



**Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний**

Сердечно-сосудистые заболевания сегодня считаются самыми распространенными причинами гибели людей. Риск развития подобных заболеваний связан со многими факторами, о которых и пойдет речь в сегодняшней статье.

По подсчетам в 2008 году от заболеваний сердечно-сосудистой системы умерло 17,3 миллиона человек в мире (30% от всех смертных случаев), при этом смерть 7,3 миллионов наступила в результате ишемической болезни сердца и 6,2 миллионов - в результате инсульта. Проблема смертности на фоне сердечно-сосудистых заболеваний в основной мере затрагивает страны, в которых преобладает средний уровень дохода. По прогнозам к 2030 году примерно 23,6 миллионов человек умрет от ССЗ, в основном это будут болезни сердца и инсульта, которые к тому времени будут главными причинами смертности населения.

**Что такое сердечно-сосудистые заболевания?**

Сердечно-сосудистые заболевания выражаются в болезнях сердца и кровеносных сосудов, к которым относят:

* болезнь периферических артерий – поражение кровеносных сосудов, обеспечивающих кровоснабжение рук и ног;
* ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов на фоне ревматической атаки стрептококковыми бактериями;
* ишемическую болезнь сердца – заболевания кровеносных сосудов, обеспечивающих кровоснабжение сердечной мышцы;
* тромбоз глубоких вен и эмболия легких – формирование в венах конечностей сгустков крови, перемещающихся к сердцу и легким;
* врожденный порок сердца – врожденные деформации строения сердца;
* болезнь сосудов головного мозга – заболевания кровеносных сосудов, обеспечивающих кровоснабжение мозга;

Острыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы считаются инфаркты и инсульты, которые возникают на фоне закупоривания сосудов, что мешает кровотоку к сердцу или мозгу. Главной причиной закупоривания считается формирование отложений жировых клеток на стенках кровеносных сосудов, обеспечивающих кровоснабжение сердца или мозга. Кроме того, инсульт могут вызвать кровотечения из кровеносного сосуда в мозге или сгустки крови.

**Факторы риска при сердечно-сосудистых заболеваниях.**

Факторы риска представляют собой индивидуальные особенности, оказывающие влияние на вероятность развития в будущем заболевания у конкретного человека. Согласно исследованиям ВОЗ, значительно повышают риск внезапной смерти три основных фактора: гипертония, гиперхолестеринемия и курение. Основными факторами риска возникновения болезней сердца и инсульта (более 80% случаев) считаются нездоровое и несбалансированное питание, физическая инертность и употребление табака. Следствием неправильного питания и физической инертности является повышение кровяного давления, рост уровня глюкозы в крови, повышенное количество жиров в крови, избыточный вес и ожирение. Все это объединяют одним общим термином «промежуточные факторы риска». Существует также множество основополагающих причин, оказывающих непосредственное влияние на формирование хронических болезней - глобализация, урбанизация, старение населения, а также нищета и стресс.

**Гиперхолестеринемия.**

Достаточно редко (у одного на 500 человек) наблюдается редкое заболевание так называемая семейная гиперхолестеринемия. Название само говорит за себя: у людей с таким заболеванием наблюдается чрезвычайно высокий уровень холестерина в крови. При этом данный уровень обусловлен генетическими факторами. Обычно таким людям рекомендуется вести здоровый образ жизни и исключить из рациона насыщенные жиры (маргарин, животные жиры, в частности сливочное масло, сыр, нутряной жир, почечный жир и белый жир на мясе, в том числе куриную кожицу, пальмовое и кокосовое масло).

**Курение.**

Данная пагубная привычка способствует образованию свободных радикалов и снижению запасов витамина C в организме, что, в конечном итоге, существенно увеличивает вероятность развития артериосклероза. У злостных курильщиков наблюдается чрезмерно повышенный уровень никотина и окиси углерода в крови. Никотин оказывает негативное влияние на кровеносные сосуды, сужая их, что угрожает развитием тромбоза или сердечного приступа. Окись углерода ведет к тромбообразованию, снижая при этом содержание кислорода в тканях и мышцах, в частности в сердечной. Чрезмерное и постоянное курение в два раза увеличивает вероятность развития ССЗ. Помимо этого, те, кто имеют такую привычку, рискуют заболеть раком ротовой полости, причем значения не имеет, курит ли человек «в затяг» или нет.
**Алкоголь.**
Любители спиртных напитков рискуют не только приобрести избыточный вес, но и повышенное артериальное давление. Кроме того, алкоголь увеличивает липкость тромбоцитов в крови, в результате чего она становится слишком густой и с трудом проходит через сосуды. Но вместе с тем в небольших количествах некоторые спиртные напитки (красное вино) очень полезны для здоровья. В частности в составе красного вина присутствует антиоксидант хинон, который снижает уровень холестерина в крови и обладает антикоагулянтными свойствами (разжижают кровь, препятствуя образованию тромбов). Пару стаканов в течение недели только положительно скажутся на состоянии организма, а вот превышение данной нормы придется уже во вред. Также стоит отметить, что алкоголь выводит магний из организма, который так важен для деятельности сердечной. мышцы.

**Повышенное артериальное давление.**

Основной причиной повышения артериального давления является сужение внутреннего просвета артерий, на фоне чего нарушается ток крови по сосудам. Постоянное измерение артериального давления дают представления о текущем состоянии внутренних стенок артерий и вен. Если показатели высокие, то это свидетельствует о развитии атеросклероза.

**Пол и возраст.**

Неизвестно почему, но это доказанный факт, мужчин инфаркт миокарда поражает значительно чаще, чем женщин. С годами вероятность развития коронарного заболевания существенно увеличивается, поскольку происходит накопление повреждений в артериях, к тому же артериальное давление с возрастом возрастает, что также увеличивает риск.

**Потребление транс-жиров.**

Чрезмерное употребление транс-жиров (насыщенные жиры), которых достаточно много в продуктах животного происхождения, красном мясе, маргарине, кондитерских изделиях, жареной пище, способствует повышению вероятности развития коронарного тромбоза. В крови транс-жиры становятся триглицеридами, чрезмерно высокий уровень которых может усугубить течение сердечно-сосудистых заболеваний и способствовать росту уровня плохого холестерина в крови. Чем больше транс-жиров мы включаем в свой рацион, тем выше становится уровень плохого холестерина в нашем организме.

**Влияние холестерина.**


Не так давно холестерин считался врагом номер один для сердца. Однако, несмотря на негативные моменты, холестерин все же жизненно важен для функционирования нашего организма. Он вырабатывается в организме естественным путем печенью в количестве, не более трех граммов в сутки. Холестерин является строительным материалом для клеточных мембран, необходим для производства гормонов и синтеза витамина D. Кроме того, он важен для нервной системы, поскольку является составной частью миелиновой оболочки, которая покрывает все нервы. Обычно избытки холестерина связываются с целлюлозой и выводятся из организма посредством кишечника. Но нередко он накапливается в организме, например, вследствие недостаточного количества потребления клетчатки. Чрезмерный уровень таких накоплений может способствовать формированию камней в желчном пузыре, а может формироваться в виде жировых отложений, проявляясь в форме целлюлита или мелких беловато-желтых пятнышек под глазами. Оптимальное соотношение уровня хорошего холестерина (ЛВП или липопротеин высокой плотности) к плохому (ЛНП или липопротеин низкой плотности) составляет 3:1. Дисбаланс содержания в крови количества хорошего и плохого холестерина называют дислипидемией. Обычно данный дисбаланс развивается на фоне неправильного питания. В данном случае рекомендовано сбалансированное питание с включение большого количества фруктов и овощей, постных сортов мяса, рыбы и бобовых. Сливочный маргарин и масло рекомендуется заменить растительными маслами (оливковое, рапсовое, подсолнечное).

**Отсутствие физической активности.**

Малоподвижный образ жизни негативным образом влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. ССЗ у людей, которые физически не активны, развиваются вдвое чаще, чем у ведущих активный образ жизни. Поэтому рекомендуется заниматься аэробикой, поскольку она дает нагрузку на все группы мышц, в частности на сердечную. Хорошими видами нагрузки считаются плавание, быстрая ходьба, езда на велосипеде, бег трусцой, ходьба на лыжах и т.п. Такие виды спорта усиливают кровообращение, что улучшает доставку кислорода и питательных веществ, а также процесс вывода продуктов распада.

**Избыточный вес.**


Лишний вес ведет к повышению артериального давления, а также способствует росту дисбаланса содержания уровня хорошего холестерина к плохому. Избыточный вес ограничивает людей, делая их менее подвижными, что повышает риска развития ССЗ. Избыточна я масса тела является дополнительной нагрузкой на организм, в том числе и на сердце. Кроме того, постепенно накапливаясь в организме, жир может откладываться на стенках артерий.

**Диабет.**

Диабет второго типа (нет зависимости от инсулина) может способствовать развитию гипертонии. При диабете организм начинает синтезировать большое количество инсулина, но содержание избыточного сахара в крови никак не реагирует на него, на фоне чего стенки кровеносных микрососудов покрываются сахаром. При этом угроза развития ССЗ увеличивается в десять раз, в сравнении со здоровыми людьми.

**Наследственность.**

Примерно около двадцати пяти процентов населения мира имеют предрасположенность к развитию инфаркта миокарда в силу генетических факторов. Скорее всего, это обусловлено врожденным дефектом артерий, ведь в основной своей массе эти люди не относятся к группе риска (не курят, занимаются спортом, давление никогда не доходило к отметке выше нормы). Поэтому если вы имеете наследственную предрасположенность к ССЗ важно вести здоровый образ жизни и правильно и сбалансированно питаться. Особенно следует обратить внимание на продукты, которые укрепляют и защищают сердечную мышцу (благодаря содержанию витаминов C и B, антиоксидантов, цинка, кальция и магния): перец, морковь, авокадо, грейпфрут, киви, печень, жирные сорта рыбы, капуста, слива, чеснок, цельные злаковые, бобовые, шпинат, орехи. Стоит отметить, что витамин C обладает защитными свойствами против сердечных заболеваний.

**Гомоцистеин.**

Совсем недавно ученым удалось выявить негативное влияние еще одного генетического фактора на развитие ССЗ. Речь идет о гомоцистеине – продукте белкового обмена, который должен своевременно выводиться из организма. Однако бывает так, что он начинает накапливаться в организме, способствуя развитию нежелательных последствий. Зачастую у людей, которых уровень гомоцистеина превышен, наблюдается недостаток витаминов, в частности B6 и B12. Для устранения негативного воздействия данного фактора и коррекции белкового обмена необходимо принимать добавки с витаминами, которых ощущается недостаток, а также аминокислоту метионин. Сегодня среди ученых распространено мнение, что влияние, которое оказывает гомоцистеин в развитии ССЗ, возможно, более пагубное, чем роль холестерина в данном процессе. В наше время анализы на уровень этого генетического фактора являются важным этапом внимательного кардиологического обследования.

**Стресс.**

Длительные стрессовые состояния вызывают производство организмом адреналина, из-за которого повышается густота крови, что повышает риск развития тромбообразования. Кроме того, избыточный адреналин в итоге превращается в вещество – андренохром, который, обладая свойствами свободных радикалов, поражает внутренние стенки артерий, что способствует развитию первой стадии атеросклероза.
Длительное пребывание организма в стрессе увеличивает хрупкость костей, поскольку начинается процесс вымывания кальция из костей. Все это провоцирует кальцификацию артерий и повышению риска развития остеопороза. Помимо этого, стресс стимулирует выведение магния. Тогда как баланс кальция и магний так важен для здоровья сердечной мышцы (кальций стимулирует сокращение, а магний — расслабление).

**Соль**

Натрий является основной составной частью соли. Баланс калия и натрий в организме поддерживают уровень воды внутри клеток, отвечают за всасывание и выделение питательных веществ, а также выведение продуктов распада. Дополнительное употребление соли с пищей нарушает этот баланс, что способствует росту артериального давления.

**Менопауза**

В этот период риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у женщины существенно возрастает. Это обусловлено тем, что с возрастом в связи с уменьшением уровня эстрогена исчезает защитное их влияние на сердечно-сосудистую систему.
В заключение следует заметить, что недавно ученые выяснили, что сердце способно восстанавливаться после серьёзных повреждений. Именно поэтому никогда не поздно изменить свой образ жизни и режим питания, если вам дорого ваше здоровье. Ведь сердце является пусковым механизмом. После возникновения признаков ишемической болезни сердца факторы риска способствуют прогрессированию развития заболевания. Поэтому одним из этапов лечения является коррекция факторов риска.





**Информация о вреде курения**

Пагубное пристрастие человека - курение - поразило в мире около 1,1 миллиарда людей в возрасте старше 15 лет. Из общего числа  курящих 72% приходится на жителей  развивающихся стран. Наблюдается рост заболеваемости и смертности мужчин и женщин в России и развивающихся странах от рака легкого, носоглотки, ротовой  полости  в полном соответствии с увеличением распространенности курения.

Более четверти (!) курящих убивает табак, смерть курильщиков наступает преждевременно. Курение сокращает продолжительность жизни человека в среднем на 25 лет, снижает качество жизни, делает человека несчастным. Табак убивает человека постепенно, обычно от начала курения до развития смертельных болезней и смерти проходит 20 лет и более. В мире от курения погибает 3,5 миллиона человек в год и эта цифра с каждым годом имеет тенденцию к росту. Не менее опасно и «пассивное» курение – нахождение человека в задымленном помещении или  в непосредственной близости с курящими. Таким образом, в ближайшие 30 лет от табака могут умереть более 100 миллионов жителей планеты, если не бороться с табачным бизнесом и пагубным пристрастием населения к табаку.

Курение прожигает не только здоровье, но и кошелек - за свою жизнь курильщик превращает в ядовитый дым крупную сумму денег, которые могли бы быть использованы на насущные нужды. При этом требуются еще и дополнительные расходы на лечение болезней, вызванных курением, а также в связи с преждевременным старением и смертью у курильщиков. Курение ­частая причина пожаров с гибелью людей и материальных ценностей. По оценке Всемирного Банка глобальный экономический ущерб от табака составляет около 400 миллиардов долларов США ежегодно. Поэтому необходимо принятие координарных мер, чтобы сохранить и защитить здоровье свое и своих близких, здоровье нации как ресурс развития общества и государства. На сегодняшний день в России защитники здоровья населения пока проигрывают сражение, табачная эпидемия усиливается при одновременном сокращении ресурсов для решения вызываемых табаком проблем здоровья и социальной защиты.

Законодательством Российской Федерации приняты нормативно-правовые акты по ограничению продажи табачных изделий (запрет на отпуск данной группы товара несовершеннолетним), размещения предприятий торговли, реализующих табачную продукцию (расстоянии от образовательных организаций не менее 100м), соблюдению правил продажи (наличие информации о возрастном ограничении продажи, документов, подтверждающих происхождение, качество и безопасность, требуемая маркировка).   Как показывают результаты надзора  и контроля субъекты хозяйственной деятельности не всегда исполняют правила продажи табачных изделий. Жажда наживы  толкает их на реализацию сигарет в непосредственной близости от учебных заведений, продажу их детям.

Управление Роспотребнадзора по Астраханской области  призывает население области  к ведению здорового образа жизни. Пагубной привычке курения необходимо найти замену. Это может быть увлечение спортом, туризмом, музыкой и т.п. Этим Вы сохраните  не только свое здоровье, но и здоровье родных и близких.

Кроме того, не нарушайте правила продажи табачных изделий и не будьте равнодушными при неисполнении их другими.

**Детям о вреде**

**курения – курить не модно!**

Необходимо с самого раннего детства говорить **детям о вреде курения**. Если что-то угрожает вашим детям, то вы, разумеется, стремитесь их защитить. Так поступают все родители всегда и везде. Проблема в том, что дети становятся мишенью табачной промышленности, и если вы ничего не предпримете сейчас, то ваши дети не смогут выдержать натиска этой атаки.

**Факты:**

- Табачные компании организуют проведение многочисленных спортивных мероприятий и рок-концертов, которые посещает молодежь.

- Реклама этих компаний представляет курение в привлекательном виде.

- Подростки в США тратят свыше 1 млрд долларов в год на приобретение табачных изделий ( по России данных пока нет).

**Будьте образцом для подражания.**

Самим родителям следует быть [**образцом для подражания**](http://www.nosmoking18.ru/10-motivacij-chtoby-brosit-kurit/) и не курить. Принцип «делай, как я тебе говорю, а не как я сам делаю» здесь не проходит. Дети не любят лицемерия и будут, естественно, подражать родителям.

**Давайте детям информацию о конкретном вреде табака.**

По этому вопросу имеется множество статей, которые необходимо прочитать вместе с детьми.  Расскажите какие заболевания могут быть от курения,  что входит в [**состав сигарет**](http://www.nosmoking18.ru/sostav-sigaretyi/).

Вывесите на своей лестничной площадке вежливое объявление с просьбой не курить. Пусть ваши дети видят и слышат, что вы относитесь к сигаретам как к «раковым палочкам» или «гвоздям в гробу».

**Что рассказать о курении подростку, поддавшемуся этому соблазну?**

1. Твоя жизнь укорачивается вместе с тлеющей сигаретой ровно на столько, сколько времени ты наслаждаешься ее дымом.
2. Выкуривая пачку в день, ты тратишь в год на сигареты более 10 тысяч рублей. На эти деньги можно было бы купить массу желанных вещей: одежду, гаджеты или накопить еще на более ценные вещи.
3. Курение лишает тебя способности нормально ощущать вкус пищи.
4. Курение наносит тебе вред всего за несколько секунд. Уже одна затяжка приводит к учащению пульса, повышению кровяного давления, увеличению содержания в крови окиси углерода и снижению уровня кислорода.
5. [По данным статистики](http://www.nosmoking18.ru/statistika-kureniya-v-rossii/): каждый год от курения гибнет больше людей, чем от СПИДа, автомобильных аварий, авиационных катастроф, злоупотребления алкоголем и огнестрельных ранений, вместе взятых.
6. Курящий человек производит неприятное впечатление. Кому нравится видеть, как симпатичный подросток превращается в огнедышащего дракона?
7. Твои зубы потемнеют, [**кожа на лице**](http://www.nosmoking18.ru/litso-kurilshhika/) и  пальцы пожелтеют, а вокруг рта образуются морщины.
8. Твое дыхание станет зловонным,  а твоя одежда будет пахнуть застоявшимся табачным дымом.
9. Курение больше не считается чем-то модным или утонченным. На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку. Сегодня модно быть здоровым и бодрым.

**Детям о вреде курения**

 говорить можно и нужно,  не будьте равнодушны к будущему своих детей. Ведь если подумать для чего мы живем и ради чего, то разум нам подскажет, что смысл жизни в счастье наших детей. Думаю, что я выражаю мнение большинства родителей.

Здоровья вам и вашим детям!

