Чтобы сердце было здоровым.

Болезни системы кровообращения (БСК) остаются одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения. Коварство их заключается в том, что они подкрадываются незаметно, в начальной стадии протекают бессимптомно. Рост заболеваемости болезнями сердца и сосудов обусловлен рядом причин.

Группа БСК достаточно многочисленна, к ним относят:

- болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением;
- ишемическая болезнь сердца;
- легочное сердце и нарушения легочного кровообращения;
- цереброваскулярные болезни и др.

Факторы риска преждевременного развития сердечно-сосудистых заболеваний делятся на две группы:

1) те, которые человек не может изменить: возраст (мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет), наследственная предрасположенность, пол (мужской).

2) те, которые поддаются изменению: курение, злоупотребление алкоголем, чрезмерная подверженность стрессам, атеросклерозу, избыточное потребление соли, ожирение, недостаточная физическая активность, дислипидемия.

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.

Наиболее неблагоприятным сочетанием факторов риска является так называемый метаболический синдром. Это комплекс взаимосвязанных нарушений углеводного и жирового обмена, а также механизмов регуляции артериального давления и инсулинорезистентность. Основными симптомами являются абдоминально-висцеральное ожирение, гипертриглицеридемия, гиперинсулинемия и артериальная гипертензия. При сочетании этих факторов идет ускоренное развитие атеросклероза.

Для диагностики метаболического синдрома чаще всего измеряют окружность талии, определяют уровень триглицеридов в сыворотке крови и глюкозы натощак, определяют артериальное давление.

По мнению специалистов ВОЗ 1/3 снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний может быть обеспечена за счет развития лекарственной терапии и клинических вмешательств, в то время как 2/3 снижения смертности обеспечит изменение привычек в образе жизни, среди которых можно назвать правильное питание, контроль артериального давления, физические упражнения и прекращение курения.

Основы профилактики болезней сердечно-сосудистой системы

1. **Отказ от никотина.** Курение, способствует тромбообразованию, появлению атеросклеротических бляшек. Никотин и угарный газ повышают давление в сосудах, способствуют нарушению обмена веществ. Смолы, содержащиеся в никотиновом дыму, провоцируют сердечную мышцу к учащенному сокращению.

Курение сокращает продолжительность жизни курильщиков в возрасте 35-69 лет в среднем на 20 лет. Даже одна сигарета повышает давление на 15 мм рт. ст., а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов. Внезапная смерть среди лиц, выкуривающих в течение дня пачку сигарет и больше, наблюдается в 5 раз чаще, чем среди некурящих. Курильщики не только подвергают риску свою жизнь, но и жизнь окружающих (пассивное курение увеличивает риск ИБС на 25-30%). *Среди бросивших курить риск возникновения ИБС значительно снижается и через 5 лет становится таким же, как и у тех, кто никогда не курил.*

2. **Отказ от употребления алкоголя.** Спирт повышает АД, нарушает кровообращение.

3. **Рациональное питание.** Употребления соли до 4 гр. в сутки, снижение содержания холестерина в крови уменьшают риск возникновения БСК.

4. **Повышение физической активности.** Доступные и необременительные физические нагрузки: ходьба, катание на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах.

5. **Улучшение психоэмоционального фона.** Доброжелательная, приветливая обстановка в кругу семьи, в рабочем коллективе, здоровый сон и философское отношение к жизни значительно повышают шансы избежать сердечно-сосудистых заболеваний и излечиться от уже существующих.

6. **Здоровые привычки семьи.** Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, прививали любовь к спорту и двигательной активности.

7. **Медицинский контроль.** Своевременное прохождение диспансеризации позволит выявить проблемы со здоровьем на ранних стадиях развития болезни и назначить необходимое лечение

Самый практичный и наименее дорогостоящий путь профилактики — это здоровый образ жизни!

Подготовила Н. Защеринская, инструктор-валеолог