**Профилактика сердечно сосудистых заболеваний**

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной инвалидности и преждевременной смерти во всем мире. В основе патологии лежит атеросклероз, который развивается на протяжении многих лет, и обычно приобретает серьезные формы к тому времени, как начинаю наблюдаться симптомы, обычно в среднем возрасте. Регулирование факторов риска может снизить клинические проявления и преждевременную смертность у лиц с установленным сердечно-сосудистым заболеванием, а также у тех, кто подвержен значительному риску сердечно-сосудистых заболеваний в силу влияния одного или более факторов риска.

**Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний можно разделить на изменяемые (модифицируемые) и неизменяемые (немодифицируемые) факторы**.

К немодифицируемым факторам риска относят:

- Возраст, пол, наследственность, генетические факторы, способствующие возникновению дислипидемии, гипертензии, толерантности к глюкозе, сахарному диабету и ожирению.

- Анатомические, физиологические и метаболические (биохимические) особенности: дислипидемия, ожирение и характер распределения жира в организме, сахарный диабет.

**Модифицируемые факторы риска:**

- Пищевые привычки, курение, двигательная активность, употребление алкоголя, подверженность стрессам.

Мероприятия, формирующие здоровый образ жизни и снижающие уровень факторов риска:

**-** Питание**.** Одной из главных причин этих заболеваний является недостаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот, которые отвечают за липидный обмен в организме. Поэтому употребляйте:

* Рыбу, приготовленную на пару или отварную (2-3 раза в неделю);
* Авокадо в сыром виде (1-2 плода в неделю);
* Льняное масло (2 ст. ложки в день);
* Орехи (6-8 штук в день).

Из-за содержания клетчатки, препятствующей усвоению холестерина, а также Омега-3 кислот, следует потреблять зерновые каши – геркулес, гречу, неочищенный рис. Чем грубее помол, тем богаче каша ценными веществами. Особо ценны и полезны овощи и фрукты.

- Отказаться от курения

- Соблюдать гипохолестериновую диету

- Уменьшить потребление поваренной соли до 5 г/сутки

- Снижать избыточный вес

- Увеличивать физическую активность

- Контролировать показатели липидного обмена

- Ограничить приём алкоголя

- Контролировать гликемию

- Избегать длительных стрессовых ситуаций.

Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить преждевременное старение сердца и сосудов. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни.