**Что такое болезни сердца?**

Заболевания сердца (болезни сердца) – группа заболеваний проявляющиеся нарушением нормального функционирования сердца. Могут быть обусловлены поражением эпикарда, перикарда, миокарда, эндокарда, клапанного аппарата сердца, сосудов сердца.

Заболевания сердца могут длительное время протекать в скрытой форме, клинически никак себя не проявлять. Наряду с различными опухолями именно эти болезни являются сегодня главной причиной преждевременной смерти людей в развитых странах.

Бесперебойная работа системы кровообращения, состоящей из сердца, как мышечного насоса и сети кровеносных сосудов,- необходимое условие нормального функционирования организма.

Из 100 тыс. человек от инфаркта миокарда ежегодно умирают 330 мужчин и 154 женщины. Среди общей смертности в России сердечно-сосудистые заболевания составляют 57%.

В год от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирают 1млн 300 тыс человек – это население крупного областного центра. Львиная доля здесь принадлежит ишемической болезни сердца и артериальной гипертонии с ее осложнениями-инфарктами миокарда и инсультами.

ВОЗ говорит о том, что к 2030 году почти у 23 млн. 300 тыс. человек будет стоять посмертный диагноз – ССЗ (в основном инсульт и болезни сердца).

В Ставропольском районе заболеваний системы кровообращения зарегистрировано всего 9889 случаев, из них 570 случаев выявлено за 7 месяцев 2018 года. Умерло от заболеваний системы кровообращения за 7 месяцев 2018 года 258 человек.

**Основные факторы риска**

* Повышенное артериальное давление
* Возраст: мужчины старше 40 лет, женщины старше 50 лет
* Психоэмоциональные нагрузки
* Наследственность
* Сахарный диабет
* Ожирение
* Общий холестерин более 5,5 ммоль/л
* Курение

**Как защитить свое сердце?**

Нездоровый образ жизни, который приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, чаще всего формируются в детском и подростковом возрасте, а с возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний только повышается. Поэтому профилактику следует начинать с самого детства. И помимо здорового образа жизни, в современном обществе необходимо развивать и культуру здоровья, которая включает и регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, и навыков борьбы со стрессом, и приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшения экологической ситуации.

**Бросайте курить**.

 Никотин убивает вас изнутри, и первой его мишенью является как раз-таки «природный мотор», потому как указанное вещество вызывает кислородное голодание. Это в свою очередь отрицательно сказывается на состоянии кровеносных сосудов, так как провоцирует резкое снижение их тонуса. В таком состоянии до инсульта и инфаркта миокарда рукой подать.

**Больше двигайтесь**.

Занимайтесь физическим трудом, спортом, просто чаще гуляйте на свежем воздухе и регулярно делайте утреннюю зарядку. Физическая активность препятствует набору лишних килограммов и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

**Питайтесь правильно**.

Употребление пищи должно происходить в соответствии с определенным режимом, в одно и то же время. Избегайте переедания, сделайте свой рацион разнообразным и сбалансированным по основным питательным веществам. Включите в ваше ежедневное меню больше свежих овощей и фруктов, нежирного [**мяса**](https://www.inmoment.ru/beauty/health-body/meat.html), бобовых, злаков и [**морской рыбы**](https://www.inmoment.ru/beauty/health-body/sea-fish.html). Меньше кушайте [**сливочного масла**](https://www.inmoment.ru/beauty/health-body/butter.html), мучных и сладких изделий, жирных и жареных блюд. Ограничьте употребление поваренной соли. Воздержитесь от употребления крепких тонизирующих (черный чай, кофе) и тем более алкогольных напитков.

**Соблюдайте режим сна и отдыха**

Спать нужно не менее 8 часов, при этом ложиться следует не позднее 23.00. Днем по возможности спите 40-60 мин.

**Боритесь со стрессом**

 Все болезни от нервов. Так что, если у вас не все в порядке с нервной системой, попейте растительные успокоительные, займитесь аутотренингом, контролируйте мысли и учитесь мыслить позитивно.

**БЕРЕГИТЕ СВОЁ СЕРДЦЕ!**

Врач-терапевт

Потехина Ирина Николаевна.