**Факторы риска развития заболеваний сердечно – сосудистой системы**

По данным статистики во всех странах мира наблюдается неуклонный рост смертности от сердечно – сосудистых заболеваний.

Болезни системы кровообращения (БСК) являются основной причиной смертности и инвалидности и в нашей стране.

Самыми распространёнными являются: ишемическая болезнь сердца (ИБС) и артериальная гипертензия (АД - повышенное артериальное давление).

 **Артериальная гипертензия усугубляет течение ишемической болезни и может являться причиной развития хронической сердечной недостаточности, нарушений мозгового кровообращения (инсульта), инфаркта миокарда.**

 Заболеваемость и смертность от сердечно – сосудистых заболеваний обуславливают семь основных факторов риска:

- курение;

- злоупотребление алкоголем;

- повышенное артериальное давление;

- повышенное содержание холестерина и глюкозы крови;

- избыточная масса тела;

- недостаточное употребление овощей и фруктов;

- малоподвижный образ жизни.

**Курение:**  содержащиеся в табачном дыме никотин, бензол, угарный газ, аммиак вызывают спазм сосудов, учащённое сердцебиение, повышение АД, повышение тромбообразования, усиливает выраженность и прогрессирование атеросклероза, способствует негативному влиянию на липидный профиль крови, снижает уровень «хороших» липопротеидов.

 **Малоподвижный образ жизни**: у лиц ведущих сидячий образ жизни частота заболевания в 2 раза выше по сравнению с активными людьми. Гиподинамия способствует прибавке массы тела, артериальной гипертензии, атеросклероза, сахарного диабета, нарушения липидного обмена. Регулярные занятия физкультурой и спортом значительно уменьшают риск развития сердечно – сосудистых заболеваний.

**Нерациональное питание**: избыточная масса тела (окружность талии у мужчин больше 90 см, у женщин – более 88 см). Рациональное питание – это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свёкла, абрикосы, тыква, гречка).

Чрезмерное или частое употребление **алкоголя** способствует снижению сократимости миокарда, ухудшению белкового и липидного обмена в клетках сердечной мышцы, нарушению ритма. При сочетании хронического алкоголизма и заболеваний сердечно – сосудистой системы последние протекают тяжелее, быстрее происходит их декомпенсация.

**Хронический стресс**: стресс приводит к выбросу в кровь определённых гормонов, которые вызывают спазм сосудов, повышения давления и аритмию. Хронический стресс способствует развитию сердечно – сосудистых заболеваний, а острый стресс может стать катализатором и толчком к возникновению опасного для жизни приступа.

**Артериальная гипертензия**: состояние хронически повышенного артериального давления увеличивает риск развития ишемической болезни сердца в 3 раза. В норме артериальное давление для всех возрастов. должно быть не выше 140/90 мм.рт.ст.

Профилактикой большинства сердечно – сосудистых заболеваний и их осложнений послужит:

- контроль артериального давления и уровня холестерина;

- правильное питание;

- занятие физическими упражнениями;

- отказ от курения и употребления алкогольных напитков;

- старайтесь избегать длительных стрессов;

- психологический настрой на доброжелательное отношение к себе и окружающему миру.

**ПОМНИТЕ**: даже небольшие изменения, внесённые в образ жизни, могут замедлить старение вашего сердца.