**"Береги сердце смолоду"**  
**Какова доля сердечно-сосудистых заболеваний в российской структуре смертности?**

Давно известно, что Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются лидирующей причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.

**Что же такое сердечно-сосудистые заболевания?**Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

• ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;

• болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;

• болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;

• ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;

• врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;

• тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Самой распространенной причиной этого является образование жировых отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердце или мозг. Кровотечения из кровеносного сосуда в мозге или сгустки крови могут также быть причиной инсульта. Причиной инфаркта миокарда и инсульта обычно является наличие сочетания таких факторов риска, как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и вредное употребление алкоголя, повышенное кровяное давление, диабет и гиперлипидемия.

**Какие же это факторы риска?**

1. Повышенное артериальное давление (выше 140/90 мм рт. ст.)

2. Повышенное содержание холестерина в крови (верхняя граница нормы 5,0 ммоль/л).

3. Повышенное содержание сахара в крови натощак (нормальный уровень глюкозы в крови от 3,3 до 5,5 ммоль/л).

4. Курение.

5. Избыточная масса тела. В большей степени отрицательно влияет на здоровье абдоминальное ожирение, которое можно определить по окружности талии. У мужчин окружность талии не должна превышать 102 см, а у женщин – 88 см.

6. Малоподвижный образ жизни.

7. Злоупотребление алкоголем.

8. Избыточный прием жирной и соленой пищи. Необходимо до минимума сократить употребление животных жиров (сало, сливочное мало, сметана, много животных жиров в колбасных изделиях), а употребление соли ограничить до 3-5 г в сутки (чайная ложка без «горочки»).

**Профилактику ССЗ можно условно разделить на две группы:**  
**Первичная профилактика** включает рациональный режим труда и отдыха, увеличение физической активности, ограничение поваренной соли, отказ от алкоголя и курения, снижение калорийности пищи и массы тела. По сути именно первичная профилактика позволяет сохранить рациональные условия жизнедеятельности человека. По сути к первичной профилактике ССЗ относится популяционная стратегия и стратегия высокого риска.

**Вторичная (медикаментгозная и немедикаментозная)** профилактика проводится дифференцированно с группами пациентов с верифицированными ССЗ с целью предупреждения рецидивов заболеваний, развития осложнений у лиц с реализованными факторами риска, снижения заболеваемости и смертности от этих болезней, улучшения качества жизни пациентов.  
По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия) и курение."Наш возраст - это возраст наших сосудов". При этом имеется в виду, что возраст человека, его физическая активность определяется состоянием кровеносных сосудов. Хорошее состояние аппарата кровообращения в значительной мере обеспечивает здоровье и долголетие человека.  
Регулярное прохождение диспансеризации позволит Вам в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности населения нашей страны или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.Желаем внимательно относиться к своему здоровью и рекомендуем пройти диспансеризацию!