



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



БУ «Центр медицинской профилактики»
Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.
Web-сайт: www.cmphmao.ru. Тел.: +7 (3467) 318-466
2020 год

«Причины известны, что делать – ясно, теперь Ваша очередь действовать!»

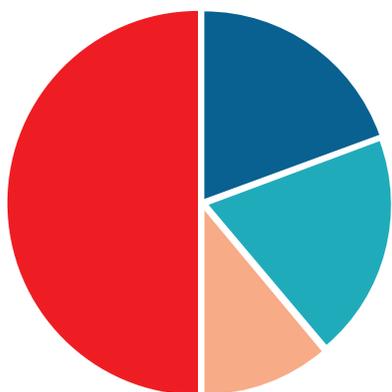
Р.Г. Оганов, доктор медицинских наук, академик РАМН

Сердечно-сосудистые заболевания являются самой распространенной причиной смерти.

Ежегодно эта цифра составляет около 17,5 миллиона человек. В России каждая вторая смерть происходит по причине болезней сердца и сосудов. Эта группа заболеваний включает, главным образом, ишемическую болезнь сердца и инфаркт миокарда, болезни сосудов головного мозга и мозговой инсульт, а также болезни периферических артерий.

Несмотря на всю серьезность, большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно избежать. Необходимо обратить внимание на главные поведенческие факторы риска, такие, как курение, нездоровое питание, ожирение, низкую физическую активность и чрезмерное потребление алкоголя.

На состояние здоровья человека и фактическую продолжительность жизни влияют следующие факторы:



образ жизни – на 50%
генетика человека – на 20%
экология – на 20%
здравоохранение – на 10%

Определить суммарный риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет позволит таблица SCORE.

Для этого нужно сначала измерить своё артериальное давление и сдать анализ крови на холестерин. Получив результаты, выберите нужный Вам блок таблицы в зависимости от пола, возраста, курите Вы или нет. Далее слева по вертикали найдите свои показатели систолического «верхнего» артериального давления (120, 140, 160...), а внизу по горизонтали уровень общего холестерина крови (4, 5, 6...). Пересечение двух условных линий укажет на соответствующую ячейку со значением суммарного сердечно-сосудистого риска.



Например, для курящего мужчины 40 лет с холестерином 8 ммоль/л и показателями систолического АД до 180 мм рт.ст. риск смерти от болезней органов системы кровообращения в течение ближайших 10 лет составляет 4%. Такой же риск может быть и у 65-летнего мужчины.

Таблица SCORE показывает, как сильно курение увеличивает риск смертности от болезней сердечно-сосудистой системы. Помните, что показатель 5% и более по шкале SCORE соответствует высокому риску смерти, даже если в настоящее время человек чувствует себя здоровым.

Если Вы оказались в группе высокого риска – не отчаивайтесь!

Врачи готовы Вам помочь, но при этом требуется Ваше активное участие. Выполняя назначения лечащего врача и наши несложные рекомендации, Вы можете сохранить своё здоровье.

Суммарный риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет (таблица SCORE)

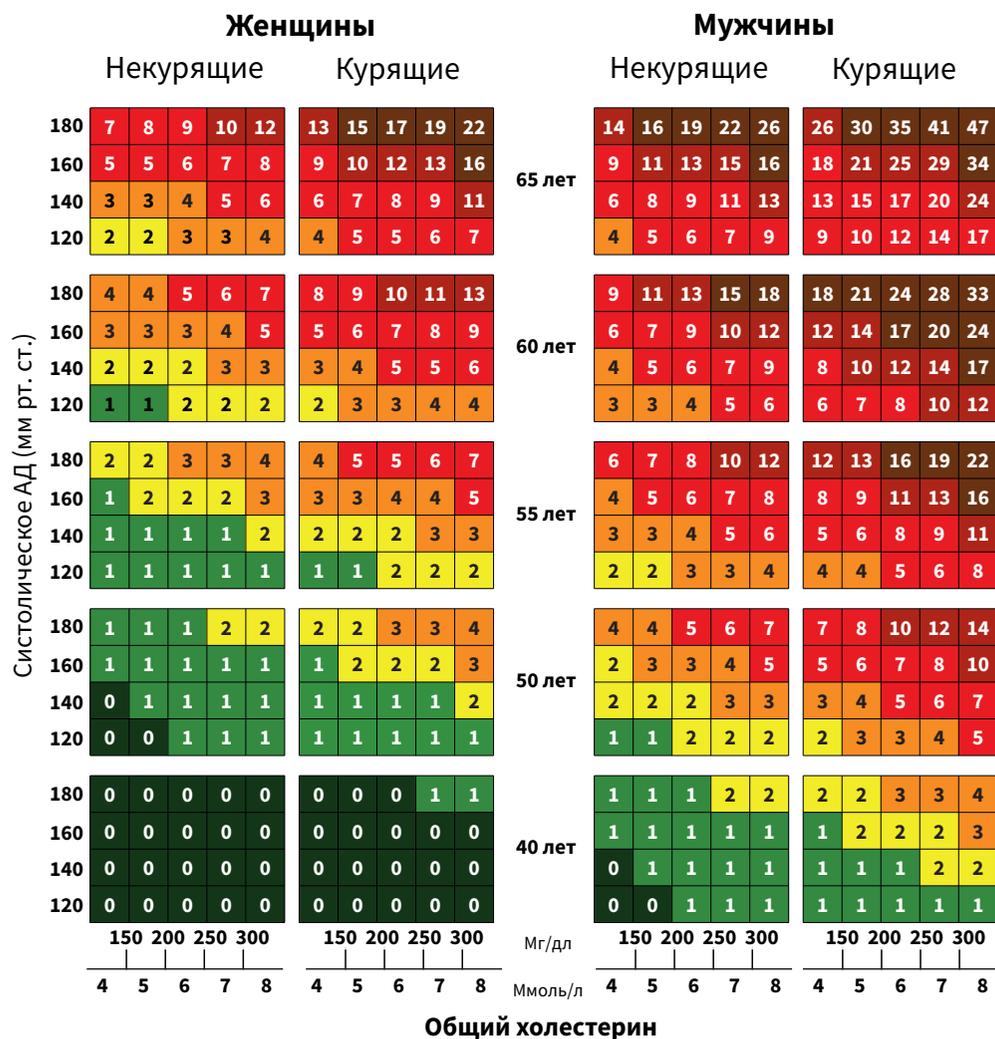


Таблица риска SCORE



Суммарный риск SCORE ≥ 5 считается высоким

*SCORE – сокращение от английского Systematic Coronary Risk Evaluation (систематическая оценка коронарного риска). Шкала оценки риска была разработана на основании анализа 12 крупных исследований, включавших 205 178 человек.

В 2005 году Всемирная организация здравоохранения выделила главные факторы риска, предрасполагающие к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые факторы риска мы не можем изменить (наследственность, пол, возраст), однако есть и другие, на которые мы можем повлиять:

- повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия);
- курение;
- ожирение;
- низкая физическая активность (гиподинамия);
- неполноценное питание (недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей);
- повышенное содержание сахара в крови (гипергликемия).

Полностью или частично устранив факторы риска можно не только улучшить самочувствие, но и прожить дольше в среднем на 15 лет.



У Вас повышенное артериальное давление

1. Проводите ежедневный контроль артериального давления с помощью тонометра. Оптимальные показатели для любого возраста – 120/80 мм рт. ст. Главное не допускать его повышения свыше 140/90 мм рт. ст. Больным артериальной гипертензией держать давление в норме помогают правильно подобранные препараты.

2. Не прекращайте прием препаратов для снижения артериального давления без рекомендации врача. Преимущественно они требуют пожизненного применения.

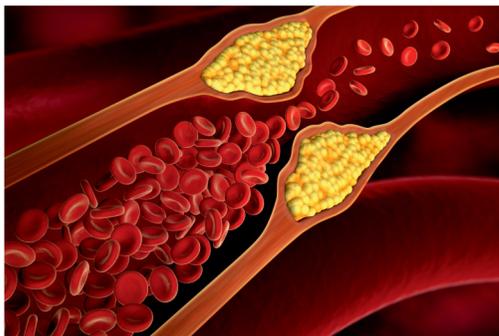
Снижение потребления соли

Помните: чем меньше соли, тем лучше! Не употребляйте в сутки более 5 граммов соли (неполная чайная ложка). На практике это употребление слегка недосоленных блюд, ведь соль уже содержится почти во всех продуктах: хлеб, сыр, крупы, овощи, вода и другие. Важно не превысить норму потребления, ведь ее избыток задерживает в организме воду, которая циркулируя вместе с кровью, нагружает дополнительными объемами работу сердца. Соблюдение этих правил ощутимая помощь в поддержании нормальных показателей артериального давления, а для улучшения вкуса еды можно добавлять сок лимона, уксус, травы или пряности.



У Вас повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия)

Холестерин – один из основных жиров, который вырабатывается печенью, а также поступает в наш организм с пищей. Он содержится во всех клетках нашего тела и используется в качестве строительного материала. Однако при большом содержании в крови холестерина развивается атеросклероз – это заболевание сосудов, связанное с избыточным отложением холестерина в сосудистой стенке в виде бляшек, которые выступают в просвет сосуда и суживают его иногда до полного закрытия. Это напоминает засор водопроводной трубы. Таким образом, атеросклероз нарушает доставку крови, а значит, кислорода и питательных веществ к органам. Подобное состояние называют ишемией. При полном прекращении доставки кислорода, когда просвет сосуда «забивается» совсем, орган или часть органа, которую кровоснабжает поражённый сосуд, отмирает, по этому механизму развиваются инфаркт миокарда и наиболее частая форма инсульта, а также закупорка артерий нижних конечностей.



Нормальный уровень общего холестерина должен быть менее 5 ммоль/л. А Вы



знаете уровень своего холестерина? Его можно проверить в Вашей поликлинике при сдаче биохимического анализа крови или в Центре здоровья (в Югре Центры здоровья находятся в Ханты-Мансийске, Нижневартовске, Нефтеюганске, Урае, Пыть-Яхе, Лянторе, Сургуте, Когалыме, Нягани, Радужном).

Чем ниже уровень холестерина крови, тем меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний!

Что делать, если уровень холестерина выше нормы?

Содержание холестерина можно снизить. Будьте физически активны, питайтесь правильно и откажитесь от курения - оно значительно повышает риск образования атеросклеротических бляшек.

Примерно 80% холестерина вырабатывается самим организмом. Остальной холестерин человек получает из продуктов животного происхождения: мяса и молочных продуктов. Растительная пища: овощи, фрукты или зерновые продукты - холестерина не содержат совсем. Чтобы избежать избытка холестерина в питании:

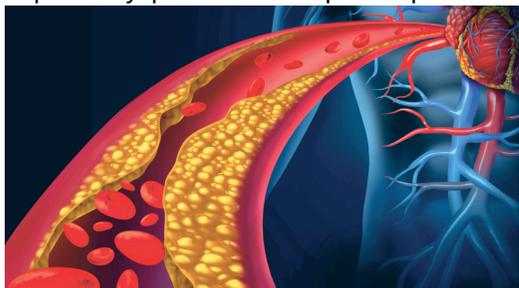
- выбирайте нежирное мясо, обезжиренные молочные продукты, продукты растительного происхождения и откажитесь от переработанного мяса;
- замените сливочное масло растительным, лучше оливковым;
- перед приготовлением удаляйте с мяса жир, с птицы – кожу;
- выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые макароны, каши, приготовленные на воде;
- в день съедайте не менее 500 граммов фруктов и овощей;
- увеличьте потребление рыбы, особенно морской;
- не жарьте на масле: варите, тушите, запекайте.



Если Вы следуете нашим рекомендациям, но в течение трех месяцев Ваш холестерин остаётся выше нормы, тогда обратитесь к врачу. Возможно, врач порекомендует статины – лекарства для снижения холестерина и других жиров крови.

Если Вы курите, то бросьте курить

Курение вырывает из жизни человека от 10 до 14 лет. Способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту. Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу.



Ваша физическая активность

Гиподинамия увеличивает риск развития и отягощает множество болезней: атеросклероз, ожирение, гипертонию, сахарный диабет, остеопороз и некоторые виды рака.

Если Вы ведёте малоподвижный образ жизни, то начинать заниматься физическими упражнениями всегда тяжело. Поэтому начинайте с низкого уровня интенсивности физических нагрузок, постепенно увеличивая их. Вам тяжело преодолевать себя – попробуйте для начала упражнения, с которыми у Вас связаны приятные ассоциации – например, прогулки с друзьями или собакой.



Начинайте с самого простого:

- ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- проходите часть пути на работу или с работы пешком;
- выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше;
- вместо того чтобы говорить с коллегами по телефону, не поленитесь сходить к ним в гости;
- во время обеда уходите из офиса и ходите пешком, хотя бы часть времени, отведённого на обед;
- приобретите шагомер для автоматического подсчёта числа шагов, ведь самая естественная физическая нагрузка – ходьба. Полноценной рекомендуемой физической нагрузкой считается – не менее 10 тысяч шагов в день;



- постарайтесь вести дневник, хотя бы в течение нескольких дней. Это поможет Вам увидеть свою реальную двигательную активность! Регулярные физические нагрузки помогают снизить вес. Физические тренировки – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть. Старайтесь больше двигаться, устраивайте регулярные пешие прогулки. Чем больше мы двигаемся, тем меньше холестерина откладывается у нас в сосудах!

Есть ли у Вас ожирение?

Избыточный вес и ожирение являются фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Для оценки массы тела используют индекс массы тела Кетле. Уметь рассчитать свой индекс массы тела должен каждый. Необходимо возвести в квадрат свой рост в метрах, а затем разделить свой вес на полученное число.

Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)²

ИМТ, кг/м ²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	ожирение I степени
35,0 – 39,9	ожирение II степени
40,0 и выше	ожирение III степени

Например, у человека с ростом 160 см и весом 70 кг он равен – 27,3 (1,6м X 1,6м = 2,56; 70/2,56 = 27,3кг/м²). Нормальным считается индекс массы тела от 18,5 до 24,9. В нашем случае 27,3 соответствует избыточной массе тела (диапазон от 25 до 29,9). Все значения свыше 30 свидетельствуют об ожирении, ниже 18,5 – дефиците массы тела.



Несмотря на то, что избыток жира в организме – это всегда плохо, не все виды ожирения одинаковы. У одних людей отложение жира происходит главным образом в нижней половине туловища (ожирение по женскому типу, или по типу «груша»). У других жир

откладывается в основном в области живота (ожирение по мужскому типу, или по типу «яблоко»). Определить тип ожирения нам важно потому, что принадлежность к типу «яблоко» означает более высокий риск развития многих заболеваний сердца, сосудов, а также сахарного диабета. Окружность талии более 102 см для мужчин и 88 см для женщин свидетельствует об ожирении по типу «яблоко». К типичным осложнениям ожирения по типу «груша» относятся изменения в области опорно-двигательного аппарата.

