

Кардиолог назвала гиподинамию одной из главных причин роста болезней сердца

Врач-кардиолог медицинского центра «УНКП-Мед» Евгения Богаевская прокомментировала данные ВОЗ о росте сердечно-сосудистых заболеваний в последние годы.

Согласно данным ВОЗ, за последние 30 лет количество смертей от сердечно-сосудистых заболеваний увеличилось на 50%. Ежегодно в мире от этих болезней умирает более 17 млн человек, из них около 800 000 — в России.

Первым фактором, влияющим на это, кардиолог назвала гиподинамию — снижение физической активности. Это приводит к негативному воздействию на сосуды, сердечную мышцу, набору веса и развитию диабета. Экологические факторы и повышенный стресс также способствуют росту сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме того, важную роль играет генетическая предрасположенность: в группу риска попадают люди, у которых родители имели подобные проблемы. Наиболее распространённым сердечно-сосудистым заболеванием в России является ишемическая болезнь сердца, на долю которой приходится до 54% летальных случаев, далее следуют сердечная аритмия, гипертония и сердечная недостаточность.

«Во-первых, гиподинамия. Мы стали вести менее подвижный образ жизни. Этот фактор негативно сказывается на состоянии сосудов и сердечной мышцы, приводит к избыточной массе тела и развитию диабета. Многие исследования показывают, что значительный прирост заболеваемости связан с экологией. Повышают нагрузку на сердце острый стресс и наши вредные привычки. Наследственность играет не меньшую роль: вы находитесь в зоне риска, если у ваших родителей были похожие проблемы», — объяснила врач.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.