**Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы**

Гипертония и гиперлипидемия — два ключевых фактора риска развития СЗЗ. Поэтому профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы включает стратегии по снижению артериального давления и уровня липидов в крови. Профилактика может быть первичной (немедикаментозной) и вторичной (медикаментозной). Заболевания сердца и кровеносных сосудов — основная причина летальных исходов во всем мире, в том числе и в развитых странах. При внимательном отношении к своему здоровью и своевременной профилактике риск смертности снижается на 50 %.

**Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы: кратко**

Немедикаментозные меры — это рекомендации по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы для пациентов с высоким сосудистым риском. Самоконтроль для людей с генетической предрасположенностью или неблагоприятным эпидокружением особенно важен. Чтобы сохранить здоровье сердца и сосудов надолго, принципов ЗОЖ стоит придерживаться всем людям, не только из группы риска.

Осуществлять контроль помогают такие меры как диета, лечебная физкультура, чередование нагрузок с отдыхом, снижение количества соли и холестерина в пище, отказ от курения, контроль собственного веса.

**Питание** — это не только получение энергии и удовольствия, но и важный пункт, помогающий контролировать состояние органов. При высоком сердечно-сосудистом риске необходимо снизить количество животных жиров, отдав предпочтение рыбе и клетчатке, дающей ощущение насыщения. Сливочное масло, печень, куриный желток содержат много холестерина. Однако его помогают выводить доступные и полезные продукты: овсянка, зелень, овощи. Средиземноморская диета с добавлением оливкового масла первого отжима и орехов улучшает состояние пациентов в группе риска.

**Активное курение** вызывает массу проблем с сердцем, но ССЗ могут развиться и у пассивных курильщиков. Одна выкуренная в день пачка сигарет повышает риск ССЗ в 5 раз. Табак способствует повышению АД и вязкости крови, вызывает прогрессирование [атеросклероза](https://chekhovsc.ru/lechenie-ateroskleroza-nizhnikh-konechnostej). После отказа от табакокурения факторы риска смерти снижаются на 36 % независимо от возраста. Алкоголь и тонизирующие напитки также лучше минимизировать или исключить из рациона.



**Лишний вес** и у мужчин, и у женщин вызывает повышенную нагрузку на сердце, увеличивает риск инсульта, ИБС, тромбоза вен, тромбоэмболии легочной артерии.

**Стрессовые ситуации** делают человека уязвимым перед ССЗ. Причем разрушительно влияет стресс даже на молодых людей. По этой причине бороться со стрессом нужно с раннего возраста.

**Кардионагрузки** повышают выносливость сердца. Простые упражнения можно выполнять даже дома: так называемое дыхание спиной, чередование ходьбы на месте и бега с высоким поднятием колен.

**Контроль АД** также немаловажен, особенно у пожилых пациентов. Из-за высокого артериального давления возрастает нагрузка на сосуды, что приводит к нарушению их целостности.

Таким образом, здоровье во многом зависит от поведенческих факторов. Ответственное отношение к организму и своевременная диагностика могут буквально спасти жизнь. Однако есть биологические факторы, на которые пациент повлиять не в силах. Это наследственность, возраст, предрасположенность к диабету, ожирению.

Вторичная профилактика осуществляется под контролем лечащего врача. Главная цель — предупредить рецидив, развитие осложнений ССЗ, инвалидность и смерть, улучшить качество жизни пациента с уже развившимся заболеванием. Также к мероприятиям по вторичной профилактике должны привлекаться люди с высоким риском, но еще без проявлений кардиологической болезни.

**Рекомендации для разных категорий пациентов**

Есть несколько способов, как предотвратить сердечно-сосудистые заболевания: с помощью коррекции образа жизни и лекарственной терапии, подобранной врачом. Выбирая превентивные меры, доктор учитывает ранее перенесенные болезни.

Выделяют сердечно-сосудистые заболевания: атеросклеротического генеза (основная опасность — [ишемическая болезнь](https://chekhovsc.ru/lechenie-kriticheskoj-ishemii-v-klinike)); гипертонический генеза (возрастает риск инсульта).

Кроме того, на сердце особое негативное воздействие оказывает курение. Соответственно, меры профилактики будут различными: коррекция повышенного кровяного давления, нормализация состава липопротеидов, улучшение показателей крови.



Факторы свертываемости крови крайне важно учитывать при ССЗ. В качестве антитромботической терапии пожизненно применяются низкие дозы аспирина, если нет противопоказаний.

Посетите врача, если вы:

* старше 40-45 лет,
* курите,
* болеете диабетом,
* имеете проблемы с весом,
* мало двигаетесь,
* страдаете от высокого давления и холестерина,
* имеете болезни почек,
* живете в неблагоприятной экологической обстановке.

ВОЗ рекомендует проходить медосмотр (ЭКГ, [УЗИ](https://chekhovsc.ru/ultrazvukovaya-diagnostika), анализы) хотя бы раз в 5 лет, а людям старше 50 – раз в 2 года, чтобы контролировать состояние сердечно-сосудистой системы. Придерживайтесь нашей памятки по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, не забывайте, что в ваших силах изменить ситуацию и продлить жизнь. В «Чеховском сосудистом центре» Московской области вы найдете современные и методы диагностики ССЗ, а также лучшие технологии лечения. Позаботьтесь о здоровье под контролем высококвалифицированных и внимательных врачей.