**Важно знать: мужчины больше подвержены сосудистым катастрофам**

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин смертности во всём мире. Инсульты и инфаркты — это острые нарушения кровообращения, которые могут привести к серьёзным последствиям, включая инвалидность и даже смерть.

По статистике Областной больницы №4 (г.Ишим), мужчины более подвержены риску развития сосудистых катастроф по сравнению с женщинами. Это связано с несколькими факторами. Один из них – это о**браз жизни:** мужчины чаще курят, употребляют алкоголь, что негативно сказывается на состоянии сосудов.

 «У мужчин и женщин разный гормональный фон, который также может влиять на работу сердечно-сосудистой системы. И что немаловажно - мужчины чаще испытывают стресс и не умеют справляться с ним, что также может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, - отмечает врач-кардиолог, заведующая кардиологическим отделением ОБ №4 Мария Макарова. -Важно понимать, что риск развития сосудистых катастроф можно снизить, если вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, следить за своим весом и регулярно проходить медицинские обследования».

Доктор также отмечает, что инсульты и инфаркты стали моложе. Так, самому молодому пациенту с инсультом всего 22 года, а с инфарктом — 36 лет. Оба пациента — мужчины. Это тревожный сигнал, который должен побудить нас более внимательно относиться к своему здоровью и здоровью близких.

Если вы заметили у себя симптомы, указывающие на возможные проблемы с сердечно-сосудистой системой (боли в груди, одышка, головокружение, потеря сознания), немедленно обратитесь к врачу. Помните, что своевременное лечение может спасти жизнь.

Снижение смертности от болезней системы кровообращения за счёт эффективной профилактики, совершенствования мер неотложной помощи, осуществляется в рамках федерального проекта «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь».

#НацПроектПродолжительнаяиАктивнаяжизнь