



АДМИНИСТРАЦИЯ
ЭКОНОМИЧЕСКОГО
ХАНТИ-МАНСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

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

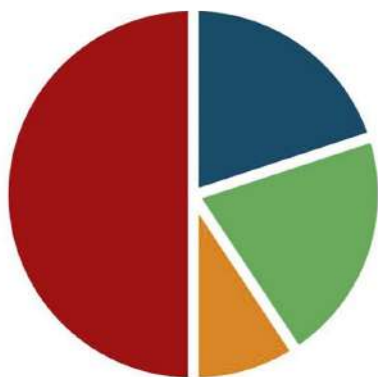
Р.Г.Оганов,

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 так же болезни периферических артерий.

Несмотря на всю серьезность этих заболеваний, 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 найдите слева по вертикали 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 у может быть и у 65 летнего мужчины.

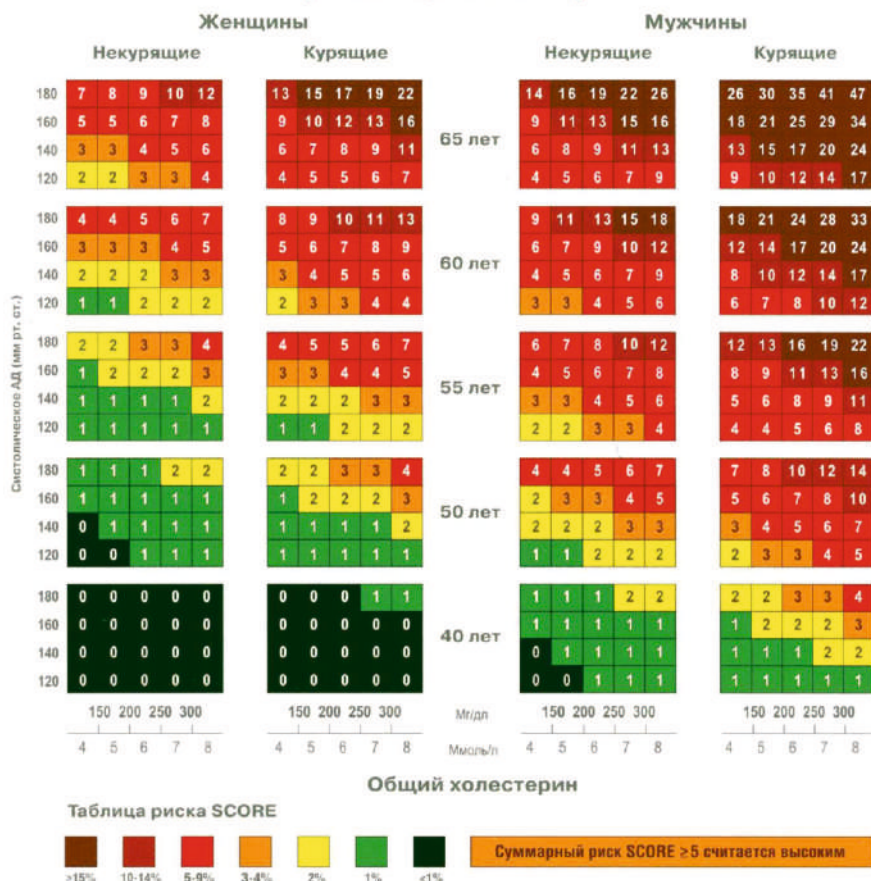
Таблица SCORE показывает, как сильно курение увеличивает риск смертности от болезней сердечно-сосудистой системы. Помните, что показатель 5% и более по шкале SCORE соответствует высокому риску смерти, даже если в настоящее время человек чувствует себя здоровым.

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)



*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.

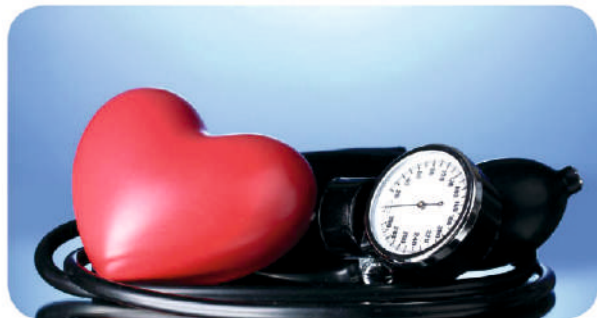
В 2005 году Всемирная организация здравоохранения выделила главные факторы риска, предрасполагающие к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые факторы риска мы не можем изменить (наследственность, пол, возраст), однако есть и другие, на которые мы с Вами можем повлиять:

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

Полностью или частично устранив факторы 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 гипертонией 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.



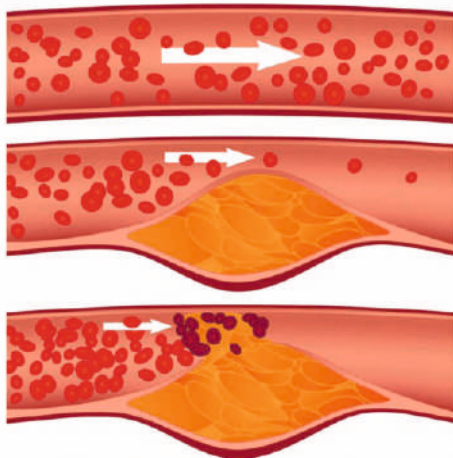
Снижение потребления соли



Помните: чем меньше соли, тем лучше! Не употребляйте в сутки более 5 граммов (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 ее норму потребления, ведь ее избытки задерживают в организме воду, которая циркулируя вместе с кровью, нагружает дополнительные объемы работу сердца. Соблюдение этих правил ощутимая помощь в поддержании нормальных показателей артериального давления, а для улучшения вкуса еды можно добавлять сок лимона, уксус, травы и 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 за-



крытия просвета сосуда. 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 (200мг/дл). А Вы знаете уровень своего холестерина? Его можно проверить в Вашей поликлинике при сдаче биохимического анализа крови или в Центре здоровья (в нашем округе они находятся в городах Ханты-Мансийск, Нижневартовск, Нефтеюганск, Урай, Пыть-Ях, Лянтор, Сургут, Когалым, Нягань, Радужный, Советский).

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 процентов 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 содержит 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 3 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. Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу. Курение 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.

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 стартуйте 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 10 000 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.

Человеку с ростом 160 см при весе 70 кг он равен – 27,3 ($1,6\text{м} \times 1,6\text{м} = 2,56$; $70/2,56 = 27,3\text{кг/м}^2$). 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 – дефициту 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 со стороны опорно-двигательного аппарата.





**НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПОМОГУТ ВАМ**

**СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ,
А СОСУДЫ ЧИСТЫМИ**



БУ «Центр медицинской профилактики»
Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Web-сайт: www.cmphmao.ru
Тел.: +7 (3467) 318-466
2018 год

