**Основа профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний – ЗОЖ**

Неделю с 10 по 16 февраля Минздрав Российской Федерации объявило Неделей осведомленности о заболеваниях сердца.

Сердце – это важнейший орган нашего организма. От состояния сердечно-сосудистой системы зависит здоровье и продолжительность жизни человека. О том, почему так важно уделять внимание предупреждению и лечению сердечно-сосудистых заболеваний, рассказывает главный врач Нижегородского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Савицкая.

- Наталья Николаевна, сегодня патологии органов кровообращения приобретают характер эпидемии. Раньше инфаркт и ишемический инсульт считались болезнью пожилых, сейчас они все чаще регистрируются у молодых людей. Какие шаги необходимо сделать, чтобы предотвратить возникновение этих заболеваний и поддержать здоровье наших сердец?

- Заболевания сердца и сосудов являются проблемой номер один во всем мире. Ежегодно в нашей стране из-за патологий сердечно-сосудистой системы умирает больше всего граждан.

Наиболее распространенными сердечно-сосудистыми заболеваниями являются артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные болезни.

Медики единодушны, утверждая, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Здоровый образ жизни подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления заболеваний, регулярный контроль артериального давления (АД), а также отказ от вредных привычек.

Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию.

Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, уровень глюкозы и холестерина в крови.

На состояние сосудов и сердца значительное влияет состав ежедневного рациона. Частое и чрезмерное потребление жирных и жареных блюд, кофе, куриных яиц, соли и сахара – верный путь к ухудшению состояния сосудов и развитию инфарктов, инсультов, гипертонической болезни и других опасных недугов. Повышенное содержание насыщенных жиров, кофеина, соли и сахара увеличивает уровень «вредного» холестерина и сахара в крови. Под их воздействием на сосудистых стенках образуются обызвествляющиеся со временем атеросклеротические бляшки. Происходит сужение просвета сосудов, приводя к их износу. Этот фактор повышает нагрузки на сердце, развивается артериальная гипертензия (пониженное АД). Гипертония (повышенное АД), в свою очередь, приводит к развитию многих тяжелых заболеваний, которые приводят к инвалидности и смерти. Вредны для сердца и сосудов: жирное мясо, кондитерский жир, сахар и продукты с ним.

Для профилактики сердечных заболеваний человеку необходимо высыпаться. Недосыпы серьёзно сказываются на здоровье, они могут привести к гипертонии или сердечному приступу. Спать нужно не менее 7–8 часов. Чтобы улучшить качество сна старайтесь ложиться и вставать в одно и тоже время, откажитесь от просмотра телевизора и гаджетов перед сном.

Также для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимо бороться с лишним весом. Ожирение всегда повышает риск патологий сосудов и сердца — каждые лишние 10 кг могут повышать артериальное давление. Всем людям необходимо регулярно взвешиваться и измерять окружность живота для определения абдоминального ожирения. Индекс массы тела (по Кетле) — до 28,0; обхват талии — до 88 см у женщин, до 102 см у мужчин.

Важна и физическая активность. Гиподинамия — одна из частых причин заболеваний сердца и сосудов. Занятия физкультурой и частое пребывание на свежем воздухе позволят: активизировать кровообращение; укрепить миокард и стенки сосудов; ускорить вывод «вредного» холестерина; насытить ткани организма кислородом; нормализовать процессы обмена веществ.

Частые стрессовые ситуации также приводят к износу сосудов и миокарда. Во время нервного перенапряжения повышается уровень адреналина. В ответ на его воздействие сердце начинает биться учащенно, а сосуды сковываются спазмом. В результате происходит скачок артериального давления, и миокард изнашивается намного быстрее.

Обратите особое внимание на артериальное давление и своевременное его снижение. Повышение АД более 140/90 мм.рт.ст. приводит к развитию ишемической болезни сердца (ИБС), инфарктов, инсультов и других патологий сердца и сосудов. Именно поэтому все люди должны регулярно контролировать показатели давления. Поводом для обязательного внепланового измерения АД могут стать такие признаки:

— головная боль или головокружение;

— шум в ушах;

— затрудненность дыхания;

— «мушки» перед глазами;

— тяжесть/боли в груди или сердце.

При выявлении повышенных показателей АД метод по его снижению при помощи лекарственных средств должен подобрать врач.

Необходимо помнить также, что плановое профилактическое обследование и своевременное посещение терапевта должно стать нормой для людей, находящихся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов. Это же касается лиц, отмечающих повышение показателей АД при самостоятельном его измерении.

Контролируйте уровень холестерина в крови. Это необходимо начать делать уже после 30 лет. В биохимическом анализе крови нужно преимущественно ориентироваться на: ОХС (общий холестерин) и ЛПНП (липопротеиды низкой плотности). Норма этих показателей у каждого индивидуальная и не стоит ориентироваться на нормы прописанные в анализе, лучше поинтересоваться у лечащего врача. Но если ОХС более 8,0 ммоль/л, а ЛПНП больше 4,9 нужно срочно обращается к врачу не зависимо от возраста пациента.

Начать ежегодно контролировать уровень сахара в крови необходимо до 50 лет. Его уровень не должен превышать 3,3-5,5 ммоль/л (в крови из пальца).