**Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний**

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от сердечно-сосудистых заболеваний. Большинство из них можно предотвратить путем принятия мер в отношении факторов риска.

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

* ишемическая болезнь сердца (ИБС) – поражение сердца вследствие нарушения проходимости сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
* нарушения мозгового кровообращения – изменения в кровеносных сосудах, снабжающих кровью мозг;
* изменения в периферических артериях – в сосудах, снабжающих кровью, например, конечности;
* ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате аутоиммунной реакции, вызываемой стрептококковыми бактериями;
* врожденные пороки сердца – существующие с рождения аномалии строения сердца;
* тромбоз глубоких вен и эмболия легочных артерий – образование в венах ног сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, что препятствует току крови к сердцу или мозгу. Самой распространенной причиной этого является образование жировых отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов. Кровотечения из сосуда в мозге или тромбы могут также быть причиной инсульта.

Однозначных оснований развития сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний не существует, однако выделяются факторы, предрасполагающие к возникновению этих болезней. Их принято называть факторами риска, в связи с этим сердечно-сосудистые заболевания представляют собой результат взаимодействия целого ряда факторов риска, которые делятся на 2 группы — модифицируемые (управляемые) и немодифицируемые (неуправляемые).

К управляемым относятся риски, на которые человек может каким-либо образом повлиять — постараться избежать их в своей жизни, уменьшить или полностью нейтрализовать их воздействие.

Таких рисков большинство — это образ жизни: нерациональное питание, табакокурение, злоупотребление алкоголем, несоблюдение режима труда и отдыха, гиподинамия, стрессовые ситуации; биохимические или физиологические факторы: повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина, триглицеридов, гипергликемия/сахарный диабет, ожирение, тромбогенные факторы, экологические факторы.

К неуправляемым относятся риски, которые представляют такие условия и обстоятельства, от которых невозможно избавиться или как-то на них повлиять, таких рисков меньшинство: возраст, пол, наследственность (раннее развитие ИБС у родственников), наличие проявлений атеросклероза. Кроме самостоятельной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, важным элементом мониторинга состояния здоровья является своевременный и профессиональный медицинский контроль.

Чтобы предотвратить возникновение и развитие сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо: пройти медицинское обследование, которое поможет выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма; следовать рекомендациям врача, направленным на снижение уровня холестерина и сахара крови, а также проанализировать свой образ жизни и организовать рациональное питание, контролировать массу тела, нормализовать артериальное давление, отказаться от курения, регулярно заниматься физическими упражнениями, организовать свой режим дня с рациональным чередованием труда и отдыха, регулярно проходить обследования и придерживаться здорового образа жизни.

Материал подготовлен специалистами Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики.