



ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



СИТУАЦИЯ В МИРЕ:

Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую проблему и главную опасность для жизни людей во всём мире.



50% населения Европы умирает от заболеваний сердца и сосудов, 22% населения умирает от рака, 3% – от травм, 2% – от диабета, от СПИДА – 0,7%.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ:

Почти **10 млн** страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Смертность от этих заболеваний у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше, чем у женщин.



56% населения России умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, 12,4% населения умирает от рака, 13,2% – от травм, 4,1% – от заболеваний органов дыхания, 4% – от заболеваний органов пищеварения.

Обследование на выявление ИБС* позволяет предотвратить развитие заболевания

*Ишемическая болезнь сердца

ЭТО ВАЖНО!

СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА ПОЗВОЛЯЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ, УВЕЛИЧИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



Сердце. Ещё с самых древних времён этот неутомимый насос, размером со сжатый кулак и весящий немногим больше 200 г, считается едва ли не самым важным органом в теле человека. Именно сердце обеспечивает кровообращение, без которого невозможна жизнь. Вот почему так важно сохранить сердце здоровым и сделать так, чтобы этот двигатель жизни никогда не останавливался.

Шаг 1 / Выяснить что такое ИБС?

Все сердечно-сосудистые заболевания делятся на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца, и в первую очередь – ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.

Мы привыкли думать о том, что проявление ишемической болезни сердца – это стенокардия, и с болью в сердце пациент придет к врачу. У 50% больных ИБС стенокардия служит первым проявлением заболевания. Но только 40–50% больных стенокардией знают о своём заболевании. У остальных 50–60% она остаётся нераспознанной. Люди могут спокойно жить и даже не подозревать о коварной болезни. Может пройти много лет, прежде чем ИБС приведёт к внезапным и катастрофическим последствиям.

Важно понимать, что первым проявлением ишемической болезни сердца может быть инфаркт миокарда или внезапная смерть (по данным Фрамингамского исследования 5144 человек – у мужчин в 62% случаев, у женщин в 46%). Жизнь мужчины в возрасте 60 лет укорачивается на 9 лет, если он переносит инфаркт миокарда, и на 12 – если инсульт.

Обследование больных для выявления ишемической болезни сердца позволяет установить группы лиц, нуждающихся в активных профилактических мероприятиях.

Шаг 2 / Зачем нужно обследование?

В странах, где с 1970 г. началась активная работа по первичной профилактике, сердечно-сосудистая заболеваемость существенно уменьшилась в течение последних 20 лет. Так, в США, Канаде, странах Европейского сообщества смертность от ишемической болезни сердца в 2 с лишним, а от инсульта – в 5 раз ниже, чем у нас в стране.



Шаг 3 / Какие бывают факторы риска?

Ишемическая болезнь сердца представляет собой конечный результат взаимодействия целого ряда факторов риска, которые делятся на две группы – изменяемые и неизменяемые риски.

К изменяемым относятся риски, на которые человек может каким-либо образом повлиять – постараться избежать их в своей жизни, уменьшить или полностью нейтрализовать их воздействие. Таких рисков большинство. К неизменяемым относятся риски, которые представляют собой некую данность, т. е. такие условия и обстоятельства, от которых невозможно избавиться или как-то на них повлиять. К счастью, таких рисков меньшинство. Ниже приведены наиболее значительные факторы риска, которые прямо или косвенно влияют на возникновение и развитие ИБС:

- 1 ОБРАЗ ЖИЗНИ (изменяемые риски)**
 - неправильное питание,
 - курение,
 - избыточное потребление алкоголя,
 - низкая физическая активность,
 - низкий социальный и образовательный статус;
- 2 БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЛИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ (изменяемые риски)**
 - повышенное артериальное давление,
 - повышенный уровень холестерина,
 - низкий уровень холестерина,
 - повышенный уровень триглицеридов,
 - гипергликемия/сахарный диабет,
 - ожирение,
 - тромбогенные факторы,
 - загрязнение окружающей среды;
- 3 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ (неизменяемые риски)**
 - возраст,
 - мужской пол,
 - раннее развитие ИБС у родственников,
 - наличие проявлений атеросклероза.

Шаг 4 / Что нужно делать, чтобы избежать ИБС?

Для того чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:

- 1 ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** и при наличии в нём указанных рисков постараться избавиться от них;
- 2 ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**, которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма;
- 3 РЕГУЛЯРНО (РАЗ В ГОД) ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



Информация предоставлена ФГУ НИИ Профилактической Медицины Роспотребнадзора. Под редакцией проф. доктора мед. наук, члена корреспондента РАЕН С.Ю. Марцевича. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009