**Болезни системы кровообращения**– одна из самых острых проблем многих стран мира. Болезни системы кровообращения сокращают продолжительность жизни человека, являются основной причиной инвалидности, а также внезапной смерти. По данным ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания, включая инфаркт и инсульт, являются основной причиной смерти в мире. Они уносят 17,5 млн. человеческих жизней в год. Среди социально значимых заболеваний, они занимают первое место.

Рост заболеваемости и смертности от БСК в республике обусловлен объективными и субъективными факторами: демографическим старением населения, финансово-экономической ситуацией, негативно сказывающейся на всех сторонах жизни населения, ростом психо-эмоциональных нагрузок, урбанизацией населения, изменением характера питания, условий жизни, труда, наличием у значительной части жителей многих факторов риска развития БСК, в первую очередь широкой распространенностью курения, употребления алкогольных напитков, малоподвижным образом жизни, избыточной массой тела, отсутствием у жителей республики мотивации к заботе о собственном здоровье, ведению здорового образа жизни.

**Болезни системы** **кровообращения** сегодня являются одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения. По данным официальной статистики они занимают ведущее место среди всех причин заболеваемости и инвалидности в большинстве экономически развитых стран мира. В 2020 году в Кореличском районе на долю болезней системы кровообращения приходилось 26,0% случаев общей и 3,6% первичной заболеваемости всего населения. В 2020 году показатель составил 29,34 на 1000 населения (в 2011 году – 49,2; в 2019 году – 57,67)

Поражения сердца и сосудов относятся к мультифакторным патологиям – возникают на фоне нескольких предрасполагающих условий. Основными причинами прогрессирования сердечно-сосудистых болезней в мировом сообществе в 20-21 веках можно считать возрастающий ритм жизни, нервно-психическое напряжение, гиподинамия, низкую культуру питания, нарушение режима труда и отдыха, вредные привычки: алкоголь, курение, наркотики, необоснованный прием фармацевтических препаратов.

В структуре общей заболеваемости взрослого населения 18 лет и старше первые в Кореличском районе первое место занимали болезни системы кровообращения.

Помимо проблем с давлением, избыточной массы тела, увлечения алкоголем и курением, стать фактором развития болезней сердца может также опухоль. Локализоваться онкология может в любой части сердечной мышцы, что может стать причиной развития сразу нескольких патологий.

Несвоевременная диагностика заболевания сердца может привести к тяжелой сердечной недостаточности в дальнейшем. Специалисты отмечают, что в предотвращении заболеваний сердца и сосудистой системы большое значение имеет здоровый образ жизни. Прежде всего, следует отказаться от вредных привычек. Риск сердечных заболеваний возрастает при избытке массы тела. Однако изменить свой образ жизни, режим питания удается далеко не всем. А между тем это необходимо для сохранения здоровья.

**Симптомы заболеваний сердца**

Заподозрить у себя проблемы сердечного характера можно по наличию следующей симптоматики:

- появление одышки и недостатка кислорода даже при прикладывании небольшого физического усилия;

- постоянное чувство слабости и низкая выносливость;

- появление сухого кашля без наличия на то каких-то причин в виде респираторных заболеваний;

- систематическое ускорение или замедление ритма сердца и дыхания;

- чувство удушья и сильного сжимания в груди при физической нагрузке, обычно так себя проявляет ишемия;

- присутствие тупой ноющей боли в области грудной клетки и печени;

- отечность нижних конечностей, особенно в вечернее время;

- неосознанное желание поднять верхнюю часть туловища в горизонтальном положении, чтобы облегчить процесс дыхания;

- постоянные проблемы со сном, в том числе бессонница;

***Свое здоровье необходимо беречь, для нас оно бесценно. Занимайтесь профилактикой, ведите здоровый образ жизни.***

***Не забывайте о том, что наше сердце такой ранимый и нежный орган!***

Материал подготовила

 инструктор-валеолог Людмила Волосевич