**Сердечно-сосудистые заболевания – эпидемия XXI века.**

По официальным данным, ежегодно в России от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 1млн. 300 тысяч человек. Смертность по этой причине составляет более 55% от числа всех смертей. Минздрав РФ подготовил список российских регионов по числу заболеваний среди местного населения. Санкт- Петербург вошел в первую пятерку ( на 100 тысяч населения выявлено 236874, 7 заболеваний) вместе с Ненецким Автономным округом, Карелией, Коми. Самым « больным» оказался Алтайский край (данные 2017 года).

Профилактическая направленность медицины сегодня, как никогда, актуальна. Каждый человек должен нести ответственность за свое здоровье, а выявить заболевание или факторы риска заболеваний, объяснить, что надо предпринять для сохранения здоровья, должен врач. Сегодня в нашей стране созданы условия для раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний. Проведение диспансеризации позволяет выявить не только больных, но и тех, у кого могут развиться серьезные заболевания.

 К факторам риска сердечно - сосудистых заболеваний относятся мужской пол и возраст. Эти факторы мы не можем изменить. Изменяемые факторы: гиподинамия, нерациональное питание, избыточный вес, вредные привычки- курение и злоупотребление алкоголем, стресс.

Жителям больших городов не хватает движения, мы мало ходим пешком, мало занимаемся домашней тяжелой работой. Доказано, что 30 минут физической нагрузки 5 раз в неделю снижают риск инфаркта миокарда. Полезны быстрая ходьба, бег, лыжи, велосипед и просто физическая зарядка. Физические нагрузки зависят от возраста, функционального состояния человека, а также от того, имеются ли у него уже какие-либо заболевания сердечно-сосудистой системы. Те, кто никогда не занимался физкультурой и спортом, должны начать с ходьбы.

Для правильного построения своих тренировок нужно придерживаться следующих правил:

1.Любая нагрузка должна начинаться с разминки;

2.Систематичность предполагает не менее 3 занятий в неделю;

3.Пульс не должен превышать значения в 120-140 ударов в минуту;

4.При возникновении головокружений, боли в области сердца или тошноты, занятие прекратить.

Здоровое питание – большой шаг на пути к здоровью

Профилактика заболеваний сердца и сосудов требует адекватного сбалансированного питания. Одной из главных причин этих заболеваний является недостаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот, которые отвечают за липидный обмен в организме. Поэтому употребляйте:

Рыбу, приготовленную на пару или отварную (2-3 раза в неделю);

Растительное масло (2 ст. ложки в день);

Орехи (6-8 штук в день).

 Полезны зерновые каши – геркулес, греча, неочищенный рис. Чем грубее помол, тем богаче каша ценными веществами.

Особо ценны и полезны следующие овощи и фрукты:

Тыква, брокколи, свекла, морковь, кабачки, чеснок.

Помимо приема полезных продуктов, стоит уменьшить количество потребляемой соли, жирных, жаренных, рафинированных блюд, не несущих в себе никакой пищевой ценности, кроме пустых калорий. Воздержитесь от приема продуктов, содержащих большое количество сахаров – тортов, кремов, молочного шоколада.

 Стресс – удар по сосудам

Избежать стрессовых ситуаций часто не удается, не все зависит от нас в этой жизни, но если человек испытывает негативные эмоции – страх, гнев, раздражительность, то страдать будет сердце и сосуды.

Для профилактики болезней сосудов по этой причине человеку необходимо:

1.Чаще бывать на природе, вдали от городской суеты;

2.Учиться не подпускать близко к сердцу мелкие неприятности, бытовые неурядицы;

3.Приходя домой оставить все мысли о делах за порогом;

4.Слушать расслабляющую классическую музыку;

5.Дарить себе как можно больше позитивных эмоций.

Долой вредные привычки!

Курение отрицательно влияет не только на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, но и способствует развитию онкологических заболеваний. Под действием никотина сосудистые стенки повреждаются, в них откладываются бляшки, которые и являются основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний.

Еще одной губительной привычкой является неумеренный прием алкоголя.

 Систематическое употребление алкоголя провоцирует замену мышечных слоев миокарда на жировые. Нарушается прием электрических импульсов, падает способность миокарда сокращаться, и это грозит появлением аритмий, ишемии миокарда и другим тяжелейшим последствиям.

К вредным привычкам можно отнести и долгое вечернее просиживание перед телевизором или компьютером. Человек, лишающий себя сна, изнашивает свое сердце, ведь и ему требуются периоды отдыха. Для того, чтобы сердце не испытывало перегрузок, рекомендуется спать не менее 8 часов в день.

Заведующая 1 терапевтическим отделением Либерг Е.Э.