**Сохранение здоровья сердца – путь к долгой жизни**

Россия относится к странам с очень высоким уровнем сердечно-сосудистого риска. Именно на болезни сердечно-сосудистой системы в среднем приходится 50% случаев смертей от общего числа умерших в России. В Гаринского городском округе в 2021 году на смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы приходилось 35% от общей смертности. Из этого можно сделать вывод, что сердечно-сосудистые заболевания – основная причина смерти населения. По данным Серовской городской больницы заболеваемость по данной группе болезней в 2021 году на втором месте по значимости и составляла 23397 человека (показатель 194,45 на 1000 населения), что на 27% выше показателя 2020 года. В связи с этим встает острая необходимость в профилактике первичной и вторичной заболеваемости граждан по данной группе болезней. Попробуем разобрать основные причины сердечно сосудистых заболеваний.

**Отсутствие физической активности**

Малоподвижный образ жизни может привести к набору лишнего веса, в следствии чего увеличивается нагрузка на весь организм, в том числе и на сердце, повышается риск развития артериальной гипертензии. У людей, ведущих активный образ жизни риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в 2 раза ниже, чем у физически неактивных людей. Хорошими видами нагрузки считаются плавание, быстрая ходьба, езда на велосипеде, бег трусцой, ходьба на лыжах и т.п. Такие виды спорта усиливают кровообращение, что улучшает доставку кислорода и питательных веществ, а также процесс вывода продуктов распада.

**Нерациональное питание и употребление некачественных продуктов питания**
Недостаточное употребление клетчатки в пищу, чрезмерное употребление высококалорийных продуктов, частые перекусы, предпочтительное употребление простых углеводов, чрезмерное употребление продуктов богатых транс жирами (маргарин, кондитерские изделия), продуктов животного происхождения, красного мяса, жареной пищи способствуют росту уровня плохого холестерина в крови и появлению атеросклеротических бляшек, накоплению лишнего веса и как следствие повышению артериальное давления. Чрезмерное употребление соли с пищей также способствует росту артериального давления. Поэтому необходимо соблюдать режим питания и водно-питьевой режим, отказаться от «фаст фуда» и полуфабрикатов, ограничить употребление мучных изделий, сахара до 25 гр. в сутки, соли до 5 гр. в сутки, употреблять в пищу больше овощей, фруктов и злаковых.

**Стресс**
Длительные стрессовые состояния вызывают производство организмом гормона стресса адреналина и норадреналина, из-за которых повышается густота крови, что повышает риск развития тромбообразования. Кроме того, избыточный адреналин в итоге превращается в вещество - андренохром, который, поражает внутренние стенки артерий, что способствует развитию первой стадии атеросклероза. Длительное пребывание организма в стрессе приводит к процессу вымывания кальция из костей. Все это провоцирует кальцификацию артерий и повышению риска развития остеопороза. Помимо этого, стресс стимулирует выведение магния, необходимого для расслабления сердечной мышцы. Частое и длительное пребывание организма в стрессовой ситуации приводит к повышению артериального давления, что может стать хроническим.

**Курение**
Никотин оказывает негативное влияние на кровеносные сосуды, сужая их, что угрожает развитием тромбоза или сердечного приступа. Окись углерода ведет к тромбообразованию. Чрезмерное и постоянное курение в два раза увеличивает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний

 **Алкоголь**
Алкогольные напитки могут привести к избыточному весу и повышению артериального давления. Кроме того, алкоголь увеличивает риск сгущения крови, что приводит к тромбообрзаванию.

**Пол и возраст**

По статистике мужчин инфаркт миокарда поражает значительно чаще, чем у женщин. С годами вероятность развития коронарного заболевания существенно увеличивается, поскольку происходит накопление повреждений в артериях, к тому же артериальное давление с возрастом возрастает, что также увеличивает риск.

**Наследственность**
Примерно около двадцати пяти процентов населения мира имеют предрасположенность к развитию инфаркта миокарда в силу генетических факторов. Скорее всего, это обусловлено врожденным дефектом артерий, ведь в основной своей массе эти люди не относятся к группе риска (не курят, занимаются спортом и т.д). Поэтому важно вести здоровый образ жизни и правильно и сбалансированно питаться. Особенно следует обратить внимание на продукты, которые укрепляют и защищают сердечную мышцу (благодаря содержанию витаминов C и B, антиоксидантов, цинка, кальция и магния): перец, морковь, авокадо, грейпфрут, киви, печень, жирные сорта рыбы, капуста, слива, чеснок, цельные злаковые, бобовые, шпинат, орехи.

В связи с высоким риском развития заболеваемости, а в последствии и смертности населения государство предусматривает программы направленные на поддержание здорового образа жизни населения. Так в 2022 году на основании программы «Развитие физической культуры и спорта, формировании здорового образа жизни в Гаринском городском округе» запланировано проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. На основании программы «Развитие социальной политики на территории Гаринского городского округа» запланировано проведение мероприятий по пропаганде здорового образа жизни;

В заключение следует заметить, что недавно ученые выяснили, что сердце способно восстанавливаться после серьёзных повреждений. Именно поэтому никогда не поздно изменить свой образ жизни и режим питания. Ведь сердце является пусковым механизмом для жизни-деятельности всего организма.