**«Пусть сердце бьется, как часы».**

**03.05.2021**

**Под таким названием в мае 2021 года в Дятловском районе пройдет районная информационно-образовательная акция для населения.**

**Сердечно - сосудистые заболевания – эпидемия XXI века.**

Болезни системы кровообращения (БСК) сегодня являются одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения. Коварство БСК заключается в том, что они подкрадываются незаметно, в начальной стадии протекают бессимптомно. Рост заболеваемости болезнями системы кровообращения обусловлен рядом причин. Группа БСК достаточно многочисленна: острая ревматическая лихорадка; хронические ревматические болезни сердца; болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением; ишемическая болезнь сердца; легочное сердце и нарушения легочного кровообращения; цереброваскулярные болезни; болезни артерий, артериол и капилляров; болезни вен, лимфатических сосудов и лимфатических узлов и др. Факторы риска преждевременного развития сердечно-сосудистых заболеваний делятся на две группы: те, которые человек не может изменить, и те, которые поддаются изменению. К первым относятся: возраст (после 65 лет), наследственная предрасположенность, пол (мужской и после наступления менопаузы – Ко второй группе относят: курение, чрезмерное употребление алкоголя, чрезмерная подверженность стрессам, атеросклероз, чрезмерное потребление соли, ожирение, недостаточная физическая активность. Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов – в 5-7 раз.

Профилактика болезней системы кровообращений.

1. Отказ от никотина. Курение обедняет кровь, способствует тромбообразованию, появлению атеросклеротических бляшек. Никотин и угарный газ повышают давление в сосудах, способствуют нарушению обмена веществ. Смолы, содержащиеся в никотиновом дыму, провоцируют сердечную мышцу к учащенному сокращению. 2. Отказ от употребления алкоголя. Спирт повышает АД, нарушает нормальное кровообращение. 3. Рациональное питание. Снижение массы тела, сокращение употребления соли до 5 гр. в сутки, снижение содержания холестерина в крови уменьшают риск возникновения БСК. 4. Повышение физической активности. Доступные и необременительные физические нагрузки – ходьба, пробежки, катание на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, занятия в тренажерных залах. 5. Улучшение психоэмоционального фона. Доброжелательная, приветливая обстановка в кругу семьи, в рабочем коллективе, здоровый сон и философское отношение к жизни значительно повышают шансы избежать сердечно - сосудистых заболеваний и излечиться от уже существующих. 6. Здоровые привычки семьи. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, прививали любовь к спорту и двигательной активности. 7. Медицинский контроль. Своевременный и профессиональный медицинский контроль позволит не упустить, начавшую болезнь.

*Материал подготовила фельдшер-валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня*