

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ КАК
СОЦИАЛЬНО -
МЕДИЦИНСКАЯ
ПРОБЛЕМА**

ПЛАН

- Что такое сердечно-сосудистые заболевания?
- Основные факты сердечнососудистых заболеваний
- Факторы риска развития сердечнососудистых заболеваний
- Наиболее распространенные заболевания сердечнососудистой системы

ЧТО ТАКОЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

- Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Самой распространенной причиной этого является образование жировых отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердце или мозг. Кровотечения из кровеносного сосуда в мозге или сгустки крови могут также быть причиной инсульта. Причиной инфаркта миокарда и инсульта обычно является наличие сочетания таких факторов риска, как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и вредное употребление алкоголя, повышенное кровяное давление, диабет и гиперлипидемия.

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

- Сердечнососудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.
- По оценкам, в 2012 году от ССЗ умерло 17,5 миллиона человек, что составило 31% всех случаев смерти в мире. Из этого числа 7,4 миллиона человек умерли от ишемической болезни сердца и 6,7 миллиона человек в результате инсульта.
- Более 75% случаев смерти от ССЗ происходят в странах с низким и средним уровнем дохода.
- Из 16 миллионов случаев смерти от неинфекционных заболеваний в возрасте до 70 лет 82% случаев приходится на страны с низким и средним уровнем дохода, а причиной 37% являются ССЗ.
- Большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путем принятия мер в отношении таких факторов риска, таких как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и вредное употребление алкоголя, с помощью стратегий, охватывающих все население.
- Люди, страдающие ССЗ или подвергающиеся высокому риску таких заболеваний (в связи с наличием одного или нескольких факторов риска, таких как повышенное кровяное давление, диабет, гиперлипидемия, или уже развившегося заболевания), нуждаются в раннем выявлении и оказании помощи путем консультирования и, при необходимости, приема лекарственных средств.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **Курение.** Наиболее распространенным ФР среди трудоспособного населения, особенно среди мужчин, является курение. У курящих, по данным ВОЗ, чаще развиваются сердечнососудистые, онкологические (с поражением дыхательной системы), бронхолегочные заболевания.
- **Неправильное питание.** Изменился стиль питания в сторону мясных, сладких и жареных блюд, что привело к резкому повышению калорийности пищи наряду с уменьшением физической активности. Переизбыток в рационе насыщенных животных жиров, отличающихся высоким содержанием холестерина, приводит к атеросклерозу и, следовательно, катализирует развитие ССЗ.
- **Низкая физическая активность.** Негативно воздействует на тонус тела, выносливость организма, сопротивляемость внешнему воздействию. Повышает риск ССЗ в 2-3 раза. Увеличивает риск внезапных сердечных приступов.
- **Стресс, Абдоминальное ожирение, Сахарный диабет, Злоупотребление алкоголем и др.**

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

- 1. Артериальная гипертензия
. Заболеваемость АГ составляет до 25% от всего взрослого населения нашей страны.
- 2. Ишемическая болезнь сердца .
Представляет собой широкий спектр ССЗ (инфаркт миокарда и т.д.), смертность от которых составила до 30% от общего числа смертей за прошедший год.
- 3. Инсульт.

КАК СНИЗИТЬ РИСК СМЕРТИ ОТ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

При выявлении ССЗ в обязательном порядке необходимо обратиться к своему участковому терапевту или семейному врачу. ССЗ – ведущая причина смертности населения России. Эти заболевания можно предотвратить, выполняя рекомендации своего врача по лечению, изменив стиль жизни и соблюдая простые правила.

- Обязательно нужно прекратить курение.
- Следует ограничить потребление поваренной соли до 6 г. в сутки.
- Нормализуйте массу тела.
- Уменьшите потребление жирных и сладких продуктов (печенье, конфеты, шоколад, мороженое).
- Ежедневно выполняйте физические нагрузки, по меньшей мере по 30 мин. Необходимо регулярно выполнять физические упражнения. Уровень физической нагрузки Вам определит врач.
- Обязательно нужно ограничить употребление алкоголя или отказаться от его приёма.
- Периодически проверяйте уровень холестерина (липидов) крови. Желательная концентрация общего холестерина - менее 200 мг/дл (5 ммоль/л).
- Периодически проверяйте уровень глюкозы крови (сахар крови). Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 100 мг/дл (5,5 ммоль/л).

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В БОРЬБЕ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Профилактика заболеваний — это мероприятия, направленные не только на предупреждение заболевания, но и на то, чтобы сдержать его развитие и уменьшить его последствия после установления факта заболевания. Исходя из этого определения, в профилактике заболеваний ВОЗ предлагает выделять 3 стратегии:
- Массовая профилактика — мероприятия, направленные на повышение образовательного уровня населения, формирование у людей установки на здоровый образ жизни и создание условий для его реализации. Это, в первую очередь, государственная политика по охране здоровья населения, экономическая политика, а также система средств массовой информации.
- Выявление лиц с высоким уровнем риска развития болезни и коррекция ФР. Эти мероприятия являются сугубо медицинскими и требуют не только проведения массовых профилактических обследований, но и специальной подготовки медицинского персонала по методам оздоровления и индивидуальной профилактики.
- Вторичная профилактика — выявление, лечение и реабилитация больных.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Сердечнососудистые заболевания как социально - медицинская проблема -
Режим доступа к сайту:
<http://tulyachicrb.ru/> 1991-2014 г.
- Пресс-центр Всероссийской образовательной акции «Здоровые сердца»
- МУП "Редакция городской газеты Невинномысский рабочий". 1930-2017г.
- Всемирная организация здравоохранения.
Режим доступа к сайту :
<http://www.who.int/> Январь 2015г.