**Факторы риска и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

Несмотря на разнообразие серьезных болезней, актуальных для современного мира, сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему являются основной причиной смерти в мире. Сердечные заболевания сопровождают любые виды болезней, влияющих на сердечно-сосудистую систему. В основном это болезни сердца, сосудистые заболевания головного мозга и почек, а также заболевания периферических артерий. Причины сердечных заболеваний разнообразны, но наиболее распространенные - атеросклероз и гипертония. Кроме того, с возрастом происходит ряд физиологических и морфологических изменений, которые нарушают функции сердца и сосудов, и впоследствии приводят к увеличению риска сердечных заболеваний, даже у здоровых людей без симптомов.

**Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний**

Факторы риска бывают устранимые и не устранимые. Устранимые – это такие факторы риска, которые можно тем или иным способом устранить, а НЕ устранимые – это такие факторы риска, которые (к сожалению) устранить невозможно.

Ниже перечислю факторы риска, а Вы посчитайте – сколько их у Вас? Чем больше у Вас факторов риска, тем больше вероятность развития у Вас сердечно-сосудистых заболеваний, а при наличии болезней – развития осложнений.

**Не устранимые факторы риска**:

1. Пол и возраст: риск у мужчин выше, чем у женщин; с возрастом различия уменьшаются (в возрасте 35 - 70 лет у мужчин риск смерти от инсульта на 30% выше, от ИБС в 2-3 раза выше, чем у женщин. В возрасте 75 лет риск смерти от ССЗ примерно одинаков у мужчин и у женщин. Мужчины старше 55 лет, а женщины старше 65 лет в большей степени подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям.

2. Менопауза. У женщин в менопаузе риск сердечно-сосудистых заболеваний выше.

3. Наследственность. Болезни сердца у Ваших прямых родственников говорят о более высокой вероятности развития подобных болезней и у Вас.

4. Географический регион проживания: высокая частота инсульта и ИБС в России, Восточной Европе, странах Балтии.

5. Поражение органов мишеней (сердце, головной мозг, почки, сетчатка глаз, периферические сосуды). Наличие необратимых заболеваний перечисленных органов значительно увеличивает риск сердечно-сосудистой катастрофы.

6. Сахарный диабет. Сахарный диабет в настоящее время причислен к поражениям органов мишеней. Признаки диабета: жажда, сухость во рту, большое потребление жидкости, частое (безболезненное) и обильное мочеиспускание.

**Устранимые факторы риска:**

1. Курение – названо первым, т.к. легче всего устраняется: курение повышает риск заболеваний сердца в 1,5 раза; повышает риск атеросклероза, облитерирующих заболеваний сосудов, онкологических заболеваний; повышает холестерин ЛПНП (самый плохой для сердца); повышает артериальное давление как у больных гипертензией, так и у лиц с нормальным давлением.

2. Гиперхолестеринемия (общий холестерин> 5,2 моль/л).

3. Дислипидемия (изменение соотношения уровней различных фракций холестерина):

4. Повышение систолического (верхнего) артериального давления> 140 мм Hg.

5. Повышение диастолического (нижнего, «сердечного») артериального давления> 90 мм Hg.

6. Повышенное потребление соли.

7. Ожирение: при индексе массы тела 25 - 29 (ожирение 2 степени) риск ИБС на 70% выше, при ИМТ > 30 (ожирение 3 степени) - на 300% выше; при одинаковом весе тела риск ИБС, инсульта и смерти увеличивается при росте отношения окружностей талии/бедра.

8. Злоупотребление алкоголем.

9. Гиподинамия (ежедневные аэробные [т.е. на воздухе] упражнения легкой или средней интенсивности в течение 20 мин уменьшают риск смерти от ИБС на 30%).

10. Стрессы.

11. Повышение сахара в крови.

12. При нарушении функции почек, когда через почки начинает выходить белок а также гиперкреатининемии (хронической почечной недостаточности) - более позднем критерии поражения почек, когда почки не справляются со своей функцией.

13. Пульсовое артериальное давление (разница между систолическим и диастолическим) больше 60 мм Hg, высокая вариабельность артериального давления (разброс значений в пределах суток), недостаточное снижение или повышение артериального давления ночью. Т.е. не должно быть резких скачков давления, а ночью артериальное давление должно быть ниже дневного.

14. Тахикардия. Т.е. частый пульс или сердцебиение.

15. Синдром ночного апноэ. Это – храп и кратковременные остановки дыхания во время сна.

16. Социально-экономическое положение (чем ниже социальный статус, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний).

17.Стрессы.

**ПРОФИЛАКТИКА**
• [**Бросьте курить и оградите себя от пассивного курения.**](http://zdravo.by/communities/Kurenie)

Во-первых, курение является одной из основных причин развития атеросклероза, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца и инсульта. И, напротив, прекращение курения приводит к снижению риска заболевания ровно вдвое. Во-вторых, в сигаретном дыму содержится не только никотин, но и канцерогенные смолы, воздействующие на сердечно-сосудистую систему человека. Характерен тот факт, что пассивное курение столь же губительно, как и активное.
• [**Не злоупотребляйте алкоголем.**](http://zdravo.by/communities/Alkogolih/Dopustimye_dozy_potrebleniya_alkogolya)

Алкоголь в минимальных количествах (не более 20 мл этанола для женщин и не более 30 мл этанола для мужчин в день) способствует разжижению крови и благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, но при превышении нормы  его воздействие становится резко отрицательным.
• [**Контролируйте вес.**](http://zdravo.by/communities/Lishnij_ves)

 У людей с избыточным весом и тем более ожирением в 2-3 раза чаще возникают сердечно-сосудистые заболевания, и протекают они с большей вероятностью осложнений. Контролируйте вес и обхват талии.
• [**Питайтесь правильно.**](http://zdravo.by/communities/Zdorovoe_pitanie)

Умеренное употребление мяса (особенно красного), достаточное количество рыбы (минимум – 300 г в неделю), употребление овощей и фруктов, отказ или ограничение жирного, жареного, копченого – это простые и эффективные меры не только позволят вам сохранить свое тело в хорошей форме, но и значительно снизят риск сердечно-сосудистых заболеваний.  Следите за уровнем холестерина в крови и помните, что его можно нормализовать с помощью правильного здорового питания.
• [**Больше двигайтесь.**](http://zdravo.by/communities/Fizicheskaya_aktivnostih/Norma_fizicheskoj_aktivnosti)

Нормальный и необходимый уровень физической активности составляет          150 минут любой     двигательной активности в неделю – это обязательное         условие успешной профилактики с-с заболеваний.
• [**Научитесь контролировать стресс.**](http://zdravo.by/article/5524/kak-spravit%27sya-so-stressom)

Хроническое недосыпание, а также постоянное психологическое напряжение ослабляют иммунитет, выматывают человека, являются причиной возникновения аритмии и нарушения сердечной деятельности в целом. Здоровый сон и философское отношение к жизни, напротив, значительно повышают ваши шансы как избегнуть сердечно-сосудистых заболеваний.
• **Контроль диабета.**

 Если у вас есть диабет, неукоснительно придерживайтесь всех рекомендаций вашего лечащего врача, контролируйте уровень сахара в крови и не оставляйте без внимания любое изменение состояния вашего здоровья.
• **Контроль уровня артериального давления.**

 Контролируйте свое давление и, если у вас имеются нарушения (гипертония, гипотония), обязательно выполняйте все рекомендации вашего лечащего врача.

 *Материал взят из интернет-источника*