**КАК ЗАПОДОЗРИТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ ПАТОЛОГИЮ**

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти и инвалидизации во всем мире.

***Как заподозрить у себя сердечно-сосудистую патологию и уменьшить риски развития заболевания расскажет врач-кардиолог ГУЗ « ГКБ № 2 г. Тулы имени Е.Г. Лазарева» Халмурадова Бахар Бешим гызы.***

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

* гипертония (высокое кровяное давление);
* ишемическая болезнь сердца (инфаркт);
* нарушения мозгового кровообращения (инсульт);
* заболевания периферических сосудов;
* сердечная недостаточность;
* ревматические заболевания сердца;
* врожденные пороки сердца;
* кардиомиопатии.

**Какие общие симптомы заболевания?**

Заболевания сердечно-сосудистой системы начинаются с ощущения, что «что-то не так».

* *Одышка*– это нарушение ритма, частоты или глубины дыхания, сопровождающиеся ощущением нехватки воздуха. Вначале одышка возникает только во время физической нагрузки. По мере прогрессирования заболевания она становится постоянной и не исчезает в состоянии покоя.
* *Удушье*– крайняя степень выраженности одышки. Возникает внезапно в состоянии покоя или через некоторое время после физической нагрузки или эмоционального перенапряжения**. *Приступ удушья характерен для острой левожелудочковой недостаточности и сопровождает такие заболевания, как острый инфаркт миокарда, пороки сердца.***
* *Учащенное сердцебиение*– ощущение сильных и частых, иногда неритмичных сокращений сердца. Оно может сопровождать как нарушения сердечного ритма, так и возникать при нормальном ритме работы сердца, например во время физической нагрузки, эмоционального волнения, при злоупотреблении алкоголем и напитками, содержащими кофеин.
* *Боль в области сердца*при различных заболеваниях имеет определенный характер, поэтому при опросе больного необходимо детально выяснить ее точную локализацию, иррадиацию, причины и условия ее возникновения, характер боли, продолжительность, средства от которых боль проходит.
* *Кровохарканье*– появление примеси крови в мокроте. Возникновение кровохарканья чаще всего связано с застоем крови в малом круге кровообращения, выходом эритроцитов из растянутых капилляров в просвет альвеол.
* *Ортопноэ* – вынужденное положение больного полулежа с высоким изголовьем или сидя с опущенными ногами. Такое положение принимают больные с острой сердечной недостаточностью по левожелудочковому типу или с хронической сердечной недостаточностью II Б –III стадии. Одышка в таком положении уменьшается в связи с депонированием крови в нижних конечностях и уменьшением ее возврата к сердцу.
* *Изменение цвета кожных покровов.*Бледность лица часто отмечается при тяжелом ревмокардите и недостаточности клапанов аорты. При развитии коллапса кожные покровы больного бледные всегда.

## Каким образом можно уменьшить риски сердечно-сосудистых заболеваний?

Уберечься от всех факторов риска невозможно, но снизить вероятность появления заболеваний под силу каждому:

**- делайте физические упражнения**. Физические упражнения помогают предотвратить риск возникновения атеросклероза. Жировые клетки при нагрузках сжигаются сразу, не успевая осесть на стенках сосудов;

**- переходите на здоровое питание.** Питание должно быть сбалансированным: как нехватка, так и избыток различных элементов могут повысить шансы на возникновение заболеваний;

**- снижайте стресс.** Негативная обстановка портит не только нервы, но и ведет к появлению *заболеваний сердца и сосудов*. Если убрать отрицательные эмоции из жизни не получается — постарайтесь хотя бы добавить положительных;

**- откажитесь от вредных привычек.** Курение (точнее, никотин) сужает сосуды, вызывает их спазм. Отказ от курения — первый шаг к предотвращению образования тромбов и разрушения сосудов. Когда в кровь попадает алкоголь, эритроциты слипаются, повышается свертываемость крови. В результате сосуды становятся менее проходимы и возникает риск образования тромба.

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

**НА ЗАМЕТКУ**

**Предотвратить нарушения в работе сердца может и сон — пожалуй, самый простой и приятный вид профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. За время ночного сна сердце расслабится, отдохнет и подготовится к новым высоким нагрузкам.**

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

Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы потребуются помимо специальных таблеток еще и ответственное отношение к себе самому и своему организму. Чтобы не упустить начавшую развиваться болезнь, или даже просто ухудшение состояния, регулярно проходите медицинские исследования: профилактические осмотры, диспансеризацию (1 раз в три года в возрасте от 18 до 39 лет включительно и ежегодно в возрасте 40 лет и старше).