***Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний***

 Сердечно-сосудистые заболевания  (ССЗ) справедливо называют эпидемией XX века, которая, к сожалению, продолжается и в XXI веке. В течение нескольких десятилетий они являются ведущей причиной смерти населения индустриально развитых стран, в том числе в России.

В группу ССЗ обычно включают ишемическую болезнь сердца (ИБС), инсульт (кровоизлияние в мозг) и поражение артерий конечностей, т.к. ведущая роль в их возникновении принадлежит атеросклерозу.

##  Слагаемые профилактики

Многие думают, что предупреждение заболеваний сердца – задача крайне трудная, поэтому заранее пугаются предстоящих перемен и даже не пытаются ничего сделать. На самом деле все не так сложно.

Все очень просто. Согласно критериям ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) профилактика сердечно-сосудистых заболеваний включает:

1. Отказ от вредных привычек (прежде всего курения)
2. Нормализацию веса
3. Диету
4. Физическую активность.
5. Борьбу со стрессом.

*Кому и когда нужна профилактика сердечно-сосудистых заболеваний?*

Есть и те, кому профилактика не просто рекомендуется, а требуется. Это:

* Люди, у кого среди родственников есть лица, страдающие любыми сердечно-сосудистыми заболеваниями
* Все лица старше 35-40 лет
* Люди с факторами риска: все, кто мало двигается, имеет предрасположенность к повышению артериального давления и повышенный сверх меры вес, курит (даже по 1 сигарете в день и реже), часто нервничает, имеет сахарный диабет, мало двигается.

Рассмотрим направления профилактики подробнее.

 **Курение**

         По данным Всемирной Организации Здравоохранения, 23% смертей от ИБС обусловлено курением, сокращая продолжительность жизни курильщиков в возрасте 35-69 лет, в среднем на 20 лет. 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%).

 Существует большое количество средств и способов, помогающих отказаться от вредной привычки.  Предлагаются специальные препараты для заместительной терапии – средства на основе лобелина и цитизина. Они обладают эффектами, сходными с действием никотина, но при этом не оказывают негативного влияния на здоровье. Также существуют жвачки и пластыри с никотином – их тоже можно использовать для отказа от сигарет. Иногда с целью избавиться от табачной зависимости пациентам рекомендуют седативные препараты, проводят рефлексотерапию, советуют психотерапию и аутотренинг. Однако любой человек, который планирует бросить курить, должен начинать не с перечисленных методов, а с самостоятельного твердого желания стать здоровее и продлить свою жизнь.

 **Диета и снижение веса**

 Эти два положения неразрывно связаны между собой. И, что приятно, связь их самая прямая: правильное питание обязательно приводит к похудению, если у человека имеется лишний вес.

При всех заболеваниях сердца, связанных с атеросклерозом и ишемией, дает эффект одна и та же диета. Это очень удобно, учитывая большое количество форм сердечных болезней и вариантов их течения. В целом диета соответствует всем известным принципам рационального питания.

* Контролирование калорийности, при лишнем весе – снижение калорийности питания
* Ограничение животных жиров (сало, жирные сорта мяса (баранина, свинина), сметана, колбасы, субпродукты, яйца и др.), легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, кондитерские изделия, шоколад).
* Увеличение потребления свежей растительной пищи, растительных жиров, рыбы.
* Ограничение поваренной соли до 3-5 г в сутки
* Употребление не менее 1,5-2 л свободной жидкости в день
* Отказ от приема пищи в поздние вечерние и ночные часы
* Дробное питание небольшими порциями.
* Максимальный отказ от употребления алкоголя.
* Разумное ограничение в рационе напитков и продуктов со стимулирующим действием.

## Физическая активность

 С уменьшением физических нагрузок у современных людей возросли нервно-психологические нагрузки. Из-за преобладающего количества негативной информации, нервная система человека перегружается, что вызывает изменения в кровообращении, т.к. сердечно-сосудистая и нервная системы взаимосвязаны.

 Организм человека так устроен, что нервное напряжение снимается повышением физической активности. Но если этот баланс нарушается, то развиваются сердечно-сосудистые заболевания: гипертония, атеросклероз, сердечная недостаточность, инфаркт миокарда и др.

Некоторые, чтобы снизить нервное напряжение, чрезмерно употребляют алкоголь, табак или наркотики, чем ещё больше усугубляют свое состояние и провоцируют возникновение сердечно-сосудистых заболеваний.

Для профилактики заболеваний сердца и сосудов рекомендуется не реже 3-4 раз в неделю заниматься спортом по 40-60 минут. Занятия спортом должны быть умеренной интенсивности и представлять собой аэробные нагрузки. Благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывают не только специальные упражнения и виды спорта, но и просто активные виды досуговой деятельности. Некоторые авторы отмечают большую важность положительного эмоционального подкрепления: благожелательного и позитивного отношения человека к активности.

## Радуйтесь жизни

 Сердце очень чувствительно к эмоциям, поэтому для сохранения его здоровья необходимо избегать стрессов, конфликтных ситуаций, позитивно относиться к жизни, не переживать из-за проблем. Стрессы ускоряют сердцебиение, повышают артериальное давление, вызывают спазмы сосудов, могут привести к аритмии, стенокардии и инфаркту. Постарайтесь наладить отношения в семье, смените работу на более интересную или найдите увлекательное хобби.

 **Уделяйте внимание себе и своему здоровью, ведите правильный образ жизни, и сердечно-сосудистые недуги обойдут вас стороной!**

Шмакова М.В. – врач терапевт