



БУ «Окружной кардиологический диспансер «Центр диагностики и сердечно – сосудистой хирургии»

«Дела сердечные»: от факторов риска к прогнозу



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Факторы риска ССЗ



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Управляемые

Артериальная гипертензия

Высокий холестерин

Ожирение

Сахарный диабет

Малоподвижный образ жизни

Психосоциальные факторы

Неуправляемые

Возраст

Пол

Наследственность

Артериальная гипертензия



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- Артериальная гипертензия - состояние, при котором АД составляет 140/90 мм рт.ст. или выше
- Повышенное АД - вносит наибольший вклад в структуру преждевременной смертности населения во всем мире
- Адекватное лечение АГ позволяет снизить риск инфаркта миокарда - на 20-25%



Курение



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- Курение — вторая, после повышенного АД, причина преждевременной смертности и инвалидности во всем мире.
- Ожидаемая продолжительность жизни курильщиков на 20 лет меньше, чем у некурящих
- У курящих пациентов риск развития ИМ и инсульта выше более чем в 2 раза, риск ХСН — в 5 раз, риск смерти от этих болезней — в 2-4 раза.
- Риск преждевременной смерти от ИБС среди курящих мужчин и женщин в возрасте 30-69 лет в 3 раза выше по сравнению с некурящими
- Нет "безопасных" доз потребления табака. При курении даже одной сигареты в день риск развития ИБС повышается более чем на 50%
- Прекращение курения после перенесенного ИМ — самая эффективная мера: выживаемость на 64% выше, чем у продолжавших курить

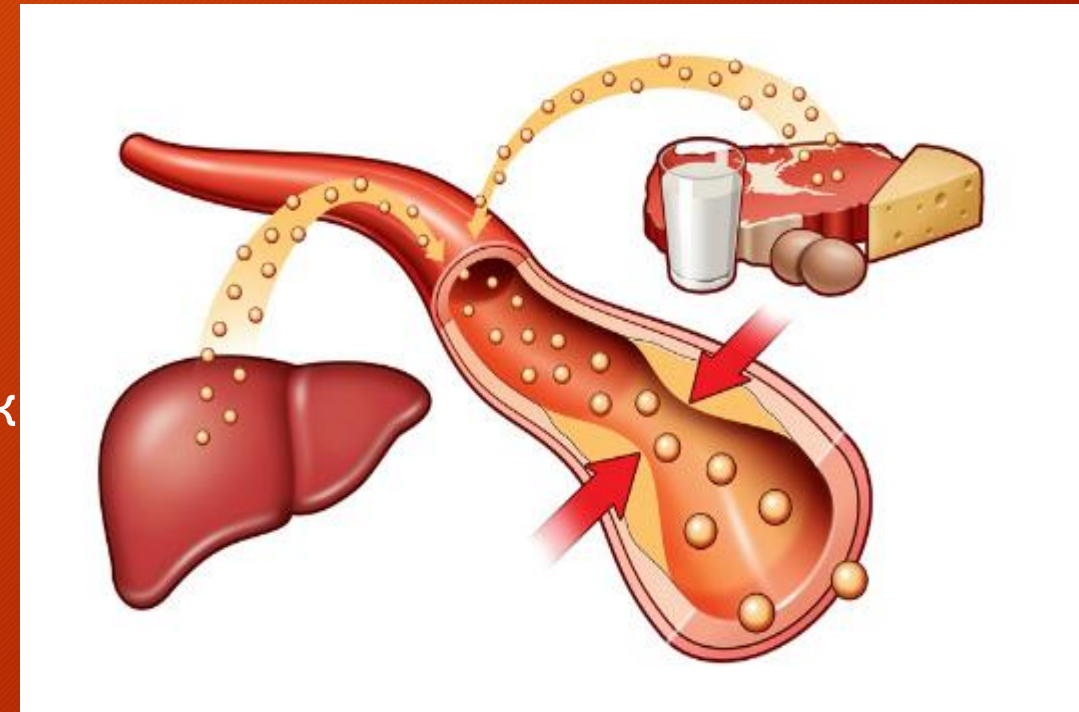


Высокий холестерин



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- Холестерин жироподобное вещество, которое образуется в печени, а также поступает в организм с пищей.
- Холестерин важный строительный материал для образования клеточных мембран, выработки витаминов и гормонов.
- Однако избыток холестерина вреден, так как в составе комплексов с белками (липопротеидов) холестерин может откладываться стенках сосудов, сужать их просвет и вызывать инфаркт миокарда или мозговой инсульт.



Ожирение



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- Избыточная МТ и ожирение связаны с более высокими показателями общей и сердечно-сосудистой смертности
- На фоне ожирения развиваются: АГ, дислипидемия, ИБС, нарушение толерантности к глюкозе, СД 2 типа, синдром обструктивного апноэ сна, остеоартроз, ЖКБ, ГЭРБ, неалкогольная жировая болезнь печени и жировое повреждение поджелудочной железы, синдром поликистозных яичников, сексуальная дисфункция и низкий уровень тестостерона, тромбофлебит, глубокие венозные тромбозы, МКБ и подагра
- Существует сильная взаимосвязь показателей ИМТ и ОТ с развитием СД 2 типа и АГ

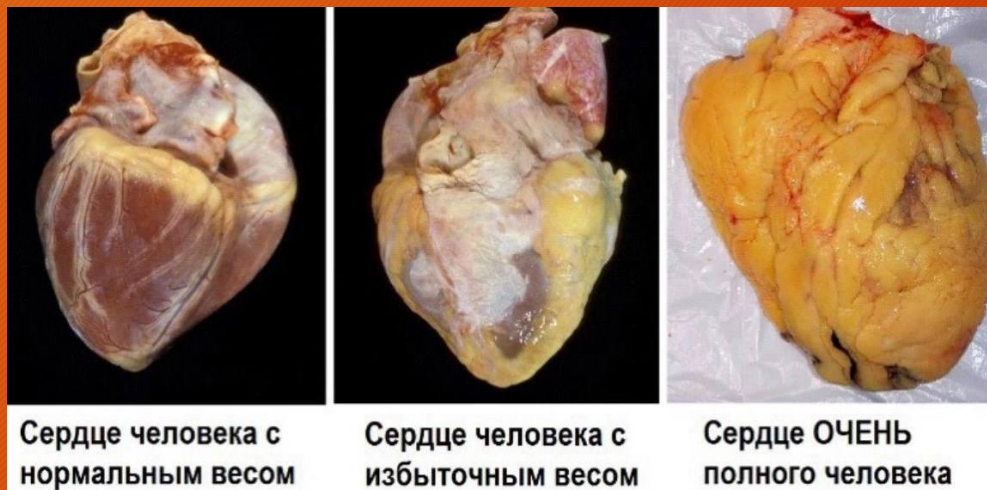


Ожирение



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- С помощью индекса массы тела можно оценить соответствие роста и веса тела человека.
- Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле: **ИМТ= Масса тела(в кг) / рост(в м²).**
- Если ваш индекс массы тела 25-29,9 кг/м², то у вас избыточная масса тела; если ≥ 30 кг/м² - у вас ожирение.
- Наиболее неблагоприятно для здоровья абдоминальное ожирение - отложение жира в области талии.
- Окружность талии более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин указывает на абдоминальное ожирение.



Низкая физическая активность



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- Доказана связь между малоподвижным образом жизни и повышенным риском ИБС и ССЗ
- У людей с низкой физической активностью ССЗ развиваются в 2 раза чаще, чем у лиц, ведущих физически активный образ жизни.
- У здоровых лиц, регулярно занимающихся ФА, общая и сердечно-сосудистая смертность ниже на 20-30%
- Если ваша физическая активность (ходьба, работа по дому и прочее) занимает менее 30 минут в день, то у вас низкий уровень физической активности. Недостаток физической активности способствует развитию множества заболеваний.



Нездоровое питание



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- Чаще всего нездоровое питание означает избыточное потребление насыщенных жиров, транс-жиров, легко усвояемых углеводов, соли и недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы.
- Нездоровое питание повышает риск развития большого числа заболеваний и в первую очередь - ожирения, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта миокарда, инсульта, онкологических болезней.



Повышенный уровень глюкозы и СД



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- В норме уровень глюкозы натощак менее 6,1 ммоль/л.
- Сахарный диабет диагностируют при уровне глюкозы натощак $\geq 7,0$ ммоль/л и и/или при уровне глюкозы $\geq 11,1$ ммоль/л через 2 ч после сахарной нагрузки.



Стресс



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- При стрессовой ситуации увеличивается выброс в кровь гормонов надпочечников — адреналина и норадреналина. Они усиливают работу сердца и повышают уровень артериального давления.
- Одновременно увеличивается свертываемость крови, растет риск образования тромбов, снижаются защитные силы иммунной системы, что тоже может привести к развитию болезней сосудов.
- Единственный способ справиться со стрессом - научиться расслабляться.

Как справиться со стрессом



Полноценное питание



Прогулки на свежем воздухе



Дыхательные упражнения



Общение с близкими



Медитация



Расслабляющая музыка



Травяные сборы



Ароматерапия



Спорт



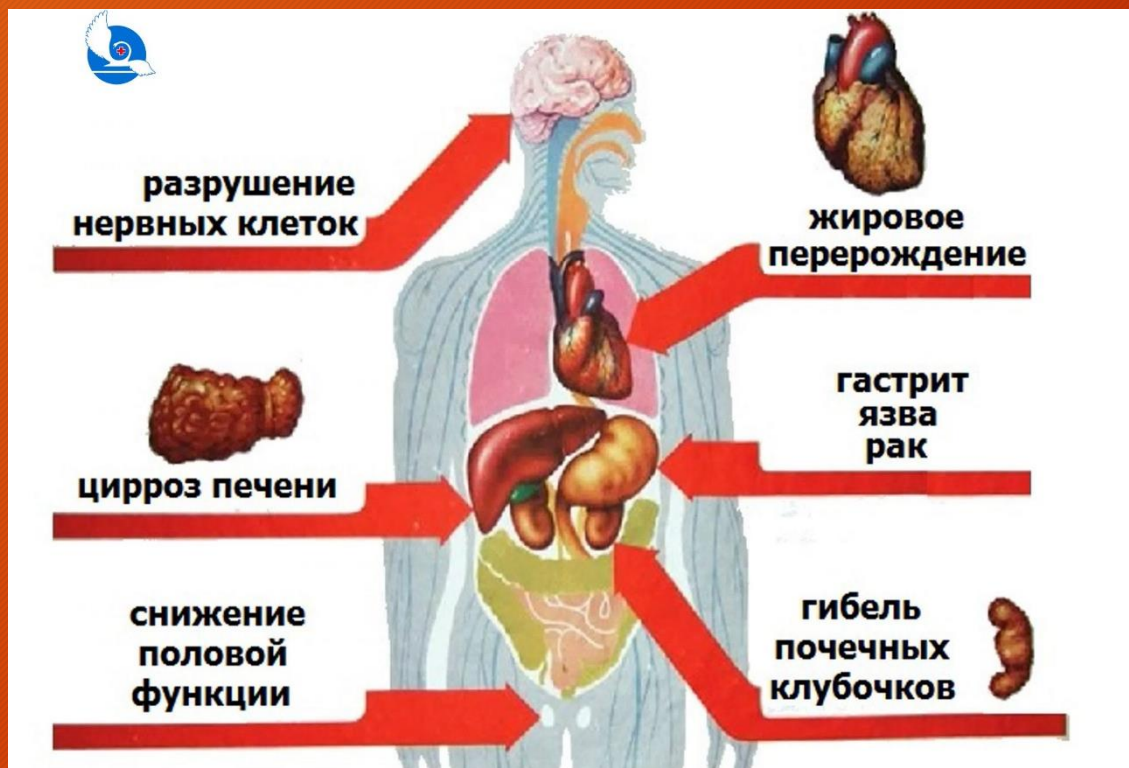
Полноценный отдых

Злоупотребление алкоголем



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- Алкоголь приводит к избыточному весу, способствует увеличению вязкости тромбоцитов в крови, что приводит к сгущению крови, тем самым ухудшая её прохождение через сосуды и повышает риск развития инсульта и внезапной смерти, приводит к повышению уровня артериального давления, риску развития цирроза печени.



Профилактика



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

- Контроль уровня артериального давления. (ниже 140/90)
- Бросьте курить и оградите себя от пассивного курения.
- Ограничьте потребление алкоголя.
- Контролируйте вес. (ИМТ < 25 , обхват талии для Ж < 80 см, для М < 94 см)
- Питайтесь правильно.
- Следите за уровнем холестерина в крови.
- Больше двигайтесь.
- Научитесь контролировать стресс.
- Контроль диабета.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

