**Ваше здоровье в ваших руках**



* [С чем связан высокий уровень заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями в РФ?](http://profilaktika.tomsk.ru/?page_id=14692#ssz1)
* [Можно ли управлять факторами риска ССЗ?](http://profilaktika.tomsk.ru/?page_id=14692#ssz2)
* [Что нужно делать, чтобы предотвратить появление новых случаев ССЗ или замедлить прогрессирование ССЗ?](http://profilaktika.tomsk.ru/?page_id=14692#ssz3)

**С чем связан высокий уровень заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями в РФ?**

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смертности (вклад в общую смертность составляет 56%) и одной из важных причин нетрудоспособности (инвалидизации) населения РФ. Показатели смертности от ССЗ в РФ являются одними из самых высоких в мире. Согласно данным официальной статистики около 40% людей в РФ умирают в активном трудоспособном возрасте (25–64 года).

В Республике Калмыкии заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями находится на высоком уровне, которые по-прежнему являются основной причиной смертности  в республике, в структуре общей смертности на 1 месте болезни системы кровообращения – 46,4%, на 2-ом онкологические заболевания - 16,8%, на 3-ем месте травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин в - 12,1%.

Поэтому вопросы профилактики заболеваемости и снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта, инсульта и др) актуальны для здравоохранения Калмыкии.

Это связано в первую очередь с высокой распространенностью факторов, способствующих возникновению и развитию ССЗ (факторы риска ССЗ).

Из факторов риска ССЗ наибольший вклад в преждевременную смертность населения РФ вносят:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * **артериальная гипертония (35,5%),**
* **повышенный уровень холестерина (23%),**
* **курение (17,1%),**
 | strelka | Комбинация этих факторов риска повышает риск развития ССЗ в 3-10раз |
| * недостаточное потребление овощей и фруктов (12,9%),
* избыточная масса тела (12,5%),
* избыточное потребление алкоголя (11,9%),
* малоподвижный образ жизни (9%).
 |

**Можно ли управлять факторами риска ССЗ?**

Опыт зарубежных стран и результаты крупных контролируемых профилактических программ, таких как CINDI, TACIS, в том числе программ проведенных в России, убедительно показывают, что ***активная пропаганда ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ и ЭФФЕКТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ ФАКТОРОВ РИСКА ССЗ******приводят к значительному снижению частоты новых случаев ССЗ, осложнений и смертей от них***.

Поэтому вопрос снижения распространенности сердечно-сосудистых заболеваний – не столько медицинский, сколько вопрос, касающийся всего общества в целом. Для решения этой проблемы нужно объединять усилия медицинских работников, представителей культуры, образования, СМИ, общественных и спортивных организаций.

Примером для нас может служить знаменитый Северокарельский проект (North Karelia Project), начатый в Финляндии в 1972–1978 годах в качестве демонстрационного и перенесенный на национальный уровень в виде широкомасштабной государственной комплексной программы профилактики неинфекционных заболеваний.

25 лет потребовалось представителям власти и медицинского сообщества Финляндии, чтобы изменить образ жизни жителей региона. Им неустанно разъясняли, какое питание является правильным, почему важны регулярные физические упражнения, зачем нужно снижать уровень холестерина в крови, чем опасны табак и алкоголь.

Результаты оказались фантастическими:

* смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в этом регионе снизилась на 65%,
* значительно увеличилась продолжительность жизни (сейчас она в среднем составляет 80-82 года),
* улучшились основные показатели общественного здоровья.

**Что нужно делать, чтобы предотвратить появление новых случаев ССЗ или замедлить прогрессирование ССЗ?**

- придерживайтесь принципов правильного питания, соблюдать здоровую диету, богатую овощами, фруктами и маложирными молочными продуктами ограничьте прием животных жиров, соли и сахара, питайтесь дробно 5-6раз в день небольшими порциями

-откажитесь от вредных привычек – злоупотребление алкоголем и курение

-соблюдайте оптимальный режим труда и отдыха

-избегайте чрезмерных психоэмоциональных нагрузок и стрессовых ситуаций

-увеличьте двигательную активность (дозированная ходьба, терренкур, дыхательные упражнения, плавание и др.) не менее 30 минут в день

-устраивайте прогулки на свежем воздухе перед сном

-полноценный сон около 7 часов

* Поддерживать нормальный вес – индекс массы тела (ИМТ) должен быть в пределах 18,5 – 24,9 кг/м2 :

|  |  |
| --- | --- |
| ИМТ= | вес (кг) |
| **рост (м)²** |

* **Контролировать уровень артериального давления.** Артериальное давление должно быть **< 140/90 мм рт.ст.** (или < 130/80 мм рт.ст. для больных сахарным диабетом и пациентов, входящих в группу высокого риска).
* **Контролировать следующие лабораторные показатели крови**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Для взрослых лиц, без клинических признаков атеросклероза** | **Для лиц с установленной ишемической болезнью сердца, инфарктом миокарда, инсультом, страдающих сахарным диабетом** |
| Общий холестерин (ОХС) | < 5 ммоль/л | < 4 ммоль/л |
| Холестерин липопротеидов низкой плотности (ХС ЛПНП) | < 2,5 ммоль/л | < 1,8 ммоль/л |
| Глюкоза крови натощак | < 6 ммоль/л | < 6 ммоль/л |

**Но самое главное – вовремя прийти к пониманию, что основная ответственность по сохранению собственного здоровья лежит на наших собственных плечах.**