**ПРЕСС-РЕЛИЗ Проблема болезней системы кровообращения в современном обществе**

По данным Всемирной организации здравоохранения наблюдается неуклонный рост смертности от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) во всех странах. В настоящее время болезни системы кровообращения (БСК) являются основной причиной смертности и инвалидности в мире, в том числе в Республике Беларусь.

Наиболее распространенными сердечно-сосудистыми заболеваниями являются ишемическая болезнь сердца (ИБС) и артериальная гипертензия (АГ).

ИБС – это группа острых и хронических сердечно-сосудистых заболеваний, в основе которых лежит нарушение кровообращения в артериях, обеспечивающих кровью сердечную мышцу (миокард).

АГ – это хроническое заболевание, основным симптомом которого является повышение уровня артериального давления. АГ усугубляет течение ИБС, а также является одной из основных причин развития хронической сердечной недостаточности, почечной недостаточности, нарушений мозгового кровообращения (инсультов), инфарктов миокарда.

Заболеваемость и в последующем смертность от ССЗ, обуславливают семь основных факторов риска: курение, злоупотребление алкоголем, повышенное артериальное давление (АД), гиперхолестеринемия, избыточная масса тела, недостаточное потребление овощей и фруктов, малоподвижный образ жизни.

В Республике Беларусь отмечается рост числа лиц с клиническими признаками ожирения, сохраняется высоким показатель употребления алкоголя (около10 литров на человека в год), продолжают снижаться показатели двигательной активности населения.

Значительное количество случаев заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) в большой степени обусловлено образом жизни, отношением человека к своему здоровью.

Для предотвращения развития и прогрессированиясердечно-сосудистых заболеваний следует придерживаться достаточно простых правил здорового образа жизни:

Отказаться от курения и употребления алкоголя.

Соблюдать принципы рационального питания. Суточная калорийность пищи в зависимости от массы тела и характера работы должна составлять от 1500 до 2200 ккал. Избегать употребления жирных, сладких блюд, отдавать предпочтение овощам, фруктам, рыбе, нежирным сортам мяса, молочным продуктам, злаковым и хлебу грубого помола. Ограничить употребление поваренной соли, так как ее избыток приводит к задержке воды в организме и, как следствие, повышению артериального давления.

Следить за массой тела (индекс массы тела, определяемый по формуле масса тела кг / рост в метрах квадратных, должен быть не более 25).

Увеличить физическую активность. Сделайте физическую нагрузку частью своей повседневной жизни. Физические тренировки должны быть регулярными, не менее пяти раз в неделю, продолжительностью не менее 30-45 минут. Откажитесь от пользования лифтом, начните ходить пешком на работу и обратно. Посоветуйтесь с лечащим врачом о наиболее подходящем виде физической нагрузки с учетом состояния Вашего здоровья.

Контролировать показатели артериального давления, уровни глюкозы и холестерина в крови.

Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития.

Во всех амбулаторно-поликлинических учреждениях здравоохранения Могилевской области имеются кабинеты или отделения профилактики.

В учреждениях здравоохранения области обеспечена непрерывная работа школ здоровья: «Школа артериальной гипертензии», «Школа ишемической болезни сердца», «Школа пациентов, перенесших инфаркт миокарда», «Школа пациентов с нарушениями сердечного ритма», «Школа пациентов, перенесших инсульт», «Школа хронической сердечной недостаточности» (всего функционирует 80 школ здоровья с сердечно-сосудистой тематикой).

Заместитель главного врача

по кардиотерапевтической помощи,

главный внештатный специалист по кардиологии

главного управления по здравоохранению

Могилевского облисполкома                                                                  Н.В.Северина