

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГБУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ГБУЗ БАШКИРСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ РБ

Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

Памятка для населения



УФА – 2015

Заболевания сердечно-сосудистой системы по-прежнему остаются ведущей причиной смертности во многих странах мира. Ежегодно в мире от заболеваний сердечно-сосудистой системы умирают 17 млн. человек. Средняя продолжительность жизни была бы на 10 лет больше при отсутствии столь высокой распространенности сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), охватывающих все страны и континенты.

В основе наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний лежит атеросклероз – заболевание сосудов, связанное с высоким содержанием холестерина в крови. Атеросклероз коварен. Опасность его заключается в том, что он долгие годы развивается незаметно и ничем себя не проявляет, пока сосуд (точнее, просвет в нем) не сужается вдвое-втрое. Человек может не знать о своем заболевании и до появления серьезных осложнений: инфаркта миокарда, инсульта, выраженной артериальной гипертонии, резкого ухудшения памяти и зрения.

За последние годы атеросклероз заметно помолодел. Его предпосылки формируются в молодом возрасте, а проявляются в зрелые годы.

Следует особо подчеркнуть, что большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить! Нужно знать о факторах риска и стремиться избавиться от них, помогая себе продлить полноценную и здоровую жизнь.

На некоторые из этих опасных факторов мы повлиять не можем: это пол, возраст и наследственность.

Если Вы мужчина, опасность заболеть появляется уже после 35 лет, у женщин – чаще после 50-55 лет. Сюда же относятся болезни системы кровообращения у родственников – они повышают риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Но есть факторы, с которыми можно справиться. Главный из этих факторов – артериальная гипертония, на втором месте – курение и на третьем – повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия). Кроме того, к развитию сердечно-сосудистых заболеваний предрасполагают малоподвижный образ жизни, повышенная масса тела, сахарный диабет и стрессы.

Если у вас есть два или больше факторов риска, то вероятность развития сердечно-сосудистыми заболеваниями возрастает в геометрической прогрессии. Поэтому лечение атеросклероза следует начинать с устранения факторов риска.

• Регулярно контролируйте уровень артериального давления!

Обращайте внимание на появление тяжести в голове, головных болей, головокружения.

• Бросайте курить!

У людей, выкуривающих пачку сигарет в день, риск смертности возрастает на 70%, а риск развития ишемической болезни сердца – в 3-5 раз выше, чем у некурящих. К тому же курение значительно повышает риск внезапной смерти.

• Следите за уровнем холестерина крови. Важно поддерживать нормальное содержание холестерина в плазме крови – менее 5,0 ммоль/л, ЛПНП – менее 3 ммоль/л

• Ежедневно занимайтесь утренней гимнастикой – дозированная ходьба и бег, спортивные игры, ходьба на лыжах и т.д. Полезно заниматься физическим трудом. Высокая физическая активность замедляет развитие атеросклероза.

• Регулярно контролируйте уровень сахара в крови (в норме утром натощак составляет 3,3-5,5 ммоль/л). Проверить содержание холестерина и сахара Вы можете бесплатно в Центрах здоровья.

• Старайтесь избегать стрессов.

• Следите за весом. С годами наш обмен веществ замедляется – организму требуется меньше калорий. Формула расчета индекса массы тела (ИМТ) – вес (кг) делить на рост (кв. м). В норме этот показатель 18,5-24,99 кг/кв. м.

• Измените характер питания. Основной и самый эффективный путь профилактики возникновения и прогрессирования атеросклероза – здоровое питание:

- **максимально уменьшите** потребление всех жиров, продуктов, содержащих холестерин (яиц, мяса животных, особенно печени, языка, мозгов и почек, алкоголя – он помогает усваивать жиры);

- **включите в рацион:** свежие и сушеные фрукты; свежие и замороженные овощи; грецкие орехи, миндаль; супы, больше растворимой клетчатки – она содержится в овсе, бобах и многих фруктах, они снижают уровень холестерина и увеличивают его выведение, обезжиренные молочные продукты;

- **чаще используйте** в своем рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина: хлеб из муки грубого помола, любые каши, макаронные изделия, обезжиренные молочные продукты, всевозможные овощные блюда;

Чай, некрепкий кофе, фруктовые соки без сахара, безалкогольные напитки; сладости без сахара;

- **увеличьте потребление** рыбы, особенно морской, не менее 2-3 раз в неделю. Замените большую часть животных жиров растительными маслами: подсолнечным, оливковым, кукурузным;

- **при приготовлении пищи избегайте** жарить на масле, чаще варите, тушите, запекайте.

Доказано, что с помощью диетического питания можно снизить содержание холестерина в крови в среднем на 10-15%.

Знание факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний необходимо для проведения успешного лечения и профилактики. Атеросклероз лишь отчасти является следствием старения организма и потому устранение факторов риска развития атеросклероза может предупредить или облегчить, замедлить развитие этой коварной болезни.

Составители:

О.А. Филиппова – врач-кардиолог, 3 кардиологическое отделение ГБУЗ РКЦ.

Н.Г. Хомякова – заведующий кардиологическим отделением ГБУЗ РКЦ.

