**Дайте сердцу жить!**

**Проблемы с сердцем зависят напрямую от поведения человека**

За последние десять лет российскому здравоохранению удалось значительно продвинуться в вопросе снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. По данным Минздрава РФ, за последние десять лет количество летальных исходов сократилось на треть, а число инвалидов кардиологического профиля уменьшилось в четыре раза.

Важность раннего выявления и лечения сердечно-сосудистых заболеваний переоценить сложно. С 2013 года в российскую систему обязательного медицинского страхования включена диспансеризация населения один раз в три года. Но обследоваться, при необходимости, можно в любое время – в Центрах здоровья, открытых повсеместно. Например, на территории Югры действует 14 центров здоровья, в том числе 4 центра здоровья для детей, которые пользуются большой популярностью у югорчан.

Результаты обследований оставляют желать лучшего – хронические неинфекционные болезни выявлены у 65% россиян. Самые распространенные случаи –- артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца, которые и приводят к острым состояниям.

Тот факт, что россияне начали ходить на профилактические осмотры, не может не радовать. Однако диспансеризация – важная, но недостаточная для дальнейшего снижения смертности составляющая. Профилактика и результаты лечения проблем с сердцем напрямую зависят от поведения человека. Фактор наследственности, конечно, никто не отменяет. Но при правильном образе жизни человек с наследственной сердечной патологией, зачастую, имеет даже большие шансы на долголетие, чем тот, кто здоров, но на каждом шагу пренебрегает здравым смыслом и рекомендациями врачей.

Общеизвестно высказывание, что «движение – жизнь». С этим невозможно не согласиться, особенно когда речь идет о здоровье сердца. Для его поддержания врачи рекомендуют аэробныенагрузки – ежедневные прогулки, оздоровительный бег, плавание. Так, например, проходить нужно не менее 3 километров в день. С этой целью в некоторых городах теперь даже организуются тропы здоровья – по аналогии с терренкурами в санаториях. Какую конкретно нагрузку и виды физической активности выбрать для себя, лучше посоветоваться с врачом.

Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Современная медицина считает, что в идеале объем талии у женщины не должен превышать 80 сантиметров, а у мужчины – 92. Также нужно следить за индексом массы тела. Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Общие рекомендации врачей таковы: не переедать – есть часто и понемногу, потреблять калорий не больше, чем тратишь; резко снизить количество соли и сахара в рационе; отказаться от приготовления пищи на масле, потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день, а также рыбу, постое мясо и цельнозерновые каши. Для тех, у кого повышенный холестерин, разработаны специальные диеты.

Уровень холестерина в крови – важнейший показатель здоровья сердечно-сосудистой системы. Так же, как и уровень сахара. Сдавать анализы на них даже здоровым людям надо не реже двух раз в год. Следить жизненно необходимо и за давлением – врачи настаивают на том, что тонометр должен быть в каждом доме. Тем, у кого есть риск возникновения наследственных заболеваний сердца, необходимо об это помнить и посещать кардиолога как можно чаще.

Безусловно, профилактика болезней невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение врачи вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму переферических сосудов, повышению уровня давления и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержатся порядка 7 тысяч вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород,что приводит к хроническому кислородному голоданию.

Отрадно то, что по данным Минздрава, с 2009 года число курильщиков в России сократилось на 25%. Уровень употребления алкоголя тоже снизился – на 38%. Значит – многим, наверняка, удастся избежать сердечно-сосудистых заболеваний.