

## 2015 год в Калужской области объявлен Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями

### Факторы риска и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы

Наиболее распространенные заболевания сердечнососудистой системы:

1. Артериальная гипертензия (АГ). Заболеваемость АГ составляет до 25% от всего взрослого населения нашей страны.

2. Ишемическая болезнь сердца (ИБС). Представляет собой широкий спектр ССЗ (инфаркт миокарда и т.д.), смертность от которых составила до 30% от общего числа смертей за прошедший год.

3. Инсульт.

**Факторы риска развития сердечнососудистых заболеваний, изменить которые невозможно.**

- **Возраст.** После 65 лет риск развития ССЗ значительно возрастает, но не в равной степени для всех.
- **Пол.** Известно, что мужчины болеют ИБС чаще и заболевание у них развивается в более молодом возрасте, чем у женщин. Мужской пол является ФР ССЗ.
- **Наследственность.** Люди, у которых ближайшие родственники страдают ССЗ, имеют неблагоприятную наследственность, и риск заболеть ИБС повышается на 25%.

**Факторы риска развития сердечнососудистых заболеваний, на которые можно повлиять.**

• **Курение.** Наиболее распространенным ФР среди трудоспособного населения, особенно среди мужчин, является курение. У курящих, по данным ВОЗ, чаще развиваются сердечнососудистые, онкологические (с поражением дыхательной системы), бронхолегочные заболевания.

В настоящее время борьба с курением в той или иной форме проводится во многих странах и в основном направлена на предотвращение начала курения некурящими, ликвидацию пассивного курения, снижение ядовитых свойств табачных изделий, отказ от курения и лечение лиц, желающих избавиться от этой вредной привычки.

• **Неправильное питание.** Изменился стиль питания в сторону мясных, сладких и жареных блюд, что привело к резкому повышению калорийности пищи наряду с уменьшением физической активности. Переизбыток в рационе насыщенных животных жиров, отличающихся высоким содержанием холестерина, приводит к атеросклерозу и, следовательно, катализирует развитие ССЗ.

• **Избыточный вес.** Не только увеличивает риск заболевания сердечнососудистыми болезнями, но и крайне негативно влияет на развитие уже существующей болезни.

• **Низкая физическая активность.** Негативно воздействует на тонус тела, выносливость организма, сопротивляемость внешнему воздействию. Повышает риск ССЗ в 2-3 раза. Увеличивает риск внезапных сердечных приступов.

• **Злоупотребление алкоголем.**

• **Стресс.** В состоянии стресса организм функционирует неполноценно, особенно это касается сосудов, обмена веществ и всех прочих систем, связанных с нервной системой. Хронический стресс способствует развитию ССЗ, а острый стресс может стать катализатором и толчком к возникновению опасного для жизни приступа.

**Профилактические мероприятия в борьбе сердечнососудистых заболеваний**

**Профилактика заболеваний** — это мероприятия, направленные не только на предупреждение заболевания, но и на то, чтобы сдержать его развитие и уменьшить его последствия после установления факта заболевания.

Исходя из вышесказанного, комплексная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний включает:

**Адекватную физическую нагрузку.**

При занятиях физическими упражнениями рекомендуют соблюдать следующие условия:

1. Темп (интенсивность) физических упражнений.
2. Продолжительность выполнения физических упражнений.
3. Физические упражнения следует выполнять регулярно, не менее 3 раз в неделю.

**Здоровое рациональное питание:** сбалансированность энергопоступления и энергозатрат организма в соответствии с полом, возрастом, характером труда. Обеспеченность физиологических потребностей организма в незаменимых пищевых веществах: белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах. Для нормальной жизнедеятельности организма основные пищевые вещества должны содержаться в рационе в следующих пропорциях: белок — 15% от общей калорийности (90-95 г), жир — 35% от общей калорийности (80-100 г), углеводы — 50% от общей калорийности (300-350 г). Желательно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, распределяя ее по калорийности суточного рациона приблизительно следующим образом: завтрак до работы — 30%, второй завтрак — 20%, обед — 40%, ужин — 10%. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2-3 часа до сна. Интервал между ужином и завтраком должен быть не более 10 часов.

**Минимизация стрессовых воздействий на организм.**

**Отказ от вредных привычек.**

**Регулярное обследование состояния своих сосудов и сердца в медицинских центрах.**