**Профилактика болезней системы кровообращения**

**памятка для пациентов**

Одной из самых актуальных проблем здравоохранения являются болезни системы кровообращения (БСК). Смертность от БСК остается одной из самых высоких в мире, несмотря на устойчивую тенденцию к снижению на протяжении последних 10 лет. Поэтому профилактика болезней системы кровообращения - это эффективный способ борьбы с негативными последствиями данных заболеваний.

**Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) появляются в результате воздействия различных факторов риска, которые можно условно разделить на модифицируемые (которые можно изменить) и немодифицируемые (не поддающиеся изменению: наследственность, пожилой возраст, мужской пол, уже имеющиеся сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет).**

Часто причинами увеличения смертности от болезней системы кровообращения являются: отсутствие мотивации к лечению, злоупотребление алкоголем, не своевременное обращение за медицинской помощью, наличие сопутствующей патологии, отягощающей анамнез, наиболее часто — сахарного диабета II типа, алкогольного поражения сердечной мышцы, не надлежащий контроль за уровнем артериального давления, уровнем холестерина крови, избыточным весом.

По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия), курение.

**Курение** — один из основных факторов риска. По данным исследований человек, выкуривающий пачку сигарет в сутки, имеет в 10 раз больший риск смерти от болезней системы кровообращения, чем некурящий человек.

**Физическая активность**. Низкая физическая активность способствует развитию ССЗ в 1,5-2 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни.

**Атеросклероз** развивается в артериях каждого человека и приводит в последствии к возникновению сужения этих сосудов атеросклеротической бляшкой, что способствует недостаточному кровоснабжению многих органов, в том числе сердца, головного мозга, почек и других органов. В результате развивается ишемическая болезнь сердца (ИБС), снижение памяти, почечная недостаточность, нарушения зрения, а при разрыве бляшки может развиться инфаркт миокарда, инсульт.

**Важный аспект борьбы с атеросклерозом — это рациональное питание.** Оно включает в себя регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли, увеличением употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка), регулярным потреблением разнообразных овощей, фруктов, ограничением потребления насыщенных (животного происхождения) и увеличением полиненасыщенных (растительных масел, морской рыбы жирных сортов) жиров.

**Артериальная гипертензия (АГ)** - это хроническое заболевание, характеризующееся повышением артериального давления (АД) выше 140/90 мм.рт.ст. и требующая ежедневного контроля АД и соответствующего лечения в течение всей жизни. Часто заболевание протекает бессимптомно и осложняется инсультом, инфарктом миокарда, ИБС, поражением почек, глаз, сердца, головного мозга и т.д. **Факторы риска для возникновения АГ - это избыточная масса тела (индекс массы тела больше 25), чрезмерное употребление соли, длительные стрессы, бессонница, а также наследственные факторы.** Часто при коррекции факторов риска у пациентов нормализуется давление даже без медикаментозной терапии или с минимальным её применением.

**Таким образом, для эффективной профилактики большинства ССЗ и их осложнений необходимо выполнять определённые правила:**

* **контролируйте уровень АД: он должен быть не выше 140/90 мм.рт.ст;**
* **контролируйте уровень холестерина: 5 ммоль/л и ниже;**
* **соблюдайте основные принципы диеты, направленной на борьбу с атеросклерозом;**
* **занимайтесь физическими упражнениями 3-4 раза в неделю по 30 минут в день;**
* **бросьте курить;**
* **не злоупотребляйте алкоголем;**
* **избегайте длительных стрессов;**
* **при уже возникшем ССЗ борьба с факторами риска не исключает медикаментозного лечения под контролем лечащего врача.**

В заключение следует заметить, что даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить атеросклероз, тем самым предотвратить такие заболевания как инфаркт миокарда, инсульт, ИБС, артериальную гипертензию. **Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни.**

