Факторы риска развития и профилактика болезней системы кровообращения

12.04.2024г.

Одной из самых актуальных проблем здравоохранения являются болезни системы кровообращения (БСК). По мнению экспертов ВОЗ, положительная динамика в уровне заболеваемости и смертности вследствие БСК может быть достигнута только при условии комплексного воздействия на факторы, влияющие на состояние здоровья населения, повышение мотивации людей к соблюдению здорового образа жизни и лечению артериальной гипертензии, дающей такие грозные осложнения, как инфаркты, инсульты.

Сердечно-сосудистые заболевания появляются в результате воздействия различных факторов риска, которые можно условно разделить на **модифицируемые** (которые можно изменить) и **немодифицируемые** (не поддающиеся изменению: наследственность, пожилой возраст, мужской пол, уже имеющиеся сердечно- сосудистые заболевания, сахарный диабет).

Факторы риска развития БСК:

• **Возраст.** После 65 лет риск развития сердечно-сосудистых заболеваний значительно возрастает, но не в равной степени для всех.

• **Пол.** Мужской пол является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Статистически доказано, что не поврежденные атеросклерозом артерии встречаются лишь у 8% мужчин (по сравнению с 52% женщин) в возрасте от 40 до 70 лет.

• **Наследственность.** Если ваши родители или близкие кровные родственники болели артериальной гипертензией, атеросклерозом или кардиосклерозом, то ваш личный риск заболеть соответствующими болезнями повышается на 25%.

**• Курение**. Курящие люди умирают от ишемической болезни сердца в 2 раза чаще, чем те, кто никогда не курил.

**• Злоупотребление алкоголем**.

• **Артериальная гипертензия**. Состояние хронически повышенного артериального давления увеличивает риск развития ишемической болезни сердца не менее чем в 3 раза.

• **Избыточный вес**. Не только увеличивает риск заболевания сердечно-сосудистыми болезнями, но и крайне негативно влияет на развитие уже существующей болезни.

• **Сахарный диабет.** Повышает риск развития ишемической болезни сердца и заболеваний периферических сосудов в несколько раз, а также усложняет течение болезни.

• **Низкая физическая активность.** Негативно воздействует на тонус тела, выносливость организма, сопротивляемость внешнему воздействию. Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2-3 раза. Увеличивает риск внезапных сердечных приступов.

• **Неправильное питание**. Переизбыток в рационе насыщенных животных жиров, отличающихся высоким содержанием холестерина, приводит к атеросклерозу и, следовательно, катализирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний широкого спектра.

• **Стресс.** В состоянии стресса организм функционирует неполноценно, особенно это касается сосудов, обмена веществ и всех прочих систем, связанных с нервной системой. Хронический стресс способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, а острый стресс может стать катализатором и толчком к возникновению опасного для жизни приступа.

#### Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний включает первичную и вторичную профилактику:

* **Первичная профилактика** **ССЗ заключается в нормализации режима дня, правильном соотношении труда и отдыха, отказе от вредных привычек, пересмотре рациона питания, контроле массы тела.**
* **Вторичная профилактика ССЗ включает как медикаментозные так и немедикаментозные меры.  Осуществляется с отдельными группами больных с диагностированными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Целью вторичной профилактики является предотвращение осложнений, рецидивов болезни и снижение смертности. Одной из основных мер также является улучшение качества жизни пациента.**

### ****Профилактические мероприятия, направленные на устранение факторов риска****

1. **Отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя).** При интенсивном курении, условно 1 пачка сигарет в день, риск преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается в 4 раза. Если учесть совокупность всех негативных последствий, связанных с табакокурением, а именно развитие онкологических заболеваний, болезни бронхолегочной системы, снижение иммунитета и т.д. то риск преждевременной смерти от курения возрастает многократно. Употребление алкоголя допустимо в рамках суточной нормы:  150г вина или 40мл крепкого алкоголя или 300мл пива.
2. **Правильный режим и рацион питания.**Употребление в пищу диетического мяса (птица, кроль, рыба), растительного масла (оливковое, льняное, кукурузное). Ввод в рацион большого количества фруктов и овощей. Отказ от употребления жаренного жирного мяса, копченостей. Необходимо уменьшить потребление соли до 5 г в сутки. Вместо хлеба следует отдать предпочтение кашам из гречневой и перловой крупы. Прием пищи должен осуществляться не реже 4 раз в день, желательно в одно и то же время.
3. **Контроль массы тела**..
4. **Умеренная физическая активность.**
5. **Нейтрализация внешних факторов провоцирующих развитие эмоционального стресса.**
6. **Контроль артериального давления.**
7. **Контроль уровня холестерина.**
8. Контроль уровня глюкозы.

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.