

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ССЗ

- Повышенный уровень АД
- Курение – одной сигареты и более
- Потребление алкоголя
- Нерациональное питание
- Избыточная масса тела
- Низкая физическая активность
- Дислипидемия-отклонение от нормы одного или более показателей липидного обмена
- Гипергликемия-повышенный уровень сахара крови

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ССЗ



- Прогнозируется рост ССЗ и смертности, обусловленный старением населения и особенностями образа жизни (ВОЗ)
- ССЗ, обусловленные атеросклерозом, начинают развиваться задолго до появления первых клинических симптомов. Внезапная смерть.
- Развитие ССЗ тесно связано с особенностями ОЖ и ФР – курением, АГ, нездоровым питанием, дефицитом ФА, избыточной массой тела, психосоциальными факторами, наследственностью и др
- Существующие методы лечения (медикаментозные и хирургические) не приводят к полному излечению
- Влияние на ФР приводят к снижению заболеваемости и смертности

Контролируйте правила АД

- Контролируйте уровень АД (не больше 140/90мм рт.ст.)
- Систолическое ниже 130- диастолическое ниже 85 – нормальное
- Систолическое 130-139 – диастолическое 85-89 – высокое нормальное
- Систолическое 140 и выше –диастолическое 90 и выше – артериальная гипертония

Правила измерения АД



Отказ от курения

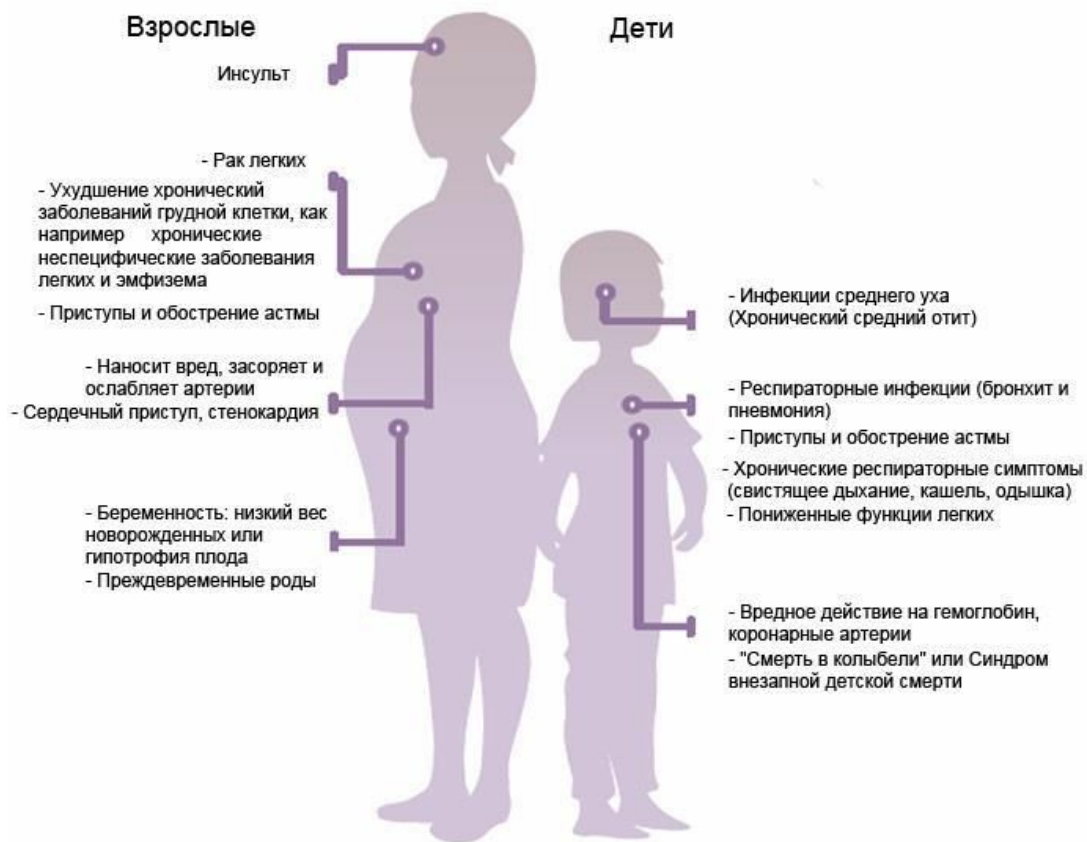
- Курение и высокое АД может быть смертельно опасным
- Дым от сигарет вызывает сужение сосудов, АД повышается, возрастает риск появления тромбов
- Нарушается функция гемоглобина, доставляющая кислород
- Повышается холестерин в крови
- Увеличивается риск развития инфаркта миокарда

БРОСАЙ КУРИТЬ



Пассивное курение

Вред от пассивного курения



Потребление алкоголя

- Избыточное потребление приводит к подъему АД
- Лучше совсем отказаться от алкоголя
- Если сделать сложно, то сократить прием алкоголя до одной порции (1 порция=15мл чистого алкоголя –рюмка водки, бокал вина, банка пива)



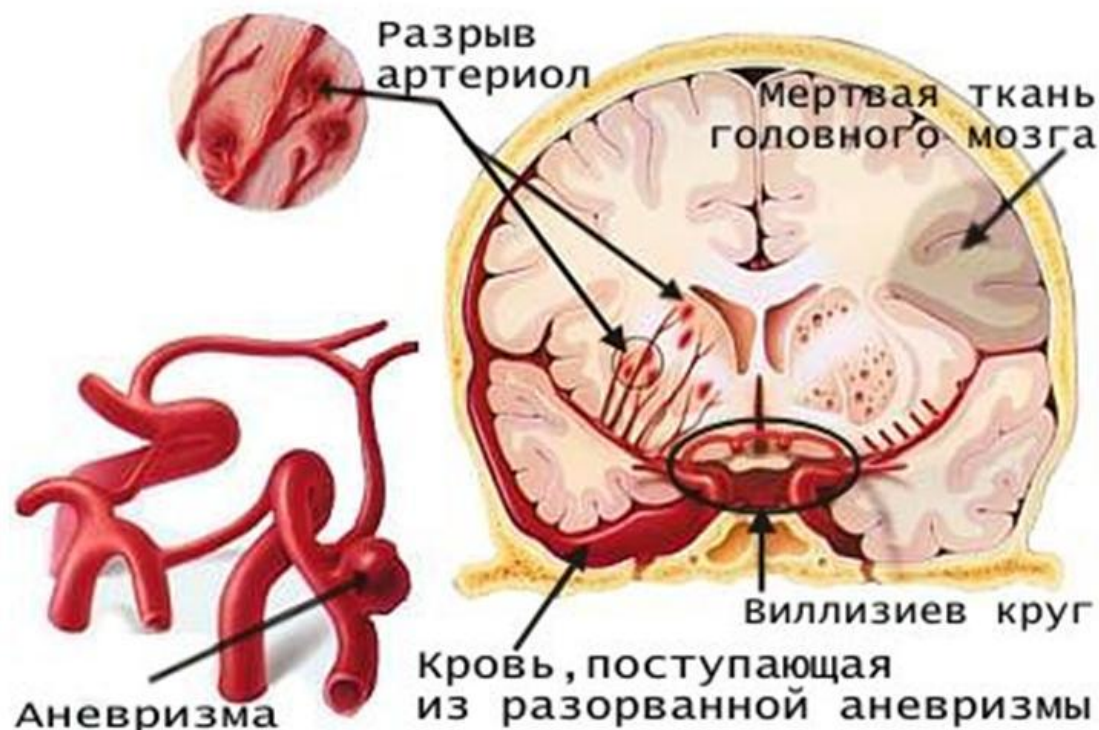


Схема инсульта

**АЛКОГОЛЬ
+ ТАБАК**



**УСКОРЕННАЯ И
ВЕРНАЯ СМЕРТЬ**

Направление правильного питания

- На предупреждение увеличения массы тела
- На нормализацию избыточной массы тела
- На коррекцию нарушений липидного обмена при не норме холестерина в крови



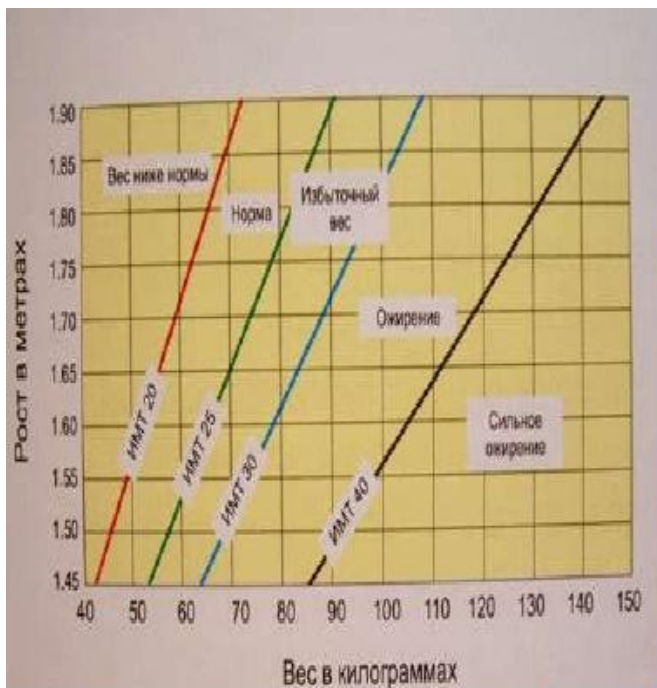


- Потреблять: продукты с высоким содержанием калия, магния (изюм, курага, морковь, петрушка, морская капуста);
- Полноценные белки и аминокислоты (творог, мясо, рыба);
- Овощи и фрукты (ягоды, фасоль, баклажаны);
- Жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты (растительные масла);
- Соль не более 4-5 гр.;
- Жидкость не более 1,5 л.;
- Исключить острые блюда и приправы, соленья, жирные, мучные, кондитерские изделия.

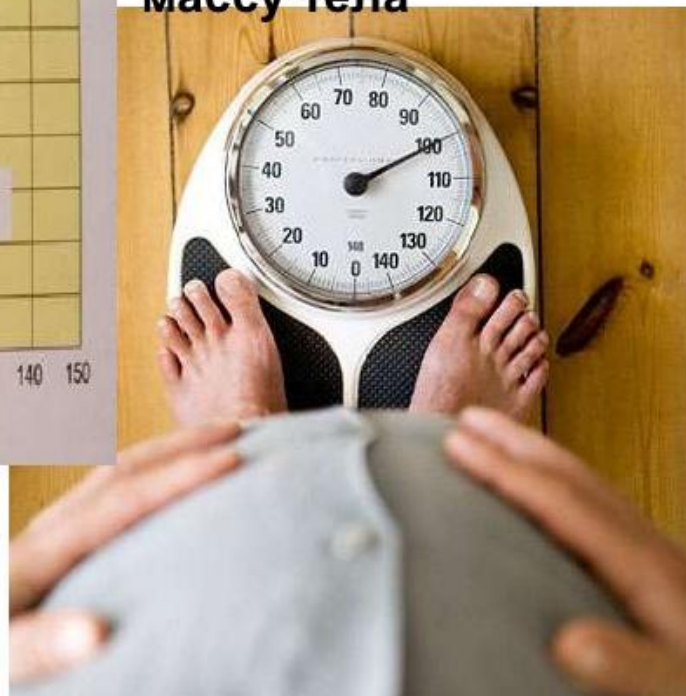


Избыточная масса тела

- Для мужчин рост – 100, женщин рост – 105
- Индекс Кетле (масса тела(кг):на рост в квадрате)
пр. рост $160*160=2,56$, вес 61кг. ($61:2,56=23,8$)
- Норма индекса массы тела менее 25
- Меньше 18,5-низкий
- 18,5-24,9-норма
- 25-29,9-повышенный
- 30-34,9-высокий - 1степень ожирения
- 35-39,9-очень высокий – 2 степень ожирения
- Больше или равно 40-чрезвычайно высокий – 3степ.



В России 51% взрослого населения имеет избыточную массу тела



Для определения степени ожирения применяется индекс массы тела (ИМТ, кг/м²)

Окружность талии более 80 см.-
повышенный риск, более 88-высокий риск



Окружность талии более 94 см. –
повышенный риск, более 102 см. высокий
риск



Физическая активность

- Увеличение физической активности помогает предотвратить заболевания сердца, снизить вес и АД
- Регулярно выполняйте физические упражнения
- Не реже 5 раз в неделю проводить пешие прогулки не менее 30 минут
- Плавание, танцы, езда на велосипеде, работа в саду, по дому, прогулка с собакой очень полезна.



Жировой обмен

- Дислипидемия – отклонение от нормы одного или более показателей липидного (жирового) обмена.
- Общий холестерин в норме менее 5,0 ммоль/л
- ЛПНП-«плохой холестерин» не более 3,0 ммоль/л
- ЛПВП-«хороший холестерин» более 1ммоль/л
- Триглицерины-фактор риска развития ИБС – не более 1,7ммоль/л

- Уменьшить риск развития атеросклероза – диета, способствующая снижению уровня холестерина в крови-ограничение жиров животного происхождения (жирное мясо, сливочное масло, сало), кондитерские и мучные изделия)
- При существенных нарушениях в липидном спектре назначение врачом препаратов. Которые останавливают развитие атеросклеротических бляшек и даже их рассасывают.







Что представляют собой статины?

Со времени появления статинов показания к их применению расширились:

- Вторичная профилактика ССЗ или же первичная профилактика при высоком риске развития ССЗ (*Скандинавское исследование выживаемости на фоне терапии симвастатином (Scandinavian Simvastatin Survival Study (4S))*)
- Первичная профилактика ССЗ в конкретных группах пациентов, например у лиц, страдающих сахарным диабетом (*Исследование по защите сердца (Heart Protection Study (HPS))*)
- Лечение высокими дозами статинов способствует более интенсивному снижению ЛПНП. Зафиксированы случаи регресса атеросклероза коронарных артерий, подтвержденные внутрисосудистой ультрасонографией (*ASTERIOD*)

Статины продолжают играть важную роль в первичной и вторичной профилактике ИБС, инфаркта миокарда, инсульта и заболеваний периферических артерий, что подтверждается данными клинических исследований, международными рекомендациями и более широким применением методов активного снижения уровней ЛПНП холестерина



Сахарный диабет

- Гипергликемия – повышенный сахар в крови
- Диабет – один из факторов, провоцирующих развитие атеросклероза.
- Страдают кровотоки по сосудам головного мозга, нарастает риск инсульта
- Осложнения с сосудами ног. Атеросклероз суживает артерии ниже колена, питание тканей нарушается, на коже появляются язвы, в которые часто попадает инфекция. Это приводит к гангрене и ампутации конечности



- Необходимо регулярно контролировать уровень глюкозы в крови. Если возможности нет, делать анализ в поликлинике не реже 2 раз в месяц.
- Контроль уровня глюкозы важен для подбора лечения.
- Стремитесь к компенсации диабета, только в этом случае риск осложнений и повреждения артерий минимален.
- Важно снизить избыточную массу тела.
- Строго придерживайтесь рекомендаций эндокринолога – правильно принимайте лекарства и соблюдайте диету.
- Не реже 1 раза в год проходите диспансеризацию: посещайте терапевта для осмотра и снятия ЭКГ



Что можно диабетику, полезно и здоровым



1-я ГРУППА

Продукты, которые практически не повышают сахар
Все виды овощей, стручковая фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай без сливок, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях.



2-я ГРУППА

Продукты, повышающие сахар умеренно
Практически все крупы (кроме манки и риса), картофель в мундире и печёный, хлеб из грубой муки, макаронные продукты из твёрдых сортов пшеницы, печенье без сахара. Молоко и кисломолочные продукты. Фрукты.



3-я ГРУППА

Продукты, сильно повышающие сахар (для диабетиков практически запрещены)
Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мёд, газировка, напитки с сахаром, соки без мякоти.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Основные цели

Курение – ни в какой форме

Диета – с низким содержанием насыщенных жиров, отдавать предпочтение цельнозерновым продуктам, овощам, фруктам, рыбе

Масса тела – ИМТ – 20-25кг/м², окружность талии < 94 см (м), < 80 см (ж)

Артериальное давление < 140/90 мм рт.ст.

Липиды:

очень высокий риск: ХС ЛНП <1,8 ммоль/л (70 мг/дл) или снижение > 50%;

высокий риск: ХС ЛНП <2,5 ммоль/л (100 мг/дл);

умеренный риск: ХС ЛНП <3,0 ммоль/л (115 мг/дл);

Диабет – Hb A_{1c} < 7%, АД < 140/80 мм рт.ст.