

О факторах риска развития болезней сердечно-сосудистой системы и обеспечению условий для реализации принципов здорового образа жизни.

## НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

**Артериальная гипертензия.** Заболеваемость артериальной гипертензией составляет до 25% от всего взрослого населения нашей страны.

**Ишемическая болезнь сердца (ИБС).** Представляет собой широкий спектр сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт миокарда и т.д.), смертность от которых составила до 30% от общего числа смертей за прошедший год.

**Инсульт.** Вторая по масштабам причина смерти среди всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний после ишемической болезни сердца.

## ФАКТОРЫ РИСКА

Факторы риска можно разделить на две разновидности в соответствии с эффективностью их устранения: неустраняемые и устранимые. **Неустраняемые** факторы риска – это данность, то, с чем нужно считаться, то, что вы не можете изменить. **Устранимые** факторы риска – это, напротив, то, что вы можете изменить, приняв соответствующие меры или внося коррективы в свой образ жизни.

### НЕУСТРАНИМЫЕ

- **Возраст.** После 65 лет риск развития сердечно-сосудистых заболеваний значительно возрастает, но не в равной степени для всех. При наличии других факторов риска вероятность заболевания возрастает на 65%, при отсутствии таких факторов – лишь на 4%.
- **Пол.** Мужской пол является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Статистически доказано, что не поврежденные атеросклерозом артерии встречаются лишь у 8% мужчин (по сравнению с 52% женщин) в возрасте от 40 до 70 лет.
- **Наследственность.** Если ваши родители или близкие кровные родственники болели артериальной гипертензией, атеросклерозом или кардиосклерозом, то ваш личный риск заболеть соответствующими болезнями повышается на 25%.

### УСТРАНИМЫЕ

- **Курение.** Можно привести множество аргументов против курения в плане профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, но еще более говорящим будет убийственный статистический аргумент: курящие люди умирают от ишемической болезни сердца в 2 раза чаще, чем те, кто никогда не курил.
- **Злоупотребление алкоголем.** Минимальное потребление алкоголя (20 мл этанола в день для женщин и 30 мл этанола для мужчин) снижает риск заболевания всеми видами сердечно-сосудистых болезней. Риск смертельного исхода повышен у тех, кто злоупотребляет алкоголем или не употребляет его совсем.
- **Артериальная гипертензия.** Состояние хронически повышенного артериального давления увеличивает риск развития ишемической болезни сердца не менее чем в 3 раза.
- **Избыточный вес.** Не только увеличивает риск заболевания сердечно-сосудистыми болезнями, но и крайне негативно влияет на развитие уже существующей болезни.

• **Сахарный диабет.** Повышает риск развития ишемической болезни сердца и заболеваний периферических сосудов в несколько раз, а также усложняет течение болезни.

• **Низкая физическая активность.** Негативно воздействует на тонус тела, выносливость организма, сопротивляемость внешнему воздействию. Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2-3 раза. Увеличивает риск внезапных сердечных приступов.

• **Неправильное питание.** Переизбыток в рационе насыщенных животных жиров, отличающихся высоким содержанием холестерина, приводит к атеросклерозу и, следовательно, катализирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний широкого спектра.

• **Абдоминальное ожирение.** При превышении нормальных значений обхвата талии (более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин) повышен риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

• **Стресс.** В состоянии стресса организм функционирует неполноценно, особенно это касается сосудов, обмена веществ и всех прочих систем, связанных с нервной системой. Хронический стресс способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, а острый стресс может стать катализатором и толчком к возникновению опасного для жизни приступа.

## 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 для сердечно-сосудистой системы человека, как и активное.

• **Ограничьте потребление алкоголя.** 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 сердечно-сосудистых заболеваний.

• **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, так и успешно излечиться от уже существующих.

• **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.

## **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Кроме самостоятельной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, важным элементом мониторинга состояния здоровья в данной области является своевременный и профессиональный медицинский контроль. Чтобы не упустить начавшую развиваться болезнь или даже просто ухудшение состояния, чтобы держать под контролем свои хронические заболевания, вам стоит регулярно проходить следующие виды медицинских исследований:

- Осмотр врача-терапевта 1 раз в год.
- При каждом посещении врача - определение артериального давления (АД) (как минимум 1 раз в два года, если АД менее 120/80 мм рт. ст.), индекса массы тела (ИМТ).
- Определение уровня холестерина 1 раз в 5 лет (или чаще по усмотрению врача).

обеспечение условий для реализации принципов здорового образа жизни.

состояние здоровья каждого человека на 70 % индивидуально. Оно зависит от наследственности, а в основном от индивидуального образа жизни, т.е. от поведения, привычек, поступков, стремлений. Иными словами, для сохранения и укрепления здоровья нужны собственные, постоянные и значительные усилия. Заменить их нельзя ничем. При этом следует помнить, что человек настолько совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка.

*Физическое здоровье* — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем организма.

*Психическое здоровье* зависит от состояния головного мозга. Оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

*Нравственное здоровье* определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются сознательное отношение к труду, стремление к культуре, неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Социальное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают людей настоящими гражданами.

Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить:

режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов;

умеренное и сбалансированное питание;

остаточную двигательную активность;

закаливание;

личную гигиену;

грамотное экологическое поведение;

психогигиену и умение управлять своими эмоциями;

отказ от вредных привычек;

безопасность поведения в быту, на улице, на производстве, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает физиологический ритм. В определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание. Затем появляется чувство усталости. В другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности. Наиболее эффективен в деле восстановления работоспособности *активный отдых*, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, используя свободное время для укрепления своего физического и духовного здоровья.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека.

Важный элемент здорового образа жизни — *личная гигиена*. Она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.

Особое значение имеет *режим дня*. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма, а это создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Решающее значение в индивидуальной системе имеет *самоконтроль*. Он приучает человека к активному наблюдению за своим состоянием.

*Самочувствие* — это суммарный показатель, складывающийся из ощущений (бодрости, вялости, усталости, болей и др.). Его можно определить как хорошее, удовлетворительное или плохое.

*Биологические ритмы* — это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека. Биологические ритмы можно наблюдать на всех уровнях организации живой материи: от внутриклеточного до популяционного. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к тем факторам окружающей среды, которые протекают с четкой периодичностью

Систематическое наблюдение за своим состоянием, постоянный его анализ оказывают неоценимую помощь при планировании нагрузок на день, неделю и месяц. Это позволяет более рационально использовать время и реализовать свои возможности для решения поставленных задач.

Для профилактики переутомления необходимо научиться учитывать психологические аспекты своего состояния. Это значит, что любая нагрузка — умственная или физическая — должна быть реальной и соответствовать индивидуальным возможностям. Если данное человеку задание превышает его возможности, то он вскоре почувствует перенапряжение. Иногда это может привести к серьезному психофизиологическому потрясению.

Для профилактики таких последствий есть два пути. Нужно либо снизить требования до пределов имеющихся возможностей, либо попытаться увеличить свои возможности путем тренировки и профессиональной подготовки. Умение планировать свою нагрузку в соответствии со своими возможностями весьма важно в профилактике переутомления и в организации здорового образа жизни.

Следующей составляющей здорового образа жизни является *рациональное питание*. Оно базируется на соблюдении двух основных законов, нарушение которых опасно для здоровья.

*Первый закон* — равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т. е. мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития для работы и хорошего самочувствия, мы полнеем. Избыточный вес приводит к развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета и другим недугам.

*Второй закон* — соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и *состояние объектов окружающей среды*. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных комплексов.

*Важным фактором здоровья является наследственность*. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни являются осознанное неприятие вредных привычек и борьба с различными факторами риска, оказывающими неблагоприятное воздействие на организм человека.

**Курение.** Одна из самых широко распространенных среди различных групп населения вредных привычек, в том числе и среди молодежи. Курение чрезвычайно опасно для здоровья и жизни человека. Статистика показывает, что 90 % заболевших раком легкого — курильщики. Рак, бронхит и эмфизема, ишемическая болезнь сердца (ИБС) и другие заболевания сосудистой системы — это болезни, которые чаще всего наблюдаются среди курящих, обуславливая до 80 % смертности.

Курение — одна из причин полового бессилия у мужчин. Курящие женщины рожают детей со слабым здоровьем, физическими и умственными недостатками.

**Алкоголь и алкоголизм.** Алкоголь относится к группе нейродепрессантов, т.е. веществ, которые угнетают деятельность центров мозга, уменьшают поступление кислорода в мозг. Это приводит к ослаблению деятельности мозга, плохой координации движений, сбивчивой речи, нечеткости мышления, потере внимания. Многие люди не знают, что алкоголь — это нейродепрессант, хотя первоначальное его действие и возбуждает человека, он становится шумным, освобождается от некоторых внутренних тормозов и способен совершать неожиданные для себя поступки.

**Наркотики и наркомания.** *Наркотики* — яд, оказывающий угнетающее действие на все органы, ткани, а особенно на центральную нервную систему.

## Факторы риска

К основным факторам риска для здоровья человека относят утомление, стресс и гиподинамию.

## Первичная профилактика

Первичная профилактика инсульта заключается в проведении ряда мероприятий по предотвращению острых нарушений кровообращения головного мозга. Наиболее эффективным методом при этом является полный пересмотр образа жизни. Прежде всего, это:

- регуляция массы тела;
- отказ от вредных привычек (злоупотребление алкоголем, курение);
- физическая активность.



Однако в дополнение к этому очень важно проводить и постоянную терапию. Поскольку инсульт проявляется, прежде всего, в результате атеросклероза, заболеваний, связанных с клапанным аппаратом сердца или мерцательной аритмией, то профилактика инсульта должна включать в себя использование следующих средств:

1. Развитие атеросклероза напрямую связано с циркулированием в крови липидов и холестерина. Применение статиновой терапии (правастатин, аторвастатин, симвастатин)

помогает нормализовать холестериновый обмен и снижает во много раз риск сосудистой катастрофы.

2. Медикаментозная коррекция давления. Для этого используются различные группы лекарственных средств: блокаторы кальциевых каналов, ингибиторы АПФ, мочегонные средства и другие. В каждом конкретном случае врачом подбирается дозировка в зависимости от АД, возраста больного и индивидуальной переносимости.
3. Антитромботическая терапия. Большая часть инсультов образуется в результате возникновения участков ишемии мозга из-за образования тромбов внутри сосуда. Для предупреждения этого явления существует ряд препаратов антикоагулянтов и антиагрегантов. К ним относятся гепарин, варфарин, клопидогрель, ацетилсалициловая кислота.
4. Своевременное лечение хронических патологических процессов, которые могут привести к развитию инсульта (сахарный диабет, системные патологии, хламидиоз).
5. Использование народных средств для снижения давления и нормализации обмена в комплексе с лекарственными препаратами.

Для женщин важно также в качестве профилактики нормализовать свой гормональный фон и лечить болезни, которые способствуют его изменению: поликистоз яичников, эндометриоз, осторожное применение гормональных контрацептивов (строго под контролем врача), особенно это касается женщин перименопаузального возраста и тех, кто злоупотребляет курением.