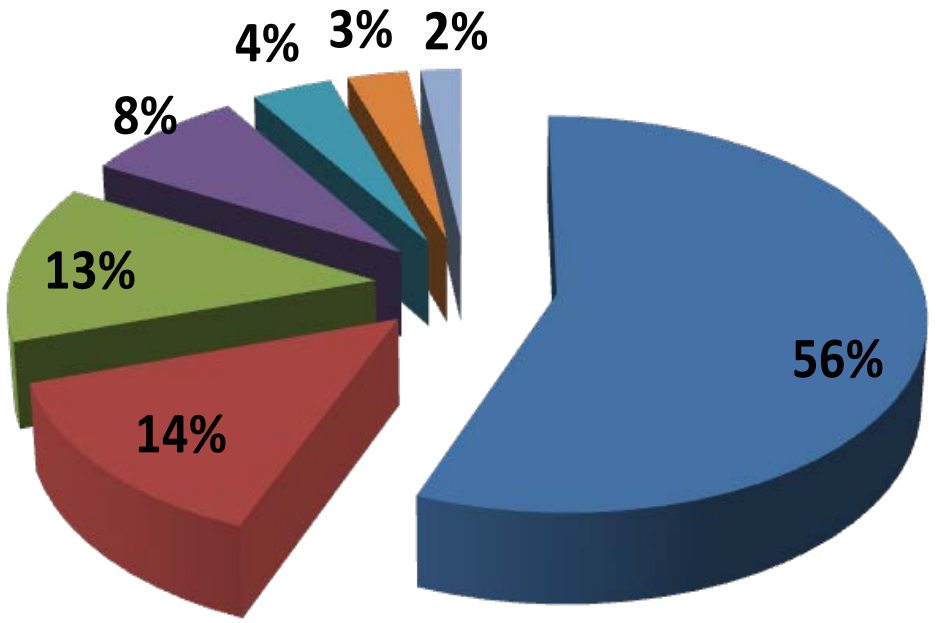
Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

Заместитель главного врача
по поликлиническому разделу работы
ГБУЗ РКЦ

Мухамедрахимова А.Р.

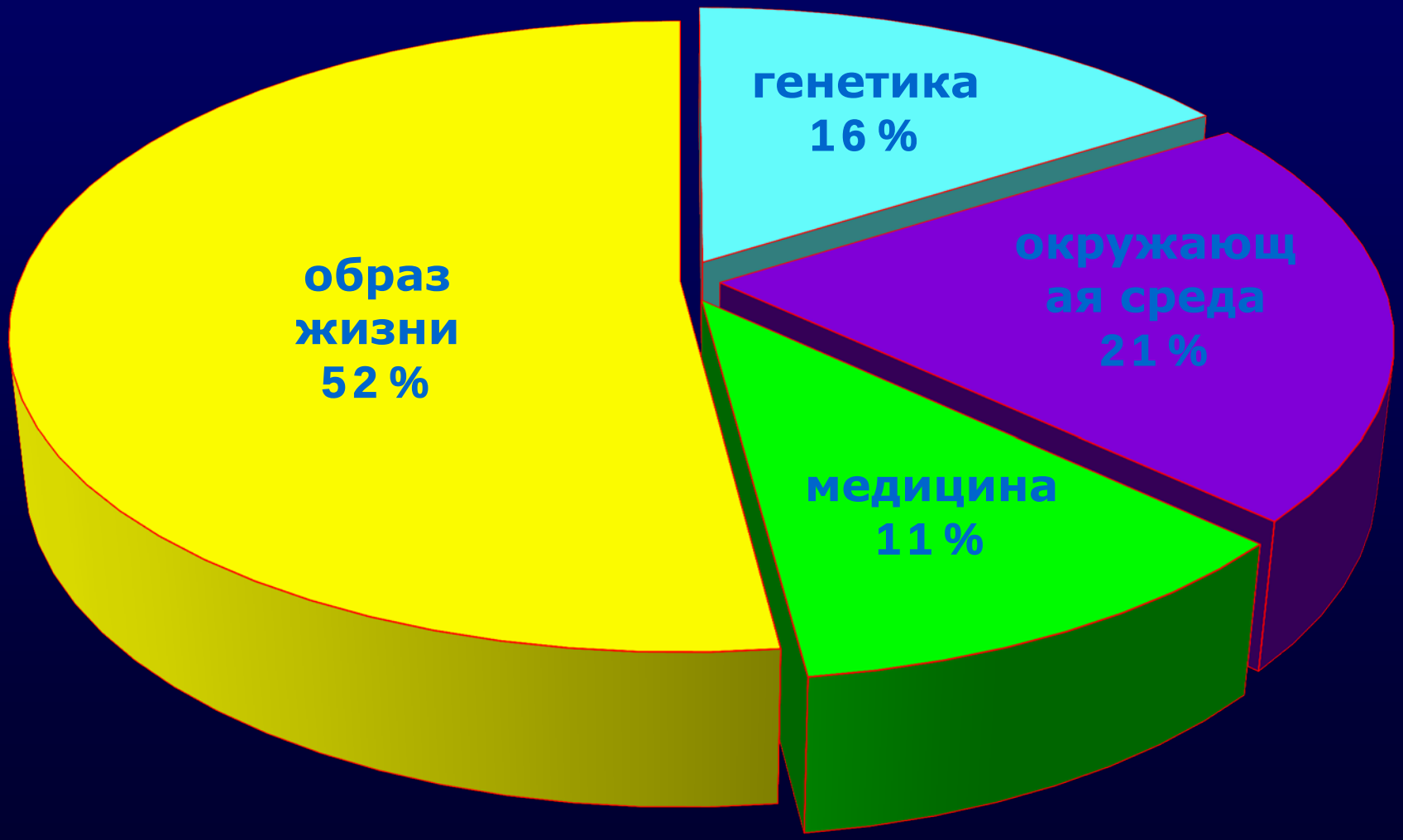
Статистика смертности в РФ



- сердечно-сосудистые заболевания
- несчастные случаи
- новообразоваия
- болезни органов дыхания (в т.ч. ОРЗ и пневмонии)
- болезни органов пищеварения
- инфекции (вт.ч.Туберкулез)
- прочие

Всемирная организация здравоохранения

Соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека



Финляндия, 1970 г.

Самая высокая смертность в мире от БСК:

- широкое распространение табакокурения
- высокое содержание жира в пище
- низкое потребление овощей и фруктов

Принятые меры:

- Запрет рекламы табакокурения
- Пропаганда ограничения потребления животных жиров
- Обеспечение населения обезжиренными молочными продуктами и полиненасыщенными жирами
- Дополнительная мотивация производителей продуктов здорового питания
- Стимулы для медицинского персонала для снижения уровня холестерина и контроля АД среди населения

Финляндия, наше время:

Самый низкий уровень смертности от ХНИЗ

Самая высокая ожидаемая продолжительность жизни

«Профилактика хронических неинфекционных заболеваний», рекомендации Москва, 2013г.

Факторы риска

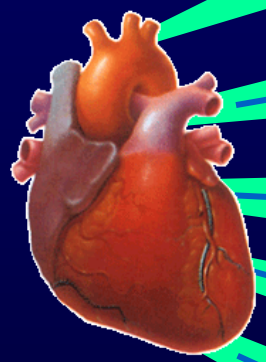
Неизменяемые факторы риска

- Возраст : мужчины > 45 лет
  женщины > 55 лет
- Пол
- Наследственность:
  АГ и её осложнения у ближайших родственников

8 факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

- артериальная гипертония – 35,5%;
- гиперхолестеринемия – 23%;
- курение - 17,1%;
- недостаточное потребление овощей и фруктов - 12,9%;
- избыточная масса тела – 12,5%;
- избыточное потребление алкоголя - 11,9%;
- гиподинамия – 9%;
- повышенный уровень глюкозы.

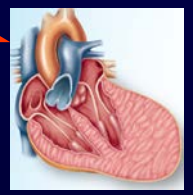
Осложнения АГ



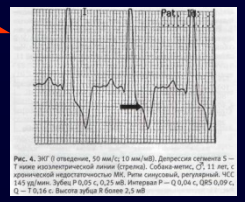
Увеличение риска инфаркта миокарда в 4 раза

Увеличение риска инсульта в 12 раз

Внезапная смерть



Увеличение риска развития сердечной недостаточности в 14 раз



Аритмии

Verdecchia P. et al. // Ital Heart J, 2004Jul; 5(7):505-10Anderson K.M. // Clin. Exp. Hypertens. – 1992. – Vol.14. – P.85&97

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА И ЛИПИДОГРАММЫ

ЦЕЛЕВЫЕ УРОВНИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛИПИДНОГО ОБМЕНА:

1. **Общий холестерин - < 4,5 ммоль/л;**
2. **Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) - < 2,6 ммоль/л;**
3. **Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) - >1,0 ммоль/л;**
4. **Триглицериды - < 1,7 ммоль/л**

Первичная профилактика

Доказана зависимость между продолжительностью, интенсивностью курения и тяжестью атеросклеротического поражения коронарных сосудов

Откажитесь от курения!

МУЖЧИНЫ
3 сигареты в день

ЖЕНЩИНЫ
2 сигареты в день

Сокращает жизнь на 1 год

Уже в первые недели и месяцы после отказа от курения наблюдаются положительные сдвиги в показателях здоровья

1. Стабилизируется или нормализуется уровень АД;
2. Урежается пульс;
3. Уменьшается утренний кашель, одышка, слабость и утомляемость;
4. Увеличивается работоспособность;
5. Восстанавливается способность чувствовать запах и вкус;
6. Улучшается цвет лица, состояние кожи;
7. Улучшается память.

Эпидемия 21 века !!!

Сегодня

- 1,7 миллиардов человек в мире имеют ожирение или избыточную массу тела

Завтра

- К 2025 году ожиреет 40% мужчин и 50% женщин

Каждый второй!

СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА

Для оценки степени избыточной массы тела используется

индекс массы тела (индекс Кетле): ИМТ (кг/м^2) = вес (кг) : рост (м)^2

Индекс Кетле (кг/м^2)	Риск ССЗ и диабета	Масса тела
< 18,5	низкий	дефицит массы тела
18,5 – 24,9	умеренный	нормальная масса тела
25,0 – 29,9	повышенный	избыточная масса тела
30,0 – 34,9	высокий	ожирение I степени
35,0 – 39,9	очень высокий	ожирение II степени
> 40,0	чрезвычайно высокий	ожирение III степени

Окружность талии должна быть не более

МУЖЧИНЫ 102 см

ЖЕНЩИНЫ 88 см

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Добавить в рацион:

- Постное мясо и птицу (желательно белое мясо);
- Яичный белок;
- Овощи, фрукты, ягоды, зеленый салат и лук, петрушку, укроп, шпинат, сельдерей, чеснок;
- Растительные масла;
- Морскую рыбу и морепродукты (НО НЕ креветки);
- Мягкие маргарины (не более столовой ложки в день);
- Молочные продукты с пониженным содержанием жира (0,5%-1%);
- Каши из круп, отруби, хлеб из муки грубого помола;
- Грецкие орехи (под контролем калорийности);
- Бобовые, сою;
- Зеленый чай.

Здоровое питание включает:

1. Потребление менее 5 г соли в день, *1 чайная ложка без верха).*
2. Потребление 400 г овощей и фруктов в день (не считая картофеля).
3. Потребление рыбы, по крайней мере, два раза в неделю, один из которых будет жирная рыба.
4. Ограничение потребления алкогольных напитков до 20 г/день (в пересчете на чистый спирт) для мужчин и до 10 г/день - для женщин.
5. Потребление 30-45 г клетчатки (пищевых волокон) в день, из цельнозерновых продуктов, фруктов, и овощей.

Технология приготовления пищи:

- Варка
- Тушение в собственном соку
- Припускание
- Обжаривание без жиров, без соли и сахара
- На пару
- Запекание в духовке, фольге, пергаменте без использования жиров

3 приёма пищи в день + 1-2 перекуса

Ужин за 3-4 часа до сна

Разгрузочные дни 1-2 раза в неделю

Употребление рыбы (консервов) 2-3 раза в неделю по 100-150 г

Увеличение повседневного уровня физической активности

- Откажитесь, по возможности, от общественного транспорта
- Откажитесь от лифта
- Займитесь не спортом, а физкультурой – 3-5 раз в неделю по 20-40 минут.

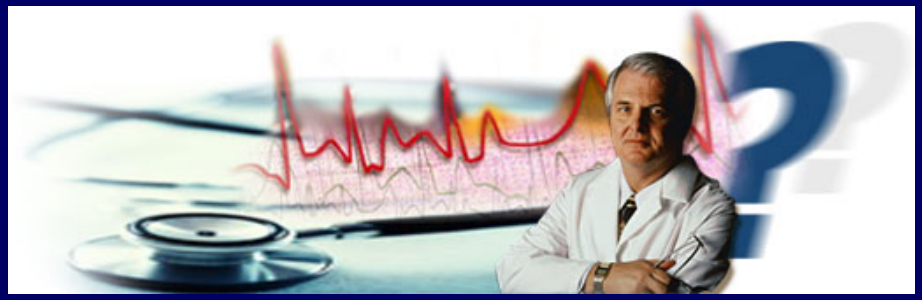
- Разминка: разогрев организма 5-10 мин.
- Аэробная фаза – основная – с постепенным наращиванием нагрузки до уровня 50-75% с удержанием её в течение 20-30 минут.
- Заключительная часть – выход из нагрузки в течение 20-30 мин.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ

- Здоровая личность
- Здоровое тело
- Здоровые дети
- Сохранение семьи и семейного бюджета
- Конец преступлениям и несчастным случаям

Нормализация уровня глюкозы

НОРМА – 3,3 – 5,5 ммоль\л



Особенностью для России является то, что на фоне высоких уровней традиционных факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, артериальная гипертония и другие), значительное влияние на здоровье населения оказывают психо-социальные факторы.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

- Особенно опасны для больных тяжелые и длительные стрессы.
- Необходимо либо устранять факторы-стрессоры, либо учиться изменять к ним отношение
- Хороший эффект оказывают занятие любимым делом (хобби)
- Желательно включать психологические тренировки (аутотренинг) и методики релаксации, повышающие устойчивость нервной системы к стрессовым ситуациям

ОТДЫХ И ДОСУГ

- Ежегодный отпуск необходим для укрепления и восстановления здоровья
- Необходимо согласование с врачом выбора места отдыха
- Отдыхать желательно в той климатической зоне, в которой больной проживает

Изменение образа жизни в целом снижает риск смертности от 44% до 60%

Рекомендации	Снижение смертности
Прекращение курения	35%
Физическая активность	25%
Незначительный алкоголь	20%
Изменения в питании	45%

Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъянам.

Спасибо за внимание!