

Факторы риска и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Сердечные заболевания сопровождают любые виды болезней, влияющих на сердечно-сосудистую систему. В основном это болезни сердца, сосудистые заболевания головного мозга и почек, а также заболевания периферических артерий. Несмотря на разнообразие серьезных болезней, актуальных для современного мира, сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему являются основной причиной смерти в мире. Причины сердечных заболеваний разнообразны, но наиболее распространенные - атеросклероз и гипертония. Кроме того, с возрастом происходит ряд физиологических и морфологических изменений, которые нарушают функции сердца и сосудов, и впоследствии приводят к увеличению риска сердечных заболеваний, даже у здоровых людей без симптомов.

Факторы риска бывают устранимые и не устранимые. Ниже перечислены факторы риска. Чем больше у Вас факторов риска, тем больше вероятность развития у Вас сердечно-сосудистых заболеваний, а при наличии болезней - развития осложнений.

Не устранимые факторы риска:

1. Пол и возраст: риск у мужчин выше, чем у женщин; с возрастом различия уменьшаются (в возрасте 35 -70 лет у мужчин риск смерти от инсульта на 30% выше, от ИБС в 2-3 раза выше, чем у женщин). В возрасте 75 лет риск смерти от ССЗ примерно одинаков у мужчин и у женщин. Мужчины старше 55 лет, а женщины старше 65 лет в большей степени подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям.

2. Менопауза.

У женщин в менопаузе риск сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается.

3. Наследственность.

Болезни сердца у Ваших прямых родственников говорят о более высокой вероятности развития подобных болезней и у Вас.

4. Географический регион проживания: высокая частота инсульта и ИБС в России, Восточной Европе, странах Балтии.

5. Поражение органов мишеней (сердце, головной мозг, почки, сетчатка глаз, периферические сосуды). Наличие необратимых заболеваний перечисленных органов значительно увеличивает риск сердечно-сосудистой заболеваний.

6. Сахарный диабет. Сахарный диабет в настоящее время причислен к поражениям органов мишеней. Признаки диабета: жажда, сухость во рту, большое потребление жидкости, частое (безболезненное) и обильное мочеиспускание.

Устранимые факторы риска:

- 1. Курение** - названо первым, т.к. легче всего устраняется: курение повышает риск заболеваний сердца в 1,5 раза; повышает риск атеросклероза, заболеваний сосудов, онкологических заболеваний; повышает холестерин ЛПНП (самый плохой для сосудистой стенки); повышает артериальное давление как у больных гипертонией, так и у лиц с нормальным давлением.
- 2. Гиперхолестеринемия** (общий холестерин > 5,0 моль/л для людей не имеющих поражение сосудов и > 4,0 для людей имеющих заболевания – гипертония, ИБС).
- 3. Дислипидемия** (изменение соотношения уровней различных фракций холестерина):
- 4. Повышение систолического** (верхнего) артериального давления > 140 мм Hg.
- 5. Повышение диастолического** (нижнего, «сердечного») артериального давления > 90 мм Hg.
- 6. Повышенное потребление соли.**
- 7. Ожирение:** при индексе массы тела 25 -29 (ожирение 2 степени) риск ИБС на 70% выше, при ИМТ > 30 (ожирение 3 степени) - на 300% выше; при одинаковом весе тела риск ИБС, инсульта и смерти увеличивается при росте отношения окружностей талии/бедра.
- 8. Злоупотребление алкоголем.**
- 9. Гиподинамия** ежедневные аэробные (т.е. на воздухе) упражнения легкой или средней интенсивности в течение 20 мин уменьшают риск смерти от ИБС на 30%.
- 10. Стрессы.**
- 11. Повышение сахара в крови.**
- 12. При нарушении функции почек**, когда через почки начинает выходить белок, а также хронической почечной недостаточности - более позднем критерии поражения почек, когда почки не справляются со своей функцией.
- 13. Пульсовое артериальное давление** (разница между систолическим и диастолическим) больше 60 мм Hg, высокая вариабельность артериального давления (разброс значений в пределах суток), недостаточное снижение или повышение артериального давления ночью. Т.е. не должно быть резких скачков давления, а ночью артериальное давление должно быть ниже дневного.
- 14. Тахикардия.** Т.е. частый пульс или сердцебиение.
- 15. Синдром ночного апноэ.** Это-храп и кратковременные остановки дыхания во время сна.

ПРОФИЛАКТИКА•

Бросьте курить и оградите себя от пассивного курения. Во-первых, курение является одной из основных причин развития атеросклероза, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца и инсульта. И, напротив, прекращение курения приводит к снижению риска заболевания ровно вдвое. Во-вторых, в сигаретном дыме содержится не только никотин, но и канцерогенные смолы, воздействующие на сердечно-сосудистую систему человека. Характерен тот факт, что пассивное курение столь же губительно, как и активное.

•**Не злоупотребляйте алкоголем.** Алкоголь в минимальных количествах (не более 20 мл этанола для женщин и не более 30 мл этанола для мужчин в день) способствует разжижению крови и благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, но при превышении нормы его воздействие становится резко отрицательным.

•**Контролируйте вес.** У людей с избыточным весом и тем более ожирением в 2-3 раза чаще возникают сердечно-сосудистые заболевания, и протекают они с большей вероятностью осложнений. Контролируйте вес и обхват талии.

•**Питайтесь правильно.** Умеренное употребление мяса (особенно красного), достаточное количество рыбы (минимум –300 г в неделю), употребление овощей и фруктов, отказ или ограничение жирного, жареного, копченого-это простые и эффективные меры не только позволят вам сохранить свое тело в хорошей форме, но и значительно снизят риск сердечно-сосудистых заболеваний. Следите за уровнем холестерина в крови и помните, что его можно нормализовать с помощью правильного здорового питания.

•**Больше двигайтесь.** Нормальный и необходимый уровень физической активности составляет 150 минут любой двигательной активности в неделю-это обязательное условие успешной профилактики ССЗ.

•**Научитесь контролировать стресс.**

Хроническое недосыпание, а также постоянное психологическое напряжение ослабляют иммунитет, выматывают человека, являются причиной возникновения аритмии и нарушения сердечной деятельности в целом. Здоровый сон и философское отношение к жизни, напротив, значительно повышают ваши шансы, как избежать сердечно-сосудистых заболеваний.

•**Контроль диабета.** Если у вас есть диабет, неукоснительно придерживайтесь всех рекомендаций вашего лечащего врача, контролируйте уровень сахара в крови и не оставляйте без внимания любое изменение состояния вашего здоровья.

•**Контроль уровня артериального давления.** Контролируйте свое давление и, если у вас имеются нарушения (гипертония, гипотония), обязательно выполняйте все рекомендации вашего лечащего врача.

Врач-кардиолог