**Сердце любит регулярный осмотр**

Заболевания сердечно-сосудистой системы - главная причина смертности на планете.. По данным статистики, ежегодно от них умирает около 17, 5 миллионов человек. А самыми распространенными причинами смертности становятся: ишемическая болезнь сердца и инсульт. Специалисты утверждают, что эта цифра может быть вполовину меньше: достаточно только вести здоровый образ жизни и соблюдать простые рекомендации врачей

К главным факторам развития ССЗ относят - употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и злоупотребление алкоголя.

Сердечно-сосудистая система — это цепь органов ( в том числе сердце), которая обеспечивает циркуляцию крови в организме человека. Благодаря этому кислород, витамины и питательные вещества доставляются остальным органам и тканям тела, а углекислый газ и другие отходы метаболизма и жизнедеятельности выводятся.

**Почему растет число сердечных заболеваний?**

Одной из главных причин является неправильный образ жизни и позднее обращение к специалистам.

В медицине существует термин «синдром праздничного сердца» — нарушение ритма сердца, связанное с эпизодическим употреблением большого количества алкоголя. Такое часто случается после бурных выходных или праздников. В таком состоянии легко можно получить инфаркт или остановку сердца.

Еще одной проблемой является низкая медицинская грамотность. Пациенты соглашаются на приём медикаментов, но при этом продолжают потреблять спиртное, курить и употреблять жирное.

Специалисты предупреждают, что после перенесённого ковида количество миокардитов (воспаления сердечной мышцы, вызванные инфекцией), значительно выросло, в том числе и у молодых пациентов.

**Когда пора идти на прием к врачу?**

1. Изменения в переносимости физической нагрузки (физические нагрузки даются тяжело и вызывают одышку).

2. Боль в грудной области (давление в грудной клетке, которое может отдавать в руку, в лопатку или нижнюю челюсть или резкие покалывания в области сердца). Если такое происходит часто, то стоит провериться у специалиста.

3. Отеки нижних конечностей (отечность может быть вызвана разными причинами, в том числе и кардиологическими).

4. Частое или нерегулярное сердцебиение (когда речь идет о сбоях в ритме у пожилых людей лучше перестраховаться и проконсультироваться с врачом).

**Заподозрить инфаркт можно по:**

- Жгучей, давящей боли в грудной клетке и одышке, которые длятся более 20 минут. При этом симптомы не должны быть связаны с физической нагрузкой.. Изменение положения тела никак не влияет на силу или характер боли.

- Типичный признак инфаркта миокарда — страх смерти. Часто пациенты замирают, ухватившись за грудь и бояться пошевелиться.

- Бывают и безболевые формы инфаркта, особенно если он не первый. Его можно узнать по внезапной одышке и страху смерти.

**Основные причины инфаркта и факторы риска.**

**Инфаркт миокарда** — это атеросклеротическая бляшка в коронарном сосуде, на которую наслаиваются тромбоциты и перекрывают доступ крови к сердцу.

Такие бляшки образуются из-за совокупности факторов, главный из которых — высокий холестерин. **Высокий уровень холестерина** не берется из ниоткуда, к нему приводит неправильное питание, курение, употребление алкоголя, сахарный диабет, повышенное давление, наследственность.

**Повышенное давление** (среднестатистической нормой считается давление 120/80 мм рт. ст.) — это когда систолическое (верхнее) давление выше 140. Если с вами такое происходит не после пробежки, а в состоянии покоя — пора идти к доктору. Диастолическое (нижнее) давление не сильно влияет на риск инфаркта.

Если человек здоров, его ничего не беспокоит, он нормально переносит физические нагрузки, то ему будет достаточно плановых медосмотров 1 раз в год.

Необходимость в профилактических осмотрах есть у тех, у кого в семье есть примеры внезапной смерти по кардиологическим причинам (неблагоприятная наследственность).

Людям после 40 лет стоит начать следить за давлением и холестерином. Если показатели того или другого оказываются повышены, то нужно пройти лечение, даже если у вас ничего не болит. **Гипертонию не зря называют тихим убийцей: человек может чувствовать себя нормально, но в какой-то момент с ним просто случится инфаркт**.

До менопаузы у женщин риск инфарктов и других болезней сердца ниже, чем у мужчин. А потом риски выравниваются.

**Рекомендации специалиста.**

**Правильный образ жизни включает в себя:**

1. Ежедневную умеренную физнагрузку. Примерно 30 минут ходьбы, катания на велосипеде или плавания.

2. Правильное питание. Откажитесь от частого употребления насыщенных жиров и быстрых углеводов. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Хотя бы 1-2 раза в неделю ешьте рыбу. Не употребляйте больше калорий, чем сжигаете.

3. Отказ от поваренной соли. Соль притягивает к себе воду, из-за чего увеличивается объем крови в сосудах, повышается давление, растет риск сердечно-сосудистых катастроф.

4. Контроль за веса. Вычислите свой индекс массы тела и старайтесь придерживаться этой нормы.

Отказ от алкоголя и курения. Нет полезных доз никотина или спирта, которые не приносили бы вреда.

5. Своевременное обращение к врачам. Если чувствуете, что с вашим здоровьем не все в порядке — не занимайтесь самолечением, а идите к доктору.

6. Точное следование предписанному лечению.  Если вам прописали определенную дозу лекарства, не нужно ее менять или игнорировать. То же касается и всех других рекомендаций.

Специалисты доказали, что ресурс нашего сердца составляет 150 лет. Давайте же будем к этому стремиться.