



ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



СИТУАЦИЯ В МИРЕ:

Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую проблему и главную опасность для жизни людей во всём мире.



50% населения Европы умирает от заболеваний сердца и сосудов, 22% населения умирает от рака, 3% – от травм, 2% – от диабета, от СПИДА – 0,7%.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ:

Почти **10 млн** страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Смертность от этих заболеваний у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше, чем у женщин.



56% населения России умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, 12,4% населения умирает от рака, 13,2% – от травм, 4,1% – от заболеваний органов дыхания, 4% – от заболеваний органов пищеварения.

Обследование на выявление ИБС* позволяет предотвратить развитие заболевания

Ишемическая болезнь сердца



Шаг 1 / Выяснить что такое ИБС?

Все сердечно-сосудистые заболевания делятся на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца, и в первую очередь – ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.

Мы привыкли думать о том, что проявление ишемической болезни сердца – это стенокардия, и с болью в сердце пациент придёт к врачу. У 50% больных ИБС стенокардия служит первым проявлением заболевания. Но только 40–50% больных стенокардией знают о своём заболевании. У остальных 50–60% она остаётся нераспознанной. Люди могут спокойно жить и даже не подозревать о коварной болезни. Может пройти много лет, прежде чем ИБС приведёт к внезапным и катастрофическим последствиям.

Важно понимать, что первым проявлением ишемической болезни сердца может быть инфаркт миокарда или внезапная смерть. По данным Французского исследования 5144 человек – у мужчин в 62% случаев, у женщин в 46%. Жизнь мужчины в возрасте 60 лет укорачивается на 9 лет, если он переносит инфаркт миокарда, и на 12 – если инсульт.

Обследование больных для выявления ишемической болезни сердца позволяет установить группы лиц, нуждающихся в активных профилактических мероприятиях.

Сердце. Ещё с самых древних времён этот неутомимый насос, размером со сжатый кулак и весящий немногим больше 200 г, считается едва ли не самым важным органом в теле человека. Именно сердце обеспечивает кровообращение, без которого невозможна жизнь. Вот почему так важно сохранить сердце здоровым и сделать так, чтобы этот двигатель жизни никогда не останавливался.



Шаг 2 / Зачем нужно обследование?

В странах, где с 1970 г. началась активная работа по первичной профилактике, сердечно-сосудистая заболеваемость существенно уменьшилась в течение последних 20 лет. Так, в США, Канаде, странах Европейского сообщества смертность от ишемической болезни сердца в 2 с лишним, а от инсульта – в 5 раз ниже, чем у нас в стране.



Шаг 3 / Какие бывают факторы риска?

Ишемическая болезнь сердца представляет собой конечный результат взаимодействия целого ряда факторов риска, которые делятся на две группы – изменяемые и неизменяемые риски.

К изменяемым относятся риски, на которые человек может каким-либо образом повлиять – постараться избежать их в своей жизни, уменьшить или полностью нейтрализовать их воздействие. Таких рисков большинство. К неизменяемым относятся риски, которые представляют собой неую данность, т. е. такие условия и обстоятельства, от которых невозможно избавиться или как-то на них повлиять. К счастью, таких рисков меньшинство.

Ниже приведены наиболее значительные факторы риска, которые прямо или косвенно влияют на возникновение и развитие ИБС:

- ОБРАЗ ЖИЗНИ (изменяемые риски)**
 - неправильное питание,
 - курение,
 - избыточное потребление алкоголя,
 - низкая физическая активность,
 - низкий социальный и образовательный статус;
- БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЛИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ (изменяемые риски)**
 - повышенное артериальное давление,
 - повышенный уровень холестерина,
 - низкий уровень холестерина,
 - повышенный уровень триглицеридов,
 - гипергликемия/сахарный диабет,
 - ожирение,
 - тромбогенные факторы,
 - загрязнение окружающей среды;
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ (неизменяемые риски)**
 - возраст,
 - мужской пол,
 - раннее развитие ИБС у родственников,
 - наличие проявлений атеросклероза.



Шаг 4 / Что нужно делать, чтобы избежать ИБС?

Для того чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:

- ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** и при наличии в нём указанных рисков постараться избавиться от них;
- ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**, которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма;
- РЕГУЛЯРНО (РАЗ В ГОД) ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



З О Ж -

ЭТО ТА МОДА, КОТОРАЯ МНЕ ПРАВИТСЯ



СПАСИБО, ЧТО ОТКАЗАЛСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

**У КУРИЛЬЩИКА РИСК
ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНФАРКТА
МИОКАРДА ВОЗРАСТАЕТ
ПРЯМО ПРОПОРЦИОНАЛЬНО
КОЛИЧЕСТВУ ВЫКУРЕННЫХ
СИГАРЕТ**

**СМЕРТНОСТЬ ОТ СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ У
КУРЯЩИХ В 2 РАЗА
ПРЕВЫШАЕТ ТОТ ЖЕ
ПОКАЗАТЕЛЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ,
НЕ СТРАДАЮЩИХ ВРЕДНОЙ
ПРИВЫЧКОЙ**



**УПОТРЕБЛЕНИЕ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ
МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К
ПОВЫШЕНИЮ АД, ПУЛЬСА,
ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА И
НАРУШЕНИЮ МОЗГОВОГО
КРОВООБРАЩЕНИЯ**

**АЛКОГОЛЬ ПРОВОЦИРУЕТ
РАЗВИТИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА,
ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ
СЕРДЦА,
НАРУШЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО
РИТМА,
ПОВЫШАЕТ ДАВЛЕНИЕ,
УВЕЛИЧИВАЕТ
СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше	Артериальная гипертония
130-139/85-89	Высокое нормальное давление
120-129/80-84	Нормальное давление
Ниже 120/80	Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

- МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ
- ИНФАРКТА МИОКАРДА
- ОПАСНЫХ АРИТМИЙ
- СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ
- ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ
- БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения

Спите не менее 7-8 часов в сутки

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

ДЕРЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

40%

до

48%

- имеют повышенный уровень артериального давления
- последствия артериальной гипертензии являются одной из наиболее значимых причин смертности

Опасность

Инсульт

острое нарушение кровообращения мозга, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток

Инфаркт

повреждение сердечной мышцы, возникшее из-за недостаточного притока крови к ней

Классификация уровней Артериального Давления (АД) (мм рт.ст.)

	систолическое давление	диастолическое давление
Оптимальное АД	<120	<80
Нормальное АД	120-129	80-84
Высокое нормальное АД	130-139	85-89
Артериальная гипертензия 1 степени тяжести (мягкая)	140-159	90-99
Артериальная гипертензия 2 степени тяжести (умеренная)	160-179	100-109
Артериальная гипертензия 3 степени тяжести (тяжелая)	>=180	>=110

7-13 августа 2023



**Неделя
профилактики
сердечно-сосудистых
заболеваний**

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ
АКТИВНЫМИ



ВЫБИРАЙТЕ
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
И КОНТРОЛИРУЙТЕ
СВОЙ ВЕС



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР
И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ
ГЛЮКОЗЫ И ХОЛЕСТЕРИНА
В КРОВИ



СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ
АРТЕРИАЛЬНЫМ
ДАВЛЕНИЕМ

