**Информация по болезням системы кровообращения**

**ГБУЗ РТ «Тес-Хемская ЦКБ» за 6 месяцев 2019г**

Болезни системы кровообращения (далее БСК) сегодня являются одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения. По данным официальной статистики они занимают ведущее место среди всех причин заболеваемости и инвалидности в большинстве экономически развитых стран мира. БСК в наше время - одна из основных причин смертности.

Коварство БСК заключается в том, что они подкрадываются незаметно, в начальной стадии протекают бессимптомно. Например, о наличии у них гипертонической болезни знают только 50% гипертоников, и только половина из тех, кто знает – лечатся регулярно.

***На диспансерном учете в центральной кожуунной больнице состоит пациентов с БСК :***

*Болезни системы кровообращения – 662 чел (12% от взрослого населения), из них:*

*Артериальная гипертензия – 538 чел (10% от взрослого населения).*

*Ишемическая болезнь сердца – 43чел (0,8% от взрослого населения).*

*Цереброваскулярные болезни – 56 чел (1,1% от взрослого населения)*

*Хроническая ревматическая болезнь сердца – 8 чел (0,15 % от взрослого населения).*

*Врожденные пороки сердца – 17чел (0,31 % от взрослого населения).*

Общая заболеваемость в Тес-Хемском кожууне по болезням системы кровообращения:

**На I месте** превалирует – артериальная гипертензия (АГ)

**На II месте** – цереброваскулярные болезни

**На III месте** – ишемическая болезнь сердца.

Артериальная гипертония является одним из важнейших факторов, который существенно увеличивает смертность и ухудшает прогноз жизни, адекватная терапия АГ, напротив, приводит к снижению риска осложнений и увеличению продолжительности жизни.

Одним из важных моментов терапии АГ является снижение повышенного АД и достижение в результате проводимого лечения так называемого « Целевого уровня АД».

Целевой уровень АД при лечении АГ принят < 140/90 мм.рт.ст. для всех больных АГ.

**Профилактика БСК**

Профилактика БСК – это комплексные мероприятия, направленные на предотвращение появления заболевания, развития и возникновения возможных осложнений, в том числе летального исхода. Она показана как больным людям, так и здоровым, у которых существует риск возникновения заболевания.

1. Отказ от никотина. Курение, как активное, так и пассивное, является причиной возникновения самых разнообразных заболеваний. На сердечно-сосудистую систему курение оказывает особенно негативное воздействие. Курение обедняет кровь, снижает содержание кислорода в крови, способствует тромбообразованию, появлению атеросклеротических бляшек. Вдыхаемые никотин и угарный газ повышают давление в сосудах, способствуют нарушению обмена веществ. Смолы, содержащиеся в никотиновом дыму, провоцируют сердечную мышцу к учащенному сокращению. даже одна сигарета повышает давление на 15 минут, а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов. Если человек выкуривает 5 сигарет в день – это повышение риска смерти на 40%, если одну пачку в день – на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!
2. Отказ от злоупотребления алкоголем. Потребление алкоголя должно быть сведено к минимуму.Спирт, после употребления, попадает в кровь уже спустя пару минут, в последствие, примерно 6-7 часов сердечная мышца работает при особой нагрузке, а пульс достигает 100уд/мин. К тому же, происходит повышение артериального давления, нарушение нормального кровообращения.
3. Рациональное питание. Целью является снижение массы тела, содержания холестерина в крови, нормализация артериального давления. Ограничение употребления калорийной и жирной пищи компенсируется потреблением растительных жиров и продуктов, свежих фруктов и овощей, продуктов, богатых калием. Снизить артериальное давление до 6 мм. рт. ст. возможно одним лишь сокращением употребления поваренной соли в сутки до 4 гр.Исследования ученых показали, что если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %. Также, обязательно следует употреблять чистую негазированную воду – до двух литров в сутки.

4.Повышение физической активности.

Доступные и необременительные физические нагрузки – ходьба, пробежки, катание на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, а также занятия в тренажерных залах показаны всем без исключения, в том числе и людям с начальной стадией ишемической болезни сердца.Однако для лиц, страдающих ИБС, нагрузки должны основываться на данных клинического обследования и результатах теста с физической нагрузкой. Людям с ограниченными физическими возможностями рекомендуется ходьба по прямой в течение 30 минут в день, в приемлемом для них темпе в несколько заходов (по переносимости) в хорошую погоду на улице, в плохую – по дому. Физическая активность должна сопровождаться положительными эмоциями.

5.Улучшение психоэмоционального фона.

Доброжелательная, приветливая обстановка в кругу семьи, в рабочем коллективе дает возможность современному человеку лучше справляться со стрессовыми ситуациями. Научитесь контролировать стресс. Хроническое недосыпание, а также постоянное психологическое напряжение ослабляют иммунитет, выматывают человека, являются причиной возникновения аритмии и нарушения сердечной деятельности в целом. Здоровый сон и философское отношение к жизни, напротив, значительно повышают ваши шансы как избегнуть сердечно-сосудистых заболеваний, так и успешно излечиться от уже существующих. Достоверно известно, что оптимисты практически не подвержены проблемам с сердечно-сосудистой системой.

1. Образ жизни семьи

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни.

1. Медицинский контроль

Кроме самостоятельной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, важным элементом контроля состояния сердечно – сосудистой системы является своевременный и профессиональный медицинский контроль. Чтобы не упустить начавшую развиваться болезнь или даже просто ухудшение состояния, чтобы держать под контролем уже сформировавшиеся заболевания, необходимо регулярно проходить профилактический осмотр.