

Автор: С.П. Васильева, врач-кардиолог (заведующий) кардиологического отделения



Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.

## Основные факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы:

**Нарушение липидного (жирового) обмена.** В основном это касается повышения уровня холестерина в организме, который откладывается на стенках сосудов и приводит к образованию бляшек, которые суживают просвет сосуда. В результате развивается атеросклероз, при котором нарушается доставка питательных веществ к тканям. В норме уровень холестерина не должен превышать 5 ммоль/л.

**Сахарный диабет.** Это заболевание относится к группе высокого риска развития заболеваний сердца и сосудов. В норме уровень сахара не должен превышать 6 ммоль/л. При повышении уровня сахара нарушаются обменные процессы в тканях и органах, что приводит к развитию необратимых патологических состояний во всем организме.

**Курение.** Курение разрушает и суживает кровеносные сосуды, становится причиной нарушений местного кровообращения и повышения артериального давления.

**Артериальная гипертензия.** Это повышение артериального давления выше нормы – 140/80 мм рт. ст. Страдает около 30-40% взрослого населения. Часто заболевание протекает бессимптомно, но может вызывать такие грозные осложнения как инфаркт миокарда или инсульт. При этом заболевании поражаются внутренние органы: сердце, сосуды, почки, головной мозг. Поэтому основной целью лечения является снижение артериального давления до нормальных цифр.

**Стрессовые факторы.** Стресс и волнение являются причиной резкого повышения артериального давления. Устраивайте себе передышки, поделитесь с кем-нибудь мучающим вас вопросом, не забывайте об отдыхе в свободное время и период отпуска.

**Ожирение или избыточная масса тела.** Является причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний: в первую очередь артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца. Для контроля массы тела используется индекс массы тела (ИМТ). Это показатель отношения веса человека к росту в м<sup>2</sup>. В норме он составляет 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup>. ИМТ больше 25 говорит об избыточной массе тела, больше 29 – об ожирении. Еще используется показатель окружности талии. Для мужчин нормой является 94 см, для женщин – 80 см.

**Малоподвижный образ жизни.** Физическая нагрузка приводит к снижению цифр артериального давления как у здоровых, так и у гипертоников. В течение недели необходимо заниматься умеренной физической нагрузкой от 2,5 до 5 часов или интенсивной 1-1,5 часа.

**Употребление алкоголя.** Спиртные напитки не являются жизненно необходимыми питательными веществами. Они являются избыточными калориями, которые становятся дополнительной нагрузкой для сердца. Кроме этого употребления алкоголя может привести к резкому подъему артериального давления, нарушению сердечного ритма, различным сосудистым катастрофам.

Подводя итог вышеизложенному хочу призвать всех изменить образ жизни:

- откажитесь от курения, алкоголя,

- правильно питайтесь, снижайте употребление животных жиров, поваренной соли до 5 г в день

- увеличивайте физическую активность,
  
- определить свой уровень холестерина и сахара крови,
  
- избегайте стрессовых ситуаций.

**А если Вы относитесь к группе высокого риска развития сердечно-сосудистых заболеваний – проконсультируйтесь с врачом.**