

Сердечно-сосудистые заболевания остаются наиболее актуальной проблемой здравоохранения большинства стран мира, в том числе России и Новопокровского района. ССЗ-ведущая причина смерти населения РФ.

Среди причин сердечно-сосудистой смертности на первом месте стоит ИБС (397 случаев на 100000 человек или 53%).

ССЗ наиболее частая причина госпитализаций и потерь трудоспособности населения РФ Краснодарского края и Новопокровского района. Факторы которые способствуют развитию и прогрессированию ССЗ: это курение, нездоровое питание, низкая физическая активность и избыточное потребление алкоголя. В числе биологических факторов риска ССЗ являются:

- артериальная гипертензия, дислипидемия, избыточная масса тела, ожирение и сахарный диабет.

Исследования INTERHEART показали, что определяющее влияние на риск развития инфаркта миокарда оказывают девять факторов, независимо от региона проживания, так повышают риск развития ИМ: - дислипидемия, курение, АГ, абдоминальное ожирение, психосоциальные факторы, сахарный диабет., а понижают риск: - употребление в достаточном количестве овощей и фруктов, регулярная физическая активность.

Основной профилактикой ССЗ и их осложнений является оздоровление образа жизни и устранение/коррекция факторов риска ССЗ.

Ниже перечисленные особенности образа жизни и поведенческих факторов риска, которые снижают вероятность ССЗ и ИБС.

1. Отказ от потребления табака.
2. Достаточный уровень физической активности.
3. Здоровее питание.
4. Контроль массы тела.
5. Контроль АД L140/90 мм.рт.ст.
6. Контроль уровня холестерина (уровень общего холестерина крови <5ммоль/л.
7. Контроль уровня глюкозы (уровень глюкозы натощак <6,1 ммоль/л.
8. Контроль психоэмоционального состояния.
9. Своевременно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.