**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.**

Бешенный темп жизни зачастую негативно сказывается на здоровье современного человека. Большие эмоциональные нагрузки, стрессовые ситуации, вредные привычки, недосыпание, неправильное питание, окружающая среда и многое другое способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Важно по возможности избегать вышеперечисленных факторов, влияющих на здоровье. Ведь легче предупредить болезнь. Тем более врачи достаточно серьезно подходят к данной проблеме, т.к. сердечно-сосудистые заболевания возглавляют рейтинг смертности. Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний на сегодняшний день очень актуальная тема.

**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.

**Вторичная (медикаментозная 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.

**Классификация факторов риска ССЗ:**

**Биологические (немодифицируемые) факторы**:

- Возраст, пол, наследственность (раннее развитие ССЗ у родственников), генетические факторы, способствующие возникновению дислипидемии, гипертензии, толерантности к глюкозе, сахарному диабету и ожирению

- Анатомические, физиологические и метаболические (биохимические) особенности:  
дислипидемия, ожирение и характер распределения жира в организме, сахарный диабет.

**Поведенческие (модифицируемые) факторы:**

- Пищевые привычки, курение, двигательная активность, употребление алкоголя, подверженность стрессам.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов - в 5-7 раз. Таким образом, для воздействия на факторы риска ССЗ, необходимо у каждого индивидуума мотивировать формирование здорового образа жизни.

**Мероприятия, формирующие здоровый образ жизни и снижающие уровень ФР:**

Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить преждевременное старение сердца и сосудов. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. После появления у человека признаков ССЗ факторы риска продолжают действовать, способствуя прогрессированию заболевания и ухудшая прогноз, поэтому их коррекция должна быть составной частью тактики лечения.

Индекс массы тела (ИМТ)  должен быть в пределах от 19 до 25. Формула для расчета ИМТ: ИМТ  = масса тела в кг делится на рост в метрах в квадрате. Все что меньше 19 – дефицит массы тела, от 25-30 – избыток массы тела, свыше 30- 35 – ожирение 1 степени, 35-40– ожирение 2 степени, выше 40 – ожирение 3-4 степени. Например, при весе 80 кг и росте 162 см ИМТ равен 30,5. Это свидетельствует об ожирении 1 степени и повышенном риске развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и гипертонии.

Похудев на 5-10 кг, можно снизить давление, а также [уровень холестерина](https://med.vesti.ru/doc/elena-anshina/zachem-nuzhno-znat-svoj-uroven-holesterina/), триглицеридов и сахара в крови. Нормализация веса по-прежнему остается самым эффективным безмедикаментозным методом контроля давления.

**Дозированные** **физические** **нагрузки**

Хотя бы 10000 шагов в день!  Регулярно делайте зарядку! Ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание могут предотвратить многие заболевания. Более энергичная физическая активность поможет также снизить вес и уменьшить влияние стресса на организм.

**Диета** **с** **ограничением** **поступления** **животных** **жиров**

Откажитесь от приема жирной и жареной пищи. Желательно мясо в рационе заменить на рыбу (предпочтительнее морскую) 2-3 раза в неделю. Жирные сорта мяса исключить в пользу постной говядины, птицы. Овощи и фрукты, богатые клетчаткой и витаминами, должны составлять основную часть рациона. Также фрукты и овощи – источник [*калия*](https://med.vesti.ru/novosti/issledovaniya-i-otkrytiya/banany-i-avokado-zashhityat-ot-infarkta/), который очень полезен для сердца.

Максимальное ограничьте или исключите совсем рафинированный сахар. Пейте достаточно воды. Норма для взрослых – 30-40 мл на 1 кг веса в сутки. То есть при весе 60 кг вы должны пить не менее 1800 мл чистой негазированной воды в день.

Ограничьте суточное потребление соли до 2-5 г. Добиться этого можно, если меньше солить пищу, отказаться от употребления консервов, полуфабрикатов, продуктов быстрого питания.

**Отказ от вредных привычек**

Сократите употребления алкоголя. Замечено, что у людей, чрезмерно употребляющих спиртное, чаще наблюдается гипертония, прибавка в весе. Откажитесь от курения: доказано, что курящий человек сокращает свою жизнь на 10 лет, а кроме того у курильщиков увеличен риск возникновения множества заболеваний.

**Хороший сон**

Старайтесь ложиться спать в 22-23 часа и спать ночью 7-9 часов. Достаточный ночной сон помогает бороться со стрессом, а также помогает снизить риск возникновения болезней сердца.

**Диспансеризация**

Для того чтобы, предотвратить многие заболевания, среди которых ССЗ, на государственном уровне была введена обязательная диспансеризация среди населения. Которая дает возможность выявить проблемы со здоровьем на ранних сроках.

Своевременная диагностика  спасает многие жизни, так как многие заболевания долго себя не проявляют. Ежегодная диспансеризация позволяет рано выявить проблему, контролировать ее и при необходимости вовремя назначить терапию.

Чтобы свести к минимуму риск развития гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, атеросклероза и, соответственно, таких грозных осложнений этих заболеваний как инфаркт миокарда и острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт), каждый человек должен знать факторы риска, устранение которых позволит увеличить продолжительность жизни и сделать ее более комфортной.

Поэтому мы призываем граждан ответственно относиться к своему здоровью и не пренебрегать диспансеризацией.

Врач - терапевт участковый

Амбарцумян. И. Р.