Сердечно- сосудистые заболевания – ведущая причина смерти населения Российской Федерации. Увинский район в этой проблеме не исключение.

В основе многих сердечно – сосудистых заболеваний лежит атеросклероз. При атеросклерозе на стенках сосудов откладываются холестериновые бляшки, которые сужают просвет сосуда, в результате нарушается кровоснабжение того или иного органа. Атеросклероз протекает годами и как правило бывает сильно выражен, когда появляются симптомы заболеваний.

Смерть от сердечно - сосудистых заболеваний, обусловленных атеросклерозом, часто возникает внезапно, когда больные умирают, не успев обратиться за помощью .Часто больные обращаются, когда медицинская помощь уже не может быть эффективно оказана.

Широкая распространенность сердечно - сосудистых заболеваний достоверно связана с нашим образом жизни. Курение, нездоровое питание (недостаточное потребление фруктов и овощей, избыточное потребление соли и животных жиров), низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем – все это способствует развитию и прогрессированию сердечно - сосудистых заболеваний. При длительном негативном воздействии этих факторов возникает артериальная гипертония (повышенное артериальное давление), нарушается липидный состав крови (повышается «плохой» холестерин крови), возникает избыточная масса тела или ожирение, часто возникает сахарный диабет. А это уже очень серьезные факторы, влекущие различные осложнения (чаще всего инфаркты и инсульты), высокий выход на инвалидность и преждевременную смерть.

По результатам диспансеризации взрослого населения в Увинском районе курит около 20% взрослых ( каждый пятый), почти каждый второй нерационально питается ( в основном избыточное потребление мучного и сладкого) , чуть ли не каждый второй имеет избыточный вес или ожирение, 17% ведут малоподвижный образ жизни, 17% страдают повышенным артериальным давлением, 9% злоупотребляют алкогольными напитками.

2015 год в РФ объявлен годом борьбы с сердечно – сосудистыми заболеваниями. Девиз года – « Твой разум сердце сохранит». Только разумное отношение к своему здоровью, отказ от вредных привычек помогут избежать или отсрочить развитие многих сердечно – сосудистых заболеваний. Опыт таких европейских стран как Швейцария и Финляндия показал, что только за счет здорового образа жизни смертность от сердечно – сосудистых заболеваний можно снизить на 60%.

Вряд ли кто- то против здорового образа жизни. Вот только начать жить по-другому для многих трудно, так как нужно побороть себя. Но здоровье этого стоит. Не надо сидеть на изнуряющих диетах (это стресс для организма), качать часами мышцы в спортзале. Всего-то нужно начать с ежедневной получасовой прогулки в умеренном темпе. При выборе продуктов отдайте предпочтение малокалорийной пище, начните съедать чуть меньше обычного. Не снимайте стрессы курением и алкоголем. Старайтесь находить что- то позитивное в вашей жизни, почаще улыбайтесь. Стоит взять за правило: если изменилось самочувствие, не стоит пытаться устранить симптомы самостоятельно, лучше вовремя обратиться к врачу.