**29 сентября – Всемирный день сердца.**

Однозначных оснований развития сердечно-сосудистых заболеваний не существует, однако выделяются факторы, предрасполагающие к возникновению этих болезней. Их принято называть факторами риска.

Существуют факторы риска, на которые человек не может повлиять. Их еще называют немодифицируемые или неизменяемые. Это: возраст, пол и наследственная предрасположенность.

Так с возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний существенно увеличивается. Выше он у тех людей, чьи ближайшие родственники по мужской линии (отец, брат) в возрасте до 55 лет и/или родственники по женской линии (мать, сестра) в возрасте до 65 лет перенесли инфаркт миокарда или мозговой инсульт. У мужчин инфаркт миокарда и мозговой инсульт развивается в среднем на 10 лет раньше, чем у женщин.

Но существуют и факторы риска, на которые человек может повлиять, так называемые модифицируемые. Это:

- курение;

- нездоровое питание;

- низкий уровень физической активности;

- чрезмерное потребление алкоголя;

- избыточная масса тела/ожирение;

- повышенное артериальное давление;

- повышенный уровень холестерина;

- повышенный уровень глюкозы;

- психосоциальный факторы (стресс, тревога, депрессия).

**Курение** повышает уровень АД, холестерина и риск импотенции у мужчин, вызывает нарушения репродуктивного здоровья, сокращает продолжительность жизни в целом на 7 лет.

**Нездоровое питание** чаще всего означает избыточное потребление насыщенных жиров, транс-жиров, легкоусвояемых углеводов, соли и недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы.

С помощью индекса массы тела (ИМТ) можно оценить соответствие роста и веса человека. ИМТ = масса тела человека (в кг) / рост2 (в м).

Если ваш ИМТ 25-29,9 кг/м2, то у вас **избыточная масса тела**. Если 30 кг/м2 и более – у вас **ожирение**.

Тип ожирения также влияет на степень риска. Наиболее неблагоприятно для здоровья абдоминальное ожирение – отложение жира в области талии. Окружность талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин указывает на абдоминальное ожирение.

**Повышенный уровень холестерина** грозит тем, что в составе комплексов с белками холестерин может откладываться в стенках сосудов, сужать их просвет и вызывать инфаркт миокарда или мозговой инсульт. Норма холестерина крови – не более **5,0 ммоль/л.**

Если ваша физическая активность (ходьба, работа по дому и прочее) занимает менее 30 минут в день, то у вас **низкий уровень физической активности.**

Люди с **повышенным уровнем глюкозы** и, особенно, с сахарным диабетом гораздо чаще страдают от сосудистых и сердечных осложнений. Часто многие люди не подозревают о наличии у них сахарного диабета. Поэтому каждому человеку полезно периодически проходить измерение уровня глюкозы в крови – этот простой анализ позволит предотвратить серьезные проблемы со здоровьем. В норме уровень глюкозы натощак – менее 6,1 **ммоль/л.**

**Повышенное АД – основная причина мозгового инсульта, способствует развитию аритмий, инфаркта миокарда, сердечной недостаточности. Нормальным считают давление 120-129/80-84 мм рт.ст. Если ваше давление находится в пределах 130-139/85-89 мм рт.ст., оно считается высоким нормальным. При АД более 140/90 необходимо обращаться к врачу, возможно, это артериальная гипертония.**

**Стрессы сегодня – это наши постоянные спутники по жизни. Незначительные, как правило, не приносят большого вреда. Угрожают здоровью острые сильные стрессы, тревожные, депрессивные состояния или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.**

Главное, что на большинство этих факторов мы можем повлиять! Достоверно доказано, что инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические заболевания у многих людей можно предотвратить за счет коррекции факторов риска.

Узнать больше информации по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы вы сможете в Школе артериальной гипертонии, которая работает в ГОБУЗ ОЦГБ. Занятия состоится 16.10.2019 в 12:00 в актовом зале, проводит Школу врач-кардиолог Ананьева Татьяна Владимировна. Записаться можно по телефону 5-22-08.

 Мы приглашаем всех желающих!

 Заведующий городской поликлиникой Рева А.С.