

Профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания, обусловленные атеросклеротическим поражением магистральных артерий (коронарных, головного мозга), являются основной причиной смерти во всём мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от сердечно-сосудистых заболеваний.

Основные виды сердечно-сосудистых заболеваний: аритмии, ишемическая болезнь сердца, воспаление сердечной мышцы (миокардит, перикардит, эндокардит), врождённые или приобретённые пороки сердца, сердечная недостаточность, нарушение тонуса кровеносных сосудов или вегетососудистая дистония, гипертония.

Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

- гипертензия;
- злоупотребление спиртосодержащими напитками;
- табакокурение;
- гиподинамия;
- вегетососудистый синдром;
- неправильный выбор продуктов питания;
- вредные производственные факторы;
- патологии других органов и систем;
- стрессы;
- липидно-обменные нарушения;
- эндокринная патология (диабет, климакс).

Лечение болезней системы кровообращения на ранней стадии ведётся комплексными методами и, кроме медикаментозной терапии, сопровождается лечебной физкультурой, физиотерапевтическими процедурами, нормализацией питания и образа жизни.

В случаях, когда терапия не оказывает должного эффекта, прибегают к хирургическим операциям. Среди наиболее распространённых операций стоит выделить коронарное шунтирование, удаление аневризмы, замену клапанов сердца. Конечно, хирургические операции проводят только в тех случаях, когда другие методы лечения не эффективны.

В основе профилактики сердечно-сосудистых заболеваний **модификация образа жизни человека.** Следует убрать вредные привычки, ввести в рутину занятия спортом, скорректировать массу тела, придерживаться низкосолевого рациона. Важно витаминизировать пищу. Пациенты с инфарктом миокарда должны соблюдать диету с пониженным калоражем.

Важно не допустить и своевременно лечить инфекционные заболевания с целью профилактики ревматизма, возникающего в результате поражения организма бета-гемолитическим стрептококком группы А. **Кардиологи настаивают на обязательной противогриппозной вакцинации лиц с повышенным риском ССЗ.**

Занимаясь самостоятельной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, не стоит забывать о необходимости регулярно посещать поликлинику. Не стоит игнорировать и диспансерное обследование, в которое входит флюорография, УЗИ, ЭКГ.

