**ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

 Сердечно-сосудистые заболевания чрезвычайно распространены, они возглавляют рейтинг причин смертности населения. О факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний нам рассказала врач, заведующая отделением медицинской профилактики Живаева И. Н.

**Какие факторы определяют изначальную предрасположенность человека к сердечно-сосудистым заболеваниям?**

 Факторы риска делят на немодифицируемые, то есть неизменяемые, и модифицируемые, на которые мы можем успешно влиять. Неизменяемых факторов риска три. Во-первых, это возраст. Считается, что у женщин риск увеличивается после 65 лет, у мужчин — после 55. Во-вторых, пол. Мужчины болеют сердечно-сосудистыми болезнями гораздо чаще женщин. И третий, самый главный, неизменяемый фактор — это наследственность. На долю этих факторов приходится примерно 50% вероятности заболеть.

 Но есть и вторая группа рисков, на которую мы можем повлиять. Что для этого нужно знать?

 Давайте кратко рассмотрим каждый фактор риска.

Факторы риска поведенческого характера: гипертензия, курение, отсутствие физической активности, избыточная масса тела, сахарный диабет, повышенное содержание холестерина и стрессы. Обычный человек воспринимает как жизненное удовольствие хорошо и вкусно поесть (ожирение), снятие стресса, возможность непринужденного общения (курение, алкоголь, обильна еда и т. д.). На эту группу рисков мы можем повлиять.

* **Артериальная гипертензия –** остается важнейшей медико-социальной проблемой и является одним из важнейших, независимых факторов риска сердечно-сосудистых катастроф. В нашей стране АГ встречается более чем у 40% взрослого населения и её распространение увеличивается с возрастом. **Повышение артериального давления выше 140/90 мм рт.ст. – это гипертоническая болезнь.** Оптимальным артериальным давлением считают показатели – 120/80 мм рт. ст.
* **Высокий уровень холестерина**. Холестерин – это жироподобное вещество, которое жизненно необходимо человеку. Холестерин входит в состав оболочек мембран всех клеток организма, его много в нервной ткани, он необходим для образования многих гармонов. Повышение уровня холестерина увеличивает риск развития инфаркта миокарда на 3%. Оптимальный уровень холестерина в крови равен 5,0 ммоль/л. Когда его становится слишком много, то из друга он превращается в смертельного врага (ИБС, стенокардия, инфаркт миокарда, атеросклероз и инсульт). Снижения уровня холестерина можно достичь коррекцией диет и изменением образа жизни.
* **Сахарный диабет** является заболеванием, которое связано с повышенным уровнем сахара в крови. При этом заболевании необходимо контролировать уровень сахара в крови, который не должен превышать 6,1 ммоль/л ! Люди с сахарным диабетом должны состоять на учете у врача-эдокринолога.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**НА ЗАМЕТКУ**

**Оптимальным артериальным давлением** считают показатели – 120/80 мм ртутного столба.

Нормальным и безопасным для здоровья считается показатель **холестерина**, не превышающий 5,0 ммоль/л.

**Уровень сахара в крови** не должен превышать 6,1 ммоль/л!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Курение** т**абака** – один из наиболее опасных факторов риска ССЗ, онкологических и других хронических заболеваний. Пассивное курение также вредно как и активное. Отказ от курения будет полезен для здоровья в любом возрасте и независимо от стажа курения.
* **Ожирение** – изменяемый фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний и коррекция массы тела приводит к его снижению.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**НА ЗАМЕТКУ**

**Значение вашего индекса массы тела**

Необходимо вес (в килограммах) разделить на  рост (в метрах)2, то есть ИМТ = вес (кг): (рост (м))2.

Нормальная масса тела: 18,5 – 24,9 кг/м2, при 25 кг/м2 – это избыточная масса тела. Необходим контроль массы тела.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Повышайте физическую активность**! Ходьба в умеренном или быстром темпе более 30 минут ежедневно.
* **Нерациональное (нездоровое питание) питание.** С этим поведенческим фактором связаны такие вторичные биологические алиментарно зависимые факторы риска как избыточная масса тела (ожирение), повышенное АД, гиперхолестеримия. Все выше перечисленные факторы риска и особенно в сочетании двух- трех факторов приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям. Научитесь употреблять в пищу только здоровые продукты. Здоровье сердца могут обеспечить фрукты, овощи, продукты из цельного зерна и постное мясо. В вашем дневном рационе должно быть не менее 400-500 граммов овощей и фруктов.

Каждый человек должен знать свои риски и осознанно вести себя так, чтобы болезни обходили его стороной. Определить свои факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний довольно сложно, необходима помощь квалифицированных специалистов.

**Куда можно обратиться за консультацией?**

 Пройти бесплатно медицинское обследование и выявить факторы риска хронических неинфекционных заболеваний можно в поликлинике по месту жительства раз в три года в рамках диспансеризации взрослого населения. Чтобы определить свой сердечно-сосудистый риск, можно также пройти обследование в Центре здоровья:  ГУЗ «Тульская городская клиническая больница скорой медицинской помощи им. Д.Я. Ваныкина», поликлиника для взрослых №2 (г. Тула, ул. Смидович, д.12, тел.: 8 (4872) 33-48-12), ГУЗ «Городская больница №7 г. Тулы» (г. Тула, ул. Коминтерна, д.18, тел.: 8 (4872) 30-90-34),  ГУЗ «Городская больница №2 г. Тулы им Е.Г. Лазарева» (ул. Галкина, 31, Центр здоровья для детей).

 В центр здоровья для взрослых может обратиться самостоятельно любой человек в возрасте от 15 лет и старше, в центры здоровья для детей – дети в возрасте от 0 до 17 лет включительно.

 Специалист Центра здоровья скажет, находитесь ли вы в группе риска по заболеваниям сердца и сосудов, поможет спланировать рацион питания и режим физической активности с учетом возможных рисков, при необходимости направит к профильному врачу-специалисту. Обследование в Центре здоровья бесплатное, по предварительной записи, проходить его нужно один раз в год.