



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

ЭТО ВАЖНО!

СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА ПОЗВОЛЯЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ, УВЕЛИЧИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



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 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.

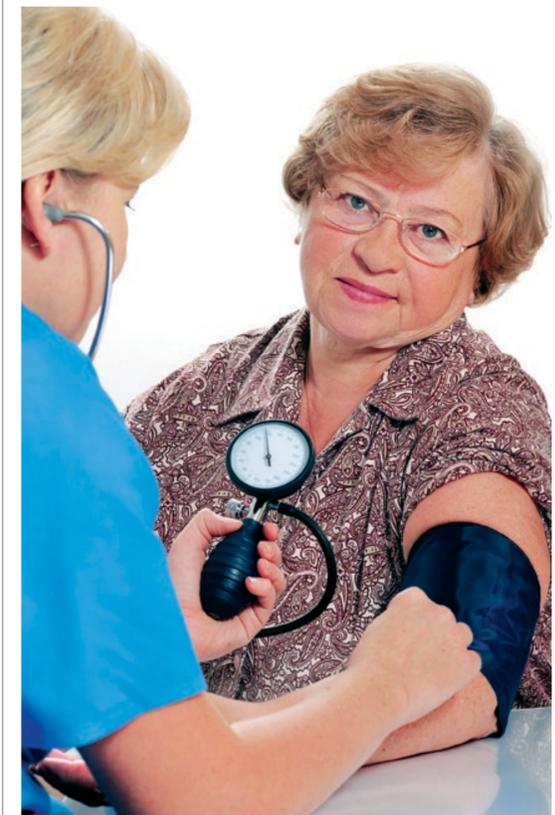
Мы привыкли думать о том, что проявление ишемической болезни сердца – это стенокардия, и с болью в сердце пациент придет к врачу. У 50% больных ИБС стенокардия служит первым проявлением заболевания. Но только 40–50% больных стенокардией знают о своём заболевании. У остальных 50–60% она остаётся нераспознанной. 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 Фрамингамского 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.

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 некую 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:

- 1 ОБРАЗ ЖИЗНИ (изменяемые риски)**
 - неправильное питание,
 - курение,
 - избыточное потребление алкоголя,
 - низкая физическая активность,
 - низкий социальный и образовательный статус;
- 2 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;
- 3 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:

- 1 ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** и при наличии в нём указанных рисков постараться избавиться от них;
- 2 ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**, которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма;
- 3 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!



Информация предоставлена ФГУ НИИ Профилактической Медицины Роспотребнадзора. Под редакцией проф. доктора мед. наук, члена корреспондента РАЕН С.Ю. Марцевича. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009



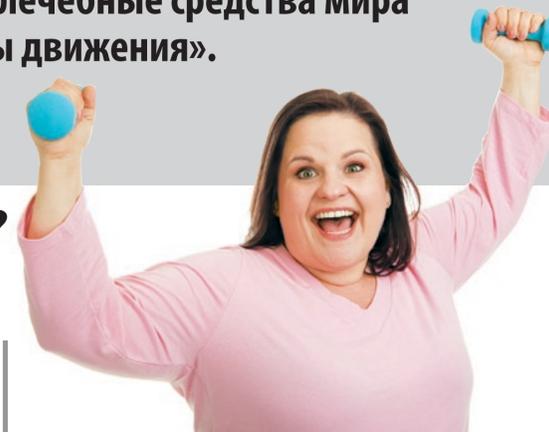
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

ЖИЗНЬ –
ЭТО ДВИЖЕНИЕ



« Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебной силы движения».

К.Ж. Тиссо



Каким Вы хотите быть – здоровым и активным или усталым и больным?

Современному человеку постоянно приходится сталкиваться с неожиданными жизненными ситуациями, оперативно решать поставленные задачи, искать ответы на интересующие вопросы. *Зачастую мы не находим времени, чтобы ответить самим себе на очень важный вопрос: «Какими мы хотим быть?»*



ВСЕМ НАМ ХОЧЕТСЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ, КРАСИВЫМИ...



НО НА ДЕЛЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ НАС РАЗОЧАРОВЫВАЕТ, МЫ ОЩУЩАЕМ СЕБЯ УСТАЛЫМИ, А САМОЧУВСТВИЕ ОСТАВЛЯЕТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО.

БОДРОСТЬ, СИЛА, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ – ВСЁ ЭТО РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОСНОВУ КОТОРОЙ СОСТАВЛЯЮТ **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

МНОГИЕ НЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ПОПЫТАТЬСЯ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ НЕ ТАК УЖ ТРУДНО, **НУЖНО ТОЛЬКО НАЧАТЬ**

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Правильно подобранные, спланированные, а главное, правильно выполненные физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы.

1 УЛУЧШАЮТ

функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, *увеличивают* работоспособность, *облегчают* переносимость нагрузок

2 УВЕЛИЧИВАЮТ

общую тренированность организма и *снижают* риск развития хронических заболеваний

3 СТИМУЛИРУЮТ

обменные процессы, *способствуют* нормализации массы тела

4 ПОДНИМАЮТ

настроение, *снижают* тревожность и проявления депрессии (причём зачастую эффективность физических упражнений выше, чем от приёма психотропных препаратов)

5 СТАБИЛИЗИРУЮТ

осанку, *улучшают* подвижность суставов и *благоприятно влияют* на состояние опорно-двигательного аппарата в целом

6 ПОДДЕРЖИВАЮТ

мышцы в тонусе, *помогают* обрести красивую фигуру, *повышают* уверенность в себе

7 ПОМОГАЮТ

выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, *снижают* агрессию, нервозность, *способствуют* релаксации

8 ПОВЫШАЮТ

концентрацию внимания, *увеличивают* скорость реакции, *улучшают* координацию движений

9 СОХРАНЯЮТ

либидо и сексуальную активность



ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, В РАЗЛИЧНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ ОБЛАДАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ:

ПОВЫШАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА РЕСПИРАТОРНЫМ ВИРУСНЫМ ИНФЕКЦИЯМ.



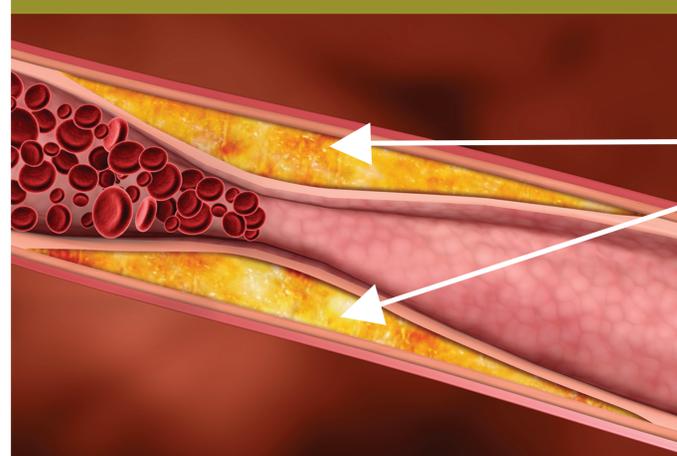
СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОДЪЁМА, А ТАКЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, возникающие при занятиях физической культурой, схожи с теми ощущениями, которые люди могут испытать от употребления алкоголя, сигарет и наркотиков, с той лишь разницей, что *эффекты, получаемые от физических упражнений, намного интенсивней и не сопровождаются причинением вреда своему здоровью, а напротив, укрепляют его.*



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



ХОЛЕСТЕРИН



ЛНП

«Плохой холестерин»

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА — КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР РИСКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Он поступает в организм с пищей, но главным образом вырабатывается в печени. Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками — липопротеидами.

Липопротеиды низкой плотности (ЛНП) вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

Липопротеиды высокой плотности (ЛВП), напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов, и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.



Для снижения риска инфаркта миокарда и других осложнений атеросклероза необходимо снижать уровень холестерина

Нормативные показатели липидов для здоровых людей:

Общий холестерин < 5,0 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин») < 3,0 ммоль/л

**ЛВП («хороший холестерин») > 1,0 ммоль/л у мужчин
> 1,2 ммоль/л у женщин**

Триглицериды < 1,7 ммоль/л

Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с очень высоким сердечно-сосудистым риском:

ЛНП («плохой холестерин») < 1,8 ммоль/л

Снижению уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров. При необходимости врач назначит вам лекарства, снижающие уровень холестерина, которые важно принимать регулярно и длительно



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.

