**29 сентября — Всемирный день сердца**

В 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердцабыл организован Всемирный день сердца. В последующем эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения, ЮНЕСКО и другие весомые организации. С 2011 года Всемирный день сердца отмечается в фиксированную дату – 29 сентября. Цель Всемирного дня сердца — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни сердца (ИБС) и мозгового инсульта – заболеваний, оказывающих огромное влияние на смертность.

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются ключевой причиной смерти и выхода на инвалидность в мире — ежегодно они уносят более 18 миллионов человеческих жизней. В подавляющем числе случаев выявляется атеросклероз, который и является причиной поражения артериальных сосудов различной локализации с развитием многочисленных осложнений.

 К атеросклеротическим сердечно-сосудистым заболеваниям   относят: различные формы ИБС (острый инфаркт миокарда, хроническая ИБС, перенесенный инфаркт миокарда), реваскуляризацию коронарных и других артерий, инсульт и транзиторную ишемическую атаку, аневризму аорты и заболевания периферических артерий.

Развитию атеросклеротической патологии способствуют многочисленные сердечно-сосудистые факторы риска, среди которых выделяются: 1) высокий уровень липопротеинов, содержащих аполипопротеин-B в крови, из которых наиболее распространены липопротеины низкой плотности; 2) высокое артериальное давление; 3) курение; 4) ожирение и 5) сахарный диабет.

Дислипидемия крайне широко распространена и по различным данным встречается до 60% населения. Между уровнем холестерина и сердечно-сосудистыми катастрофами существует прямая линейная связь. Поэтому сегодня стоит важнейшая задача – различными путями (немедикаментозными и медикаментозными) снизить уровень холестерина, который содержится в липопротеинах низкой плотности.

Артериальная гипертензия – одна из важнейших предотвратимых причин преждевременной заболеваемости и смертности. Ее распространенность составляет 30–45% всего взрослого населения.

Курение сигарет является причиной 50% всех предотвратимых смертей среди курильщиков, причем половина из них связана с развитием атеросклеротических сердечно-сосудистых заболеваний. После высокого артериального давления курение является вторым по значимости фактором риска, снижающим продолжительность жизни с поправкой на инвалидность.

Ожирение в нашей стране выявляется примерно у четверти населения. Установлена прямая линейная связь между ожирением и смертностью.

Сахарный диабет и предиабет также являются независимыми факторами риска развития ССЗ, увеличивая их риск примерно в два раза, в зависимости от популяции и терапевтического контроля.

Кроме этого, существуют и другие сердечно-сосудистые факторы риска, которые также вносят свой негативный вклад в сердечно-сосудистую заболеваемость и смертность, такие как питание с высоким содержанием углеводов и жиров, высокое содержание соли в пище, малоподвижный образ жизни, высокий уровень мочевой кислоты в крови, наличие хронических системных заболеваний, психоэмоциональный стресс, факторы загрязнения внешней среды и многие другие.

Поэтому, для эффективной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, которая представляет собой координированные действия, осуществляемые как на уровне населения (популяционный уровень), так и на уровне конкретных людей (индивидуальный уровень), направленные на устранение или минимизацию эффектов атеросклеротических сердечно-сосудистых заболеваний и связанной с ними инвалидизации, необходимо стремиться соблюдать основные принципы здорового образа жизни, а также развивать культуру здоровья, которая включает в себя регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, навыки борьбы со стрессом, приемы сохранения здоровья в условиях агрессивной окружающей среды и ухудшения экологической ситуации.

По данным Всемирной федерации сердца, до 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность.