

**За последние 50 лет сердечно-сосудистые заболевания прочно удерживают первое место среди всех причин смертности взрослого населения экономически развитых стран.**

К сожалению, по уровню смертности от сердечно-сосудистых заболеваний Россия опережает большинство европейских стран, что особенно касается лиц трудоспособного возраста, у которых эти показатели превышают таковые в экономически развитых странах в несколько раз.

Именно этим обусловлено пристальное внимание ученых-эпидемиологов к распространенности, уровню и значимости тех факторов, которые являются предопределяющими в этом вопросе, т.е. к факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний. В настоящее время выделены ведущие факторы риска, вносящие основной вклад в преждевременную смертность и потерю здоровых лет жизни в нашей стране, из которых основная доля принадлежит факторам, в той или иной степени обусловленным характером питания.

**Нерациональное, нездоровое питание способствует развитию в организме человека различных вторичных физиологических нарушений, так называемых «алиментарно-зависимых факторов риска и состояний»: повышенного артериального давления, гиперхолестеринемии, избыточной массы тела (ожирения), гипергликемии, распространенность которых в нашей стране значительна.** Так эпидемиологические исследования свидетельствуют о значительной распространенности избыточной массы тела (50%), ожирения (25%), гиперхолестеринемии (56%), артериальной гипертензии (40%), повышенного уровня сахара (4%). И это на фоне энергетической несбалансированности рациона нашего, избыточного потребления соли, сахара, жира, недостаточного потребления овощей и фруктов. Именно это, в свою очередь, и ведет к высокой распространенности в нашей стране сердечно-сосудистых, онкологических, обменных и других хронических неинфекционных заболеваний.

В то же время, по мнению большинства ученых снижение заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в большинстве цивилизованных стран за последние десятилетия связано не только и даже не столько с развитием специализированной и высокотехнологичной медицинской помощи больным, сколько реализацией профилактических программ. Вклад последних в снижении смертности в различных экономически развитых странах не ниже, чем от лечебных мероприятий, и составляет от 50 до 70%. И диетологическое вмешательство в этих профилактических программах играло важную роль.

Вышесказанное обосновывает необходимость проведения комплексных мероприятий, среди которых профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, прежде всего раннее выявление и коррекция факторов риска, является приоритетной задачей для улучшения демографической ситуации в России и сохранения ее трудового и жизненного потенциала. Именно эту цель и ставят перед собой осуществляемые вновь в нашей стране диспансеризация и профилактические осмотры.

В процессе диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения придается особенно важное значение проблемам нерационального питания и алиментарно-зависимых состояний. Уже в период медицинских осмотров в рамках диспансеризации проводится адресное профилактическое консультирование по вопросам питания, основные принципы которого для населения сводятся к следующим **рекомендациям Здорового питания:**

- При покупке продуктов обращайте внимание на его химический состав, содержание белков, жиров, углеводов, указанное на этикетке
- Сделайте по возможности свой рацион разнообразным, оно будет способствовать большей его сбалансированности
- Измените пропорции продуктов в своей тарелке в сторону увеличения рыбы, овощей, фруктов,

цельнозернового хлеба и уменьшения жареных жирных, соленых блюд и сладких напитков.

- Откажитесь от длительного применения односторонних несбалансированных рационов и диет

В случае выявления тех или иных патологических алиментарно-зависимых состояний проводится углубленное профилактическое консультирование с дифференцированными адекватными рекомендациями, с соответствующей коррекцией, а при высоком сердечно-сосудистом риске – дальнейшее диспансерное наблюдение.

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)