**ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

По инициативе Всемирной федерации сердца и поддержке ВОЗ, а также ЮНЕСКО празднуется ежегодно в последнее воскресенье **Всемирный день сердца**. Впервые этот день отметили в 2000 году. По данным ВОЗ сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной смерти в мире, ежегодно унося 17,3 миллиона человеческих жизней.более половины всех смертей Россиян.

**«Существует тысячи болезней, но здоровье бывает только одно».**

**К..Л.Бёрне**

**Здоровый образ жизни - лучший способ предотвращения риска заболеваний сердца**

***Придерживайтесь здорового питания.***

Питание должно быть дробным (3--4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время), и равномерным, последний приём пищи должен быть не позднее 2-3 часов до сна. Исключить острые блюда и приправы, солёную и богатую жирами пищу, мучные и кондитерские изделия, уменьшить уровень потребляемых жиров: калории, полученные из жира, должны оставлять менее 30% всех потребляемых за день калорий. Взрослому человеку в день стоит потреблять менее 60 грамм жира.

***Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.***

Физические нагрузки должны быть дозированными и с учётом индивидуальных особенностей. Рекомендуется лицам с ожирением аэробные физические нагрузки – бег, плавание, лыжные прогулки, езда на велосипеде. Наиболее приемлемый вид физической активности – ходьба, которая должна быть регулярной, умеренной интенсивности, ежедневной. Следует начинать с 10 мин. и постепенно увеличивая продолжительность занятий до 30 - 40 мин. с включением коротких (10-15 мин.) эпизодов быстрой ходьбы. Кратковременные нагрузки обеспечивают расход гликогена, а длительные запас жира. Дополнительные физические нагрузки – подниматься лестницей, а не лифтом, совершать пешие 10 - 15 минутные прогулки после приёма пищи.

***Бросайте курить:***

Под влиянием никотина учащается ритм работы сердца и происходит спазм сосудов. Курящие больные в 2 раза чаще умирают от сосудистых заболеваний. Через три года после отказа от курения, риск возникновения сердечного заболевания становится таким же, как у некурящего. Обратитесь в бесплатный консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака по телефону: **8-800-200-0-200** или ГУЗ **«Тульский областной наркологический диспансер №1».**

***Контролируйте кровяное давление и уровень сахара в крови.***

Обратитесь в школу здоровья для пациентов с артериальной гипертонией.

**Десять факторов сердечно-сосудистого риска.**

Неблагоприятная наследственность (в семье были «гипертоники» и «сердечники»).

1. Постоянные стрессы.
2. Хроническая усталость.
3. Повышенное артериальное давление (норма 120/80 мм.рт.ст.).
4. Повышенный уровень холестерина в крови (выше 5,2 ммоль/л).
5. Избыточный вес и ожирение.
6. Малоподвижный образ жизни.
7. Табакокурение и злоупотребление алкоголем.
8. Повышенный уровень сахара в крови (выше 5,9 ммоль/л).
9. Обменно-эндокринные нарушения.

**Боремся с факторами риска.**

**Постоянные стрессы: меньше нервничайте!**

Отрицательные эмоции играют свою негативную роль в работе нашего сердца. Депрессия и повышенная тревожность поражает целый ряд органов, в том числе и сердце.

**Повышенное артериальное давление: постоянно следите за ним!**

О нарушении в работе внутренних органов тело «сигнализирует» болью, но о развитии артериальной гипертонии наше тело «забывает» информировать. Уровень артериального давления поднимается постепенно, мы привыкаем к нему и воспринимаем как норму даже далекие от нее цифры. Взяв свое давление под контроль, можно значительно уменьшить опасность для жизни и  здоровья.

**Правильное и разнообразное питание.**

Кардиологи считают важной такую систему питания, при которой в организм поступают все вещества, необходимые для здоровья. Такой подход понравится всем, кто не терпит однообразия на своем столе. Можно открыть массу разнообразных блюд из различных круп, овощей, фруктов, рыбы и морепродуктов.

В отличие от большинства модных диет, резко ограничивающих количество любых продуктов, нормы здорового питания предписывают отдавать преимущество продуктам растительного происхождения. Контролировать нужно количество сладкого и насыщенных жиров, которые содержатся в масле, сыре, цельном молоке и мясе.

Благодаря такому подходу будет сохранен оптимальный вес человека и предотвращено развитие сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе атеросклероза, вызывающего закупорку сосудов.

**Активный образ жизни.**

Проведенные в Европе исследования показали, что регулярная физическая активность имеет статистически значимую пользу для здоровья, а также позволяет увеличить продолжительность жизни активных людей на три–пять лет в сравнении с людьми, ведущими малоподвижный образ жизни.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения призывают взрослых ежедневно уделять хотя бы 30 минут времени для умеренных физических упражнений: ходьба, езда на велосипеде, активные игры, домашняя работа, ходьба по лестницам, а также занятия спортом.Что касается детей, то им следует быть физически активными, по крайней мере, 60 минут в день.

**Отказ от табакокурения и злоупотребления алкогольными напитками.**

Курение табака является одной из самых распространенных зависимостей, представляющих серьезную опасность для здоровья.

Из продуктов табачного дыма на сердечно-сосудистую систему действуют больше всего никотин и окись углерода. Это действие заключается в следующем: учащается пульс, повышается артериальное давление, возникает спазм сосудов, ускоряются темпы развития атеросклероза. Возникают такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца (проявляется стенокардией и инфарктом миокарда), гипертоническая болезнь, эндартериит нижних конечностей.

Алкоголь также оказывает токсическое воздействие на сердечную мышцу, нарушая в ней обмен веществ и способствуя развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Больные, страдающие алкогольной зависимостью, часто жалуются на периодически возникающую сжимающую боль в области сердца. Это связано со специфическими изменениями в мышце сердца у большинства больных. Дело в том, что под влиянием алкоголя сердечная мышца перерождается, измененные стенки сердца теряют свою упругость, становятся дряблыми и не могут противостоять давлению крови: сердце увеличивается в размерах, полости его расширяются. Развивается так называемая «алкогольная кардиомиопатия». Постепенно уменьшается работоспособность мышцы сердца, нарушается кровообращение. Это выражается в сердцебиении, одышке, кашле, общей слабости и отеках. Расширяются мелкие сосуды, кожные покровы приобретают синюшно-багровую окраску на лице.

**Будьте здоровы!**