Россияне любят подкрепиться жареной жирной пищей, выпить рюмочку для согревания в холодный зимний вечер и закурить, чтобы снять стресс после рабочего дня. Это и объясняет распространенность сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) среди взрослого населения нашей страны. ССЗ являются основной причиной ранней инвалидизации и преждевременной смерти россиян, причем факторы, вызывающие их развитие, начинают действовать еще в детском и подростковом возрасте.

Питие мое

Одним из факторов развития ССЗ является алкоголь, рассказывает доктор медицинских наук, руководитель лаборатории профилактики хронических неинфекционных заболеваний у детей и подростков ГНИЦ профилактической медицины Александр Александров. Чаще всего пристрастие детей и подростков к алкоголю возникает в семьях, где выпивает один из родителей или оба сразу. Однако нет никакой гарантии, что к алкоголю не пристрастится ребенок из непьющей семьи. Согласно статистике, уже в 9 классе (то есть в 14–15 лет) почти 76% мальчиков пробовали пиво, 50%— вино и 32%— водку, у девочек эти показатели составляют, соответственно, 71%, 61% и 26%. Систематическое или даже разовое, но в больших дозах потребление спиртного разрушительно действует в первую очередь на сосуды и сердце. Алкоголь увеличивает уровень холестерина в крови, что способствует быстрому прогрессированию атеросклероза, гипертонии, а это может приводить к развитию ишемической болезни сердца, инфарктам и инсультам.

В плену у дыма

Также одним из основных факторов развития ССЗ является курение. Не секрет, что больше половины взрослых россиян начали курить еще в детстве или подростковом возрасте. Как рассказал Александр Александров, на сегодняшний день до 30% российских школьников курят, причем многие из них попробовали первую сигарету уже в 10–12 лет, а к 16–17 годам курит уже 52% мальчиков и 43% девочек. 75% из них продолжают – и во взрослом состоянии.

Никотин способствует образованию тромбов и вызывает спазм артерий, что в сочетании с атеросклерозом приводит к инфарктам и инсультам. Все исследования дают уменьшение риска развития внезапной смерти от инфаркта или инсульта на 50% чере год после отказа от курения.

Медленная смерть от быстрой еды

Зачастую к возникновению ССЗ приводит неправильное питание, которое вызывает избыточную массу тела и ожирение. Примерно треть российских школьников не завтракают, а большинство студентов и учащихся только ужинают, причем питаются они преимущественно фаст-фудом. Как рассказал эксперт, российские школьники едят овощи или фрукты всего один раз в сутки, зато половина из них несколько раз в месяц посещает рестораны быстрого питания. Кроме того, многие родители не кормят своих детей завтраком дома из экономии или лени. Доказано – если ребенок регулярно не завтракает, у него появляется склонность к ожирению. Лишний вес увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, повышает риск развития гипертонии, диабета второго типа и идет рука об руку с атеросклерозом.