**11-17 августа 2025 года – неделя профилактики**

**сердечно - сосудистых заболеваний**

**(в честь Международного дня здорового сердца 11 августа)**

Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – отличный повод сделать первые шаги к здоровому образу жизни. Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек. Повлиять на все факторы риска невозможно, но можно снизить вероятность их развития, сделав выбор в пользу здорового образа жизни.

Существует ряд факторов, которые значительно повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относится наследственный фактор, на который мы повлиять не можем. Но есть факторы, которые мы можем контролировать. Это курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, ожирение и сахарный диабет.

Соблюдение простых правил поможет сохранить сердце и сосуды здоровыми:

- **Сбалансированное питание.** Необходимо, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, важно ограничить потребление соли до 5 грамм в день, так как соль является одним из главных союзников повышенного давления. Также необходимо снизить количество потребляемых кондитерских изделий и животных жиров и добавить в рацион рыбу, морепродукты, растительные масла, орехи. Из мяса лучше выбирать курятину, индейку. Это позволит снизить холестерин и сахар в крови. Приоритетным является потребление большого количества овощей и фруктов. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) советует употреблять каждый день не меньше 400 гр. овощей, фруктов и ягод.

- **Регулярный сон 6–8 часов.** Нарушения сна повышают риск развития гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Чем хуже сон, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Проводилось множество исследований в разных странах мира, которые подтверждают, что недостаток сна может стать причиной хронического стресса, проблем с давлением, а также нарушений биологических процессов в организме, что может навредить здоровью сердца и сосудов. Наиболее здоровым является следующее сочетание: ранний хронотип («соловьи»), сон 7–8 часов в день, отсутствие бессонницы, отсутствие храпа и редкая сонливость в дневное время.

**- Физическая активность.**Занятия физкультурой активизируют кровообращение, укрепляют стенки сосудов, ускоряют вывод «вредного» холестерина, насыщают ткани организма кислородом, нормализуют процессы обмена веществ. Взрослому человеку необходимо не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю для нормального функционирования организма. Это может быть любая активность–быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы. Чем больше мышечных групп вы задействуете, тем лучше. Занятия физкультурой способствуют и снижению веса, что очень важно, ведь ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Лишний вес создает лишнюю нагрузку на артериальные стенки и утяжеляет работу сердца. Особенно опасным считается ожирение в области живота.

**- Отказ от вредных привычек.**Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию. По данным ВОЗ, при регулярном контакте с табачным дымом риск сердечных заболеваний возрастает на 25-30%. При этом для пассивных курильщиков дым представляет не меньшую опасность, чем для активных.

- **Управляйте стрессом.**Стресс увеличивает уровень кортизола и адреналина, что негативно влияет на сердце.  Используйте дыхательные практики, медитацию, прогулки на природе и физическую активность.

- **Регулярные медицинские осмотры.** Прохождение диспансеризации является важным элементом профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, особенно для людей, входящих в группы риска — с наследственной предрасположенностью, пожилых людей и людей с хроническим заболеваниями. Измерение артериального давления, определение уровня холестерина и глюкозы в крови, а также ЭКГ помогут выявить ранние признаки заболеваний и предпринять своевременные меры. Если Ваше давление 140/90 и выше – это повод обратиться к врачу.

Откажитесь от вредных привычек, минимизируйте стрессы, полноценно отдыхайте, больше двигайтесь, следите за питанием, и ваше сердце будет здоровым.