**Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний**

Крамер Александр

Факторы, связанные с повышенным риском преждевременного развития ишемической болезни сердца, можно разделить на две группы: те, которые человек не может изменить, и те, которые поддаются изменению. К первым относятся наследственность, мужской пол и процесс старения. Ко вторым относятся:

- повышенное содержание липидов крови (холестерина и триглицеридов);

- гипертензия;

- курение;

- отсутствие физической активности;

-избыточная масса тела;

- диабет;

- стрессы.

Основными факторами риска считаются те, которые тесно связаны с ишемической болезнью сердца. Это - курение, гипертензия, высокие уровни липидов крови и отсутствие физической активности. Последний фактор был включен в этот список в 1992 г. Избыточную массу тела, по-видимому, можно считать одним из основных факторов риска.

**Снижение риска вследствие физических упражнений**

Практически отсутствуют непосредственные доказательства того, что выполнение физических упражнений приводит к отказу от курения или сокращению количества выкуриваемых сигарет. Вместе с тем, согласно обширной анекдотического характера информации, это именно так. Имеются веские доказательства эффективности выполнения физических упражнений для снижения артериального давления у людей с низкой и средней гипертензией. Физическая активность, направленная на повышение выносливости, может снижать как диастолическое, так и систолическое давление крови приблизительно на 10 мм рт.ст. у людей со средней степенью первичной артериальной гипертензии. Механизм, способствующий снижению давления крови в результате тренировки, направленной на повышение выносливости еще не до конца определен.

Физические упражнения, очевидно, наиболее благоприятно воздействуют на уровни липидов крови. Хотя физические нагрузки, напрвленные на повышение выносливости, лишь незначительно уменьшают общее содержание холестерина и липопротеидов низкой плотности, связанных с холестерином, они существенно увеличивают содержание липопротеидов высокой плотности, связанных с холестерином (положительный фактор). и снижают концентрацию триглециридов.

Что касается остальных факторов риска, то физические нагрузки играют важную роль в снижении и регуляции массы тела, а также развитии диабета. Физические нагрузки, кроме того, эффективны для уменьшения влияния и регуляции стресса, снижения тревожного состояния. Некоторые ученые рекомендуют использовать физические нагрузки для лечения депрессии.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.zdorove.ru/>