**16 апреля 2022 - День профилактики болезней сердца**

             

 В настоящее время в мире именно **сердечно-сосудистые заболевания**являются основной причиной смертности. Очень часто при поражении органов кровообращения человек полностью теряет трудоспособность. При болезнях этого типа страдают как разные отделы сердца, так и сосуды. Органы кровообращения поражаются как у мужчин, так и у женщин, при этом такие недуги могут диагностироваться у пациентов разного возраста. Ввиду существования большого количества болезней, относящихся к этой группе, отмечается, что некоторые из них чаще встречаются среди женщин, а другие – среди мужчин.

**Что такое сердечно-сосудистые заболевания?**

 Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

* ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
* болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
* болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
* ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
* врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
* тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

**К заболеваниям сердца и сосудов (болезням сердечно-сосудистой системы) относятся:**

* нарушение сердечного ритма и проводимости;
* пороки сердца;
* инфаркт миокарда;
* ишемическая болезнь сердца;
* стенокардия;
* гипертоническая болезнь и симптоматические гипертензии;
* нейроциркуляторная дистония;
* некоронарогенные заболевания (миокардиты, кардиомиопатии, дистрофии миокарда);
* инфекционные эндокардиты;
* перикардиты;
* недостаточность кровообращения.

**Факторы риска**

 Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются неправильное питание, физическая инертность, употребление табака и вредное употребление алкоголя. Доказано, что прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление фруктов и овощей, регулярная физическая активность и предотвращение вредного употребления алкоголя снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, для снижения риска развития ССЗ и профилактики инфаркта и инсульта при диабете, повышенном кровяном давлении и повышенном уровне липидов может быть необходима лекарственная терапия.

 Существует также целый ряд факторов, влияющих на развитие хронических болезней, или основополагающих причин. Они являются отражением основных движущих сил, приводящих к социальным, экономическим и культурным изменениям — это глобализация, урбанизация и старение населения. Другими определяющими факторами для ССЗ являются нищета, стресс и наследственные факторы.

**Общие симптомы заболеваний**

 Зачастую лежащая в основе заболевания болезнь кровеносных сосудов протекает бессимптомно. Инфаркт или инсульт могут быть первыми предупреждениями о заболевании. Симптомы инфаркта включают:

* боль или неприятные ощущения в середине грудной клетки;
* боль или неприятные ощущения в руках, левом плече, локтях, челюсти или спине.

 Кроме того, человек может испытывать затруднения в дыхании или нехватку воздуха; тошноту или рвоту; чувствовать головокружение или терять сознание; покрываться холодным потом и становиться бледным. Женщины чаще испытывают нехватку дыхания, тошноту, рвоту и боли в спине и челюсти.

 Наиболее распространенным симптомом инсульта является внезапная слабость в лице, чаще всего с какой-либо одной стороны, руке или ноге. Другие симптомы включают неожиданное онемение лица, особенно с какой-либо одной стороны, руки или ноги; спутанность сознания; затрудненную речь или трудности в понимании речи; затрудненное зрительное восприятие одним или двумя глазами; затрудненную походку, головокружение, потерю равновесия или координации; сильную головную боль без определенной причины, а также потерю сознания или беспамятство.

Люди, испытывающие эти симптомы, должны немедленно обращаться за медицинской помощью.

**Профилактика**

1. Придерживайтесь полезного питания: Рациональное питание– это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли.
2. Уменьшите уровень потребляемых жиров: калории, полученные из жира, должны составлять менее 30% всех потребленных за день калорий
3. Снизьте уровень холестерина в крови до рекомендуемого уровня, особенно это касается холестерина ЛНП: это предотвратит появление тромбоцитов в коронарных артериях.
4. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями Упражнения укрепляют сердце, помогают ему более эффективно работать; они снизят кровяное давление и уровень плохого холестерина (ЛНП), повысив в то же время уровень хорошего холестерина (ЛВП). Посоветуйтесь с лечащим врачом до того, как составлять программу упражнений
5. Бросайте курить. Через 3 года после отказа от курения, риск возникновения сердечного заболевания становится таким же, как и у некурящего. Лечащий врач может помочь бросить курить, взяв контроль над изменением вашего образа жизни.
6. Контролируйте кровяное давление и сахарный диабет: если вы больны диабетом, следите за уровнем сахара в крови каждый день.

***ЗДОРОВОЕ  СЕРДЦЕ  -  ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ И  КРЕПКОГО  ЗДОРОВЬЯ.***

***ЖЕЛАЕМ  ВАМ  ЗДОРОВЬЯ! БЕРЕГИТЕ  СЕБЯ!***

