***Изменить привычки, чтобы предупредить болезнь***

Инфаркты, инсульты – медики называют их сосудистыми катастрофами. Эти грозные недуги, вместе с другими заболеваниями сердца и сосудов, уносят сегодня больше жизней, чем иные болезни. Но если природные катастрофы – это «стихия», неуправляемая и непредсказуемая, то сердечно-сосудистые бедствия – зачастую результат нашего неправильного образа жизни. Предупредить инфаркт и инсульт можно, если пересмотреть некоторые свои привычки – об этом уверенно заявляет **главный кардиолог области Андрей Шатилов**. Как не стать жертвой инфаркта – важные рекомендации доктор дает в рамках информационно-просветительской акции «Эстафета здоровья», которую проводит Областной центр медицинской профилактики.

- Инфаркт, говоря простым языком, это гибель части сердечной мышцы, которая отвечает за кровоснабжение. Это происходит в результате закупорки одного из коронарных сосудов тромбом. Из-за чего приток крови к определенному участку сердца очень сильно ослабляется или прекращается вовсе. При этом пораженная часть мышцы отмирает. Вследствие этого либо сразу наступает смерть человека, либо это приводит к инвалидности. Поэтому здесь важно не игнорировать появление симптомов, не терпеть, а сразу принимать меры.

Как распознать приближение сердечного приступа? Это - острая боль в груди, либо жжение, сдавленность, тяжесть. Если это продолжается больше 20 минут - повод немедленно вызвать скорую помощь!

Также предвестниками инфаркта могут быть повышенное потоотделение, приступы одышки, онемение конечностей и даже нарушение координации движений.

Помните: самые важные - первые два часа (к сожалению, именно в этот интервал мы теряем до 90 % пациентов, которые вовремя не обратились за помощью). Чем раньше – тем больше шансов спасти.

Большинство сосудистых катастроф, сердечных недугов можно предотвратить. И это в руках, прежде всего, самого пациента, а не врача.

Если внимательно приглядеться к нашему распорядку дня, то будет очевидно: мы очень мало двигаемся, у большинства занятых людей нет возможности ходить даже 40 минут в день! Питаемся на ходу, часто из «фаст-фуда», «заедаем» стресс, а всё это в сочетании накапливается, приводит к избыточному весу, повышенному давлению, и со временем может вызвать такие грозные осложнения, как инфаркт и инсульт.

Поэтому давайте менять образ жизни!

* Больше физической активности – это может быть просто ходьба не менее 40 минут каждый день, либо плавание, легкий бег, велопрогулки.
* Боремся с лишним весом! Пациенты с ожирением больше подвержены атеросклерозу и ССЗ.
* Откажитесь от вредных привычек: не курите, не злоупотребляйте алкоголем!
* Регулярно проходите диспансеризацию. Раннее выявление факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний поможет предупредить болезнь
* контролируйте свое артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови
* питание должно быть правильным: меньше жирной и соленой пищи, больше овощей, фруктов, рыбы

Живя в неведении, многие пускают болезнь на самотёк до первого «звоночка», когда последствия могут быть уже необратимы. **Давайте внимательно относиться к своему образу жизни, чтобы сердечно-сосудистые недуги обходили нас стороной!**