

29 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА 2020

Одной из самых актуальных проблем начала XXI века являются болезни системы кровообращения (БСК). В Дзержинском районе болезни системы кровообращения занимают первое место среди причин инвалидности и смертности.

В 2019 году в Дзержинском районе от болезней системы кровообращения умерло 479 человек, а именно 59,6 % от всех причин смерти. В сравнении с прошлым годом произошёл рост числа умерших на 44 случая (с 435 до 479) или на 10,1. В структуре смертности от болезней системы кровообращения преобладают: ишемическая болезнь сердца – 391 случай, цереброваскулярные болезни – 68 случаев, в основе которых лежит артериальная гипертензия, наличие которой увеличивает риск развития других сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от них.

Сердечно-сосудистые заболевания появляются в результате различных факторов риска, хотя некоторые из основных факторов риска (наследственность, возраст) не поддаются изменению, других факторов можно избежать путем изменения привычек и образа жизни.

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения БСК. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

1) **Отказаться от курения** (пассивное курение). Если человек выкуривает 5 сигарет в день - увеличивается риск смерти на 40%, если одну пачку в день - на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!



2) **Ограничить приём алкоголя.** Меньше 2 стандартных доз (1 доза - 12 г/18 мл этанола) в день для мужчин и меньше 1 стандартной дозы для женщин в день, что приблизительно соответствует 330 мл пива, или 150 мл вина, или 45 мл крепкого напитка.



3) **Уменьшить потребление поваренной соли до 5 г/сутки.** Сократить употребление продуктов, содержащих «скрытую» соль: копченые и вареные колбасные изделия, хлеб. Исследования ученых показали, что, если ограничить употребление соли, риск развития БСК может снизиться на 25 %.

4) **Соблюдать гипохолестериновую диету.** Снижение насыщенных жиров (уменьшение потребления жирных сортов свинины, введение в рацион питания мясо индейки, кролика, с низким содержанием холестерина), акцент на цельно зерновые продукты, овощи (рекомендуется до 5 порций в день), фрукты и рыбу.

5) **Снижать избыточный вес.** Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела (ИМТ) = вес (кг) /рост (м²). ИМТ до 24,9 - это нормальная масса тела; 25-29,9 – избыточная масса тела; 30-34,9 – ожирение I степени; 35-39,9 – ожирение II степени; 40 и более – ожирение III степени.

6) **Контролировать АД.** Поддерживать уровень АД не выше 140/90 мм рт. ст.



7) **Увеличивать физическую активность.** Не менее 150 минут в неделю средней аэробной (ходьба, плавание, велосипед) физической активности (по 30 минут в день 5 раз в неделю) или 75 минут в неделю интенсивной физической активности или комбинация.

8) **Контролировать показатели липидного обмена.** Норма ЛПНП («плохого» холестерина) – не более 3,3 ммоль /л. Оптимальным является показатель в промежутке между 2,6 и 3,3 ммоль /л.

9) **Контролировать гликемию.** Уровень гликированного гемоглобина < 6-6,5%.

10) **Избегать длительных стрессовых ситуаций.**

Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. После появления у человека признаков ИБС факторы риска продолжают действовать, способствуя прогрессированию заболевания и ухудшая прогноз, поэтому их коррекция должна быть составной частью тактики лечения.