**29 сентября – Всемирный день сердца.** Как помочь своему «мотору» исправно работать долгие годы?

Всемирный день сердца – это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача – повышение осведомленности о заболеваниях сердечнососудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. Ведь болезни системы кровообращения (БСК) являются одной из самых актуальных проблем медицины.

Эти болезни занимают ведущее место среди всех причин смерти в большинстве стран мира. Среди населения Сморгонского района в 2019 году в структуре причин смерти БСК составили основную долю от всех причин (63,9%). Среди причин смерти трудоспособного населения нашего района в 2019 году удельный вес заболеваний сердечнососудистой системы составил 37,4%.

Сердечно-сосудистые заболевания появляются в результате различных факторов риска. И, если некоторые из них (наследственность, возраст) не поддаются изменению, то других факторов риска можно избежать путем изменения привычек и образа жизни. Высокая распространенность случаев повышенного кровяного давления обусловлена многочисленными факторами, поддающимся изменению. К ним относится употребление в пищу продуктов, содержащих слишком много соли и жира, недостаток в рационе фруктов и овощей, избыточный вес, злоупотребление алкоголем, недостаточная двигательная активность, психологический стресс и другие социально-экономические детерминанты.

**Как избежать болезней сердца?** Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечнососудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

1. **Контролируйте ваше артериальное давление.** Артериальную гипертензию  часто называют «таинственным и молчаливым убийцей». Таинственным – потому, что в большинстве случаев причины развития заболевания остаются неизвестными, молчаливым – потому, что у многих больных заболевание протекает бессимптомно, и они не знают о наличии у них повышенного артериального давления, пока не разовьется какое-либо осложнение. Для того чтобы правильно определить риск развития артериальной гипертензии и, как следствие, ишемической болезни сердца необходимо знать и контролировать уровень своего артериального давления, а в случае необходимости пройти обследование, которое поможет уточнить нарушения углеводного и жирового обмена и степень поражения органов-мишеней (сосуды, сердце, почки, головной мозг).
2. **Контролируйте уровень холестерина.** Дислипидемия – дисбаланс содержания в крови «плохих» и «хороших» жировых фракций в сторону увеличения «плохих» и/или снижения «хороших» жиров. Уровень холестерина, как правило, связан с неправильным питанием. Для сбалансированного питания необходимо употребление большого количества фруктов и овощей, постного мяса, рыбы и бобовых, наряду с продуктами с низким содержанием жиров или без него.
3. **Питайтесь рационально.** 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, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).
4. **Занимайтесь физическими упражнениями: даже немного лучше, чем ничего.** Низкая физическая активность способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний в 1,5-2 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни. Ходьба в быстром темпе в течение получаса в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 18% и инсульта на 11%. Частота занятий физическими упражнениями должна быть не реже 4-5 раз в неделю, продолжительность занятий 30-40 мин, включая период разминки и заминки.
5. **Не начинайте курить, а если курите — попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.** Курение – один из основных факторов риска. Почему курение опасно? Потому что даже одна сигарета повышает давление на 15 минут, а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов.
6. **Не злоупотребляйте алкоголем.**
7. **Высыпайтесь.** Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

**8. Попытайтесь избегать длительных стрессов.** Стрессы — неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, "легкий" стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним — вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить атеросклероз, тем самым предотвратить такие заболевания как инфаркт миокарда, инсульт, ишемическую болезнь сердца, артериальную гипертензию.

Елена Кундро, фельдшер-валеолог Сморгонского зонального ЦГЭ