**Профилактика болезней сердца и сосудов**

Болезни всегда обходятся слишком дорого: теряешь время, деньги и качество жизни. Предотвращать заболевания путем устранения вызывающих их причин гораздо выгоднее, чем лечиться от настигнувшего недуга. Бич нашего времени – болезни системы кровообращения (сердечно-сосудистые заболевания): ишемическая болезнь сердца, инсульт, атеросклероз, артериальная гипертензия, тромбоз и др. Суть этих заболеваний сводится к тому, что вследствие поврежденных сосудов и сердца органы и ткани получают недостаточное питание (в тяжелых случаях происходит их частичное отмирание), и в итоге страдает весь организм.

Болезни системы кровообращения (БСК) – основная причина смерти во всем мире, они уносят более 17 млн. жизней ежегодно. Хроническое повышение артериального давления может нарушить работу сердца, головного мозга, почек и сосудов. При атеросклерозе происходит повреждение внутренней поверхности кровеносных сосудов, что заканчивается отложением на них «плохого» холестерина, с образованием атеросклеротических бляшек, сужающих просвет сосудов, вплоть до их полной закупорки. БСК в значительной степени предотвратимы за счет следующих мер профилактики, существенно и эффективно снижающих риск их возникновения:

* Здоровое питание, устраняющее причину нарушений метаболизма, приводящих к БСК.
* Снижение избыточного веса, который сам по себе является фактором риска для развития БСК и многих других заболеваний, включая злокачественные новообразования.
* Полный отказ от курения, так как в дыме табака содержатся вещества, повреждающие стенки сосудов, что увеличивает риск развития атеросклероза.
* Адекватная физическая активность, способствующая улучшению здоровья в целом, поддержанию сердечно-сосудистой системы в хорошем тонусе и контролированию массы тела.

Правильное питание в сочетании с достаточной физической активностью и поддержанием идеальной массы тела – максимально выгодный и эффективный способ сохранить здоровое сердце и сосуды на долгие годы.

Врач кардиолог Оспанов А.А.