****

**Здоровье** каждого человека определяется разнообразными факторами, действующими на него в повседневной жизни. Наиболее неблагоприятными из них, повышающими индивидуальный риск развития многих заболеваний, является: **низкая двигательная активность, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, курение, неблагоприятный эмоциональный фон и происходящие изменения в организме – повышенное артериальное давление, нарушение липидного обмена, повышенная масса тела, высокий риск развития сахарного диабета. Питание** в меру насыщенное калориями, богатое витаминами и микроэлементами, отказ от животных жиров, сладостей, избытка поваренной соли, копчёностей и «перехвата» между основной едой поможет избавиться **от лишних килограммов и снизить артериальное давление**. Негативное действие **курения** на организм возрастает пропорционально количеству выкуриваемых сигарет:- повышается риск развития мозгового инсульта, гипертонической болезни, хронического бронхита, язвенной болезни желудка, рака лёгких, инфаркта миокард (смертность среди курящих на 30-80% выше, чем среди некурящих, начавших курить в молодом возрасте). **Пассивное курение** увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 30%, может быть причиной рака, бронхиальной астмы у детей, синдрома внезапной младенческой смертности, инфекций среднего уха.Под действием **алкоголя** теряется контроль за самочувствием, повышенное давление становиться более опасным. Необходимо знать, что доза алкоголя более 20 гр для мужчин (это рюмка водки, бокал вина, банка пива) и более 10 гр для женщин в сутки, в пересчёте на чистый спирт , опасны при артериальной гипертензии.  **Физическая активность** снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений, риск смерти от всех причин .Регулярные физические нагрузки (быстрая ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, танцы) способствуют тренировке системы доставки кислорода к тканям и органам. Физически активные люди имеют здоровый сон, хорошее настроение, менее подвержены стрессам. Оптимальным уровнем двигательной активности является ходьба, не менее 5 раз в неделю по 30-40 минут. Занятия не должны провоцировать одышку, общую слабость, боли в сердце.  **Лишний вес** приводит к ограничению физической активности, вызывает психологический дискомфорт, уменьшает продолжительность жизни в связи с высоким риском повышения артериального давления, уровня холестерина в крови, способствует развитию болезней сердца и сосудов**. Индекс массы тела** (ИМТ) рассчитывают по формуле: вес в кг делённое на рост в м 2. **Нормальная масса тела от 20 до 25, избыточная от 25 до 40 и более.** Повышенный уровень **холестерина** в крови является показателем высокого риска ишемической болезни сердца ещё в доклинической стадии заболевания. **Норма до 5.2ммоль/л, от 5.2 до 6.5 – риск развития атеросклероза.** Примерно у 25-30% взрослого населения **артериальное давление** выше нормы (**норма -ниже 140/90мм рт ст).** **Повышенное артериальное давление** оказывает неблагоприятное влияние на внутренние органы и системы человека: сердце, сосуды, почки, головной мозг. Выявлена положительная взаимосвязь между уровнем артериального давления и частотой развития мозгового инсульта, ишемической болезнью сердца, развития сердечно-сосудистых осложнений.  **Стрессы** и волнения способствуют резкому подъёму артериального давления, поэтому очень важно научиться избегать стрессовых ситуаций и не волноваться из-за обстоятельств, изменить которые невозможно.

