

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

Факторы риска – это особенности жизни человека, которые способствуют развитию, прогрессированию и проявлению заболевания. Факторы риска бывают устранимые и не устранимые.

Устранимые – это факторы риска, которые можно тем или иным способом устранить или бороться с ними (курение, избыточный вес, высокий уровень холестерина, повышенное артериальное давление, стрессы, малоподвижный образ жизни и др.).



НЕ устранимые – это факторы риска, которые устранить невозможно (Ваш возраст и пол, наследственная предрасположенность и др.).

Курение.



В России **распространенность курения** составляет 63,2% среди мужского и 9,7% среди женского населения в возрасте 15 лет и старше. Курение повышает риск развития ССЗ **в 3 раза**, способствует развитию болезней органов дыхания, вызывает сексуальные расстройства, способствует развитию опухолевых заболеваний, вызывает повышение артериального давления на 8-10 мм рт ст.

Избыточный вес/ожирение. Избыточная масса тела результат неправильного питания, которая способствует нарушению работы всех систем и органов. Сердце человека с избыточным весом работает с удвоенной силой. Лишний вес увеличивает риск болезней сердца, инсульта, болезни желчного пузыря, артрита, и даже рака.

Если Вы обнаружите, что имеете избыточную массу тела, то у Вас есть два выхода: 1 – уменьшить калорийность потребляемой пищи; 2 – повысить уровень физической активности. Результаты будут наилучшими, если Вы будете выполнять обе. **Даже незначительное похудение способствует снижению риска ССЗ.**

Злоупотребление алкоголем.

Алкоголь приводит к избыточному весу, способствует увеличению липкости тромбоцитов в крови, что приводит к сгущению крови, тем самым ухудшая её прохождение через сосуды и повышает риск развития инсульта и внезапной смерти,



приводит к повышению уровня артериального давления, риску развития цирроза печени. Регулярное употребление пива приводит к нарушению гормонального фона в организме человека, в результате этого мужчина постепенно превращается в женщину, а женщина в мужчину.

Малоподвижный образ жизни (гиподинамия).

У людей с низкой физической активностью ССЗ развиваются **в 2 раза** чаще, чем у лиц, ведущих физически активный образ жизни. Регулярные физические упражнения нормализуют массу тела, поддерживают сердечно-сосудистую систему в хорошей форме, способствуют снижению уровня «плохого» холестерина, повышают уровень «хорошего» холестерина, стимулируют обменные процессы. *Старайтесь посвящать, по крайней мере, 30 минут нагрузкам умеренной интенсивности, таким как ходьба, легкая атлетика или даже уборка.*

Высокое кровяное давление.



Артериальная гипертензия (высокое кровяное давление) увеличивает риск болезни сердца, инсульта и сердечной недостаточности. Существует несколько способов контроля кровяного давления: придерживайтесь сбалансированной диеты с низким содержанием соли и натрия, регулярно занимайтесь спортом и поддерживайте здоровый вес.

Высокий уровень холестерина в крови. Холестерин — это жироподобное вещество, жизненно необходимое человеку, которое входит в состав мембран всех клеток организма, он требуется для образования желчных кислот, многих гормонов, витамина Д. Различают «плохой» и «хороший» холестерин. Каждый человек, начиная с 20-летнего возраста должен проверять уровень холестерина каждые 5 лет. Лишний холестерин и жир в крови нарастают на стенках сосудов и эти образования, названные бляшкой, могут привести к блокированию сосудов. Можно снизить уровень холестерина, придерживаясь *сбалансированной диеты, оставаясь физически активным и поддерживая здоровый вес.*

Стресс.

В жизни каждого человека стрессы занимают огромное место. При стрессовой ситуации увеличивается выброс в кровь гормонов надпочечников — адреналина и норадреналина. Они усиливают работу сердца и повышают уровень артериального давления. Одновременно увеличивается свертываемость крови, растет риск образования тромбов, снижаются защитные силы иммунной системы, что тоже может привести к развитию

болезней сосудов. Единственный способ справиться со стрессом – *научиться расслабляться.*