



# **ПРОФИЛАКТИКА**

**сердечно-сосудистых заболеваний**

**Ханты-Мансийск – 2015**

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

Р.Г.Оганов, президент Всероссийского научного общества кардиологов



Ежегодно сердечно-сосудистые заболевания уносят жизни миллионов людей во всём мире. В структуре общей смертности сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место, злокачественные новообразования на втором, на третьем – внешние причины (в первую очередь травмы и отравления).

По данным географического справочника «О странах», средняя продолжительность жизни населения России около 66 лет, наша страна занимает 129 место в мире, мужчины в среднем живут 59 лет, женщины – 72 года. На первом

месте по продолжительности жизни населения находится небольшая страна Андорра – 82,7 года, на втором Япония – 82 года, Канада на 10 месте – 80,4 лет, США на 30 месте – 78,1 лет.

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

- образ жизни – на 50%.
- генетика человека – на 20%
- природно-климатические условия – на 20%
- здравоохранение – на 10%

Европейская шкала оценки риска SCORE позволят определить, угрожает ли Вам смерть от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет. Для этого нужно сначала измерить своё артериальное давление и сдать анализ крови на холестерин. Получив результаты, выберите нужную Вам часть шкалы в зависимости от пола, курите Вы или нет, а также учитывая возраст (указан в средней части шкалы).

Далее найдите слева по вертикали свои цифры систолического артериального давления (например, 160 мм рт.ст.), а внизу по горизонтали уровень общего холестерина крови (например, 6 ммоль/л). Пересечение двух условных линий (уровень систолического артериального давления и уровень холестерина) укажет цифру, соответствующую Вашему риску смерти от инфаркта миокарда или инсульта в течение ближайших 10 лет.

Например, для мужчины 65 лет, который курит, имеет систолическое артериальное давление 160 мм рт.ст. и уровень холестерина крови 6 ммоль/л, риск составит 25%.

Помните, что показатель риска 5% и более по шкале SCORE соответствует высокому риску смерти от инфаркта миокарда или инсульта в ближайшие 10 лет, даже если в настоящее время человек чувствует себя здоровым.

**Шкала SCORE\* для определения риска смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет**

Систолическое артериальное давление, мм рт.ст.	ЖЕНЩИНЫ				Возраст, годы	МУЖЧИНЫ														
	Некурящие		Курящие			Некурящие		Курящие												
	4	5	6	7		8	4	5	6	7	8									
180	7	8	9	10	12	13	15	17	19	22	14	16	19	22	26	26	30	35	41	47
160	5	5	6	7	8	9	10	12	13	16	9	11	13	15	16	18	21	25	29	34
140	3	3	4	5	6	6	7	8	9	11	6	8	9	11	13	13	15	17	20	24
120	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	4	5	6	7	9	9	10	12	14	17
180	4	4	5	6	7	8	9	10	11	13	9	11	13	15	18	18	21	24	28	33
160	3	3	3	4	5	5	6	7	8	9	6	7	9	10	12	12	14	17	20	24
140	2	2	2	3	3	3	4	5	5	6	4	5	6	7	9	8	10	12	14	17
120	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	5	6	6	7	8	10	12
180	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	6	7	8	10	12	12	13	16	19	22
160	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	4	5	6	7	8	8	9	11	13	16
140	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	5	6	5	6	8	9	11
120	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	5	6	8
180	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	5	6	7	7	8	10	12	14
160	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	4	5	5	6	7	8	10
140	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4	5	6	7
120	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	5
180	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4
160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3
140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2
120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний со смертельным исходом в ближайшие 10 лет

- 15% и более
- 10-14%
- 5-9%
- 3-4%
- 2%
- 1%
- менее 1%

150 190 230 270 310 мг/дл

\*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.

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.

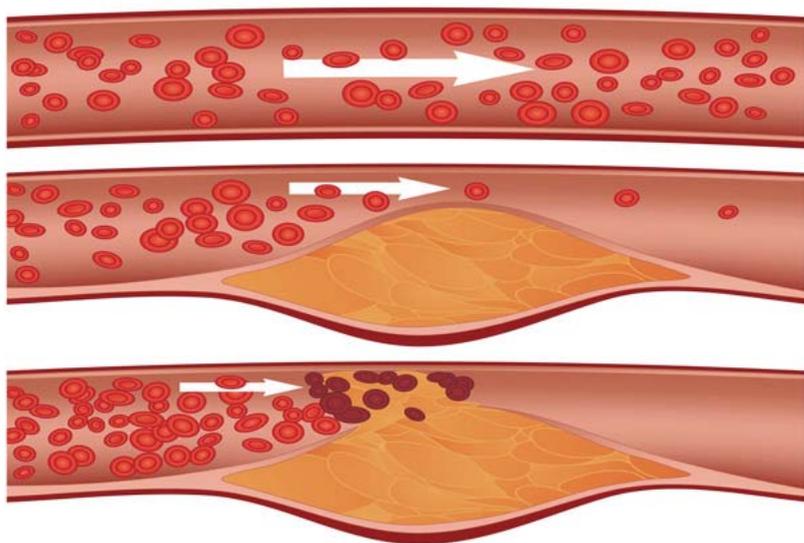
В 2005 году Всемирная организация здравоохранения выделила главные факторы риска, предрасполагающие к развитию заболевания. Некоторые факторы риска мы не можем изменить (наследственность, пол, возраст), однако есть и другие, на которые мы с Вами можем повлиять. Это:

- Повышенное артериальное давление.
- Повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия).
- Курение.
- Ожирение
- Низкая физическая активность (гиподинамия).
- Неполезное питание (недостаточное употребление в пищу фруктов, овощей, чистой питьевой воды).

Устранив указанные факторы (полностью или хотя бы частично), можно не только улучшить самочувствие (а ведь это тоже очень важно!), но и прожить дольше в среднем на 15 лет.

**У Вас повышенное артериальное давление.**

1. Контролируйте своё артериальное давление и тщательно выполняйте врачебные рекомендации.
2. Помните: чем меньше соли, тем лучше! Не досаливайте пищу, не добавляйте к пище более 6 граммов соли в сутки (неполная чайная ложка), а лучше – откажитесь от неё во все! 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 закрытия 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 многие другие болезни (ишемическая болезнь сердца, мозга, почек, нижних конечностей).

Для большинства людей уровень общего холестерина должен быть менее 200 мг/дл (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 нашем округе центры здоровья находятся в городах Ханты-Мансийск, Нижневартовск, Нефтеюганск, Урай, Пыть-Ях, Лентор, Сургут, Когалым, Нягань.

Чем ниже уровень холестерина крови, тем меньше риск развития сердечнососудистых заболеваний!

**Что делать, если уровень холестерина выше нормы?**

- Употребляйте продукты с низким содержанием жира. Замените сливочное масло растительным, лучше

оливковым. Старайтесь постное мясо и овощи тушить, а не жарить. Ешьте фрукты и овощи. Каждый приём пищи начинайте с овощного салата.

- При выборе продуктов пользуйтесь нашими рекомендациями:

Полезно – свежие фрукты и овощи, зелень, салат, шпинат, обезжиренный творог, нежирная рыба, злаки, отруби.

Необходима умеренность – крупы, картофель, бобовые (горох, соя, фасоль, чечевица), фрукты и ягоды протёртые с сахаром, молоко, кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт), твёрдые сыры с низким содержанием жира, постное мясо, грудка курицы, индейки, яйца, хлеб, макароны, несладкие соки.

Следует избегать – всё жареное, сало, сливочное масло, маргарин, майонез, орехи, семечки, жирное мясо, мясные салаты с майонезом, жирные колбасы и мясопродукты (бекон, грудинка, окорок, буженина и пр.), жирная рыба, икра, рыбные консервы в масле, сметана, сливки, мороженое, сыры жирных сортов (более 30% жирности), сахар, конфеты, шоколад, варенье, повидло, мармелад, торты, пирожное, пирожки, сладкие соки, какао, алкогольные напитки.

Правильное питание помогает оставаться здоровыми людьми и продлевает нашу жизнь.

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 19 до 23 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.

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 преодолеть 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, и это путь более рациональный, чем ограничения в питании. Физические тренировки – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть. Старайтесь больше двигаться, устраивайте регулярные пешие прогулки, реже пользуйтесь лифтом. Чем больше мы двигаемся, тем меньше холестерина откладывается у нас в сосудах!

### Есть ли у Вас ожирение?

Вы можете сами определить является ли ваша масса тела фактором риска развития сердечно-сосудистых и некоторых онкологических заболеваний.

Для оценки массы тела используют индекс Кетле, который считают так: ваша масса тела в килограммах делится на возведённый в квадрат ваш рост в метрах –

$$\frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост (м}^2\text{)}} = \text{индекс Кетле (индекс массы тела)}$$

### Классификация массы тела (ВОЗ, 1997)

Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> ) (индекс Кетле)	Типы массы тела	Риск сопутствующих заболеваний
<18.5	Дефицит массы тела	Низкий для сердечно-сосудистых заболеваний
18.5-24.9	Нормальная масса тела	Обычный
25-29.9	Избыточная масса тела	Повышенный
30.0-34.9	Ожирение 1 степени	Высокий
35.0-39.9	Ожирение 2 степени	Очень высокий
>40	Ожирение 3 степени	Чрезвычайно высокий

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 «груши»). У других жир откладывается в основном в области живота (ожирение по мужскому типу, или по типу «яблока»). Определить тип ожирения нам важно потому, что принадлежность к типу «яблока» 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 «яблока». К типичным осложнениям ожирения по типу «груша» относятся изменения в области опорно-двигательного аппарата.

**НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОМОГУТ ВАМ СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ, А СОСУДЫ ЧИСТЫМИ**



АУ ХМАО – Югры  
«Центр профессиональной патологии»  
[www.cprhmao.ru](http://www.cprhmao.ru)  
г. Ханты-Мансийск, ул. Рознина, д. 73  
тел./факс (3467) 362-555