес

Повністю уникнути стресу неможливо, однак варто навчитися долати стрес. Це допоможе зберегти здоров'я серця і в цілому покращить ваше самопочуття.

Щоб дізнатися більше, відвідайте вебсайт www.croi.ie

Щоб отримати більше інформації про здоров'я або підтримати роботу Croí, благодійної організації з підтримки здоров'я серця і людей, що перенесли інсульт, відвідайте наш вебсайт www.croi.ie.

Croí, благодійна організація з підтримки здоров'я серця і людей, що перенесли інсульт

Moyola Lane, Newcastle, Galway, H91 FF68
091-544310 | info@croi.ie | www.croi.ie



@croiheartstroke