



Ханты-Мансийский
окружной центр
медицинской профилактики



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

■ для пожилых

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (для пожилых)

Причины известны, что делать – ясно,
теперь Ваша очередь действовать!

*Р.Г. Оганов, президент Всероссийского
научного общества кардиологов*

Что такое старость?

Всемирная организация здравоохранения подразделяет возраст человека следующим образом – молодой возраст – до 45 лет, зрелый – от 45 до 59 лет, пожилой – от 60 до 74 лет, старческий – от 75 до 89 лет, возраст долгожителей – 90 лет и более.

Старость приходит к каждому. С годами наше здоровье становится более хрупким, чем раньше. Пассивно свыкаясь с мыслью о старости, мы позволяем нашему организму дряхлеть. Однако даже в этой ситуации, когда сделать вроде бы ничего уже нельзя, необходима активная жизненная позиция!

Мы должны внимательнее следить за состоянием нашего тела. Ведь старение – длительный процесс, и мы в силах затормозить его развитие. Существуют различные методы и средства, замедляющие старение, которые помогают и в пожилом возрасте сохранять жизненные функции, присущие молодому организму.

Предотвратимые болезни – что это?

Большинство тяжёлых болезней и их осложнений, приводящих к преждевременной смерти, можно предотвратить!

Среди таких болезней:

- заболевания сердца и сосудов (инфаркт миокарда и инсульт);
- травмы и отравления (большая часть которых является последствиями алкогольного опьянения);
- злокачественные новообразования;
- болезни лёгких (в том числе рак), связанные с курением.
- инфекционные заболевания – грипп, гепатит, ВИЧ, туберкулёз и др.

Важно знать, что именно способствует возникновению болезней, – и устранять причины, а не бороться со следствием. А ещё нужно своевременно проходить несложные обследования, рекомендуемые врачами.

Ежегодно сердечно-сосудистые заболевания уносят жизни миллионов людей во всем мире, причём показатели смертности от этих заболеваний в России намного выше, чем в развитых странах. По данным Росстата, в России за 2010 год от сердечно-сосудистых заболеваний умерли 1 млн. 140 тысяч человек, в нашем округе ситуация не отличается от общероссийской. В струк-



туре общей смертности сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место, злокачественные новообразования на втором, на третьем – внешние причины смерти (в первую очередь травмы и отравления).

По данным географического справочника «О странах», средняя продолжительность жизни населения России около 66 лет, наша страна занимает 129 место в мире, мужчины в среднем живут 59 лет, женщины – 72 года. На первом месте по продолжительности жизни населения находится небольшая страна Андорра – 82,7 года, на втором Япония – 82 года, Канада на 10 месте – 80,4 лет, США на 30 месте – 78,1 лет.

На состояние здоровья человека и фактическую продолжительность жизни влияют следующие факторы:

- образ жизни – на 50%;
- генетика человека – на 20%;
- природно-климатические условия – на 20%;
- здравоохранение – на 10%.

Если Вы задумались о своем самочувствии, то предлагаем Вам оценить свой риск смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет.

Европейская шкала оценки риска SCORE* позволяет определить, угрожает ли Вам смерть от этих заболеваний в ближайшие 10 лет. Для этого нужно сначала измерить своё артериальное давление и сдать анализ крови на холестерин. Получив результаты, выберите нужную Вам часть шкалы в зависимости от пола, курите Вы или нет, а также учитывая возраст (указан в средней части шкалы).

Далее найдите слева по вертикали свои цифры систолического артериального давления (например, 160 мм рт.ст.), а внизу по горизонтали уровень общего холестерина крови (например, 6 ммоль/л). Пересечение двух условных линий (уровень систолического артериального давления и уровень холестерина) укажет цифру, соответствующую Вашему риску смерти от инфаркта миокарда или инсульта в течение ближайших 10 лет.

Например, для мужчины 65 лет, который курит, имеет систолическое артериальное давление 160 мм рт.ст. и уровень холестерина крови 6 ммоль/л, риск составит 25%.

Шкала SCORE для определения риска смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет

		женщины										возраст	мужчины									
		некурящие					курящие						некурящие					курящие				
		180	160	140	120		180	160	140	120			180	160	140	120		180	160	140	120	
Систолическое артериальное давление, мм рт. ст.	180	7	8	9	10	12	13	15	17	19	22	65	14	16	19	22	26	26	30	35	41	47
	160	5	5	6	7	8	9	10	12	13	16		9	11	13	15	16	18	21	25	29	34
	140	3	3	4	5	6	6	7	8	9	11		6	8	9	11	13	13	15	17	20	24
	120	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7		4	5	6	7	9	9	10	12	14	17
												60										
	180	4	4	5	6	7	8	9	10	11	13		9	11	13	15	18	18	21	24	28	33
	160	3	3	3	4	5	5	6	7	8	9		6	7	9	10	12	12	14	17	20	24
	140	2	2	2	3	3	3	4	5	5	6		4	5	6	7	9	8	10	12	14	17
	120	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4		3	3	4	5	6	6	7	8	10	12
												55										
	180	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7		6	7	8	10	12	12	13	16	19	22
	160	1	2	2	2	3	3	3	4	4	6		4	5	6	7	8	8	9	11	13	16
	140	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3		3	3	4	5	6	5	6	8	9	11
	120	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2		2	2	3	3	4	4	4	5	6	8
												50										
	180	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4		4	4	5	6	7	7	8	10	12	14
	160	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3		2	3	3	4	5	5	6	7	8	10
	140	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2		2	2	2	3	3	3	4	5	6	7
	120	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	2	2	2	2	2	3	3	4
												40										
	180	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1		1	1	1	2	2	2	2	3	3	4
	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1	1	1	1	1	1	1	2	2	3
	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	1	1	1	1	1	1	1	2	2
	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
		4	5	6	7	8	4	5	6	7	8		4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
		Холестерин, ммоль/л											150 190 230 270 310									
		мг/дл																				

- 15% и более
- 10-14%
- 5-9%
- 3-4%
- 2%
- 1%
- менее 1%



* SCORE — сокращение от английского Systematic Coronary Risk Evaluation (систематическая оценка коронарного риска). Шкала оценки риска была разработана на основании анализа 12 крупных исследований, включавших 205 178 человек.



Удобный интерактивный калькулятор, который поможет Вам рассчитать риск смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет, размещён на интернет-сайте «Кодекса здоровья и долголетия» www.kzid.ru.

Помните, что показатель риска 5% и более по шкале SCORE соответствует высокому риску смерти от инфаркта миокарда или инсульта в ближайшие 10 лет, даже если в настоящее время человек чувствует себя здоровым.

Если Вы оказались в группе высокого риска – не отчаивайтесь!

Врачи готовы Вам помочь, но при этом требуется Ваше активное участие. Выполняя назначения лечащего врача и наши несложные рекомендации, Вы можете сохранить своё здоровье.

В 2005 году Всемирная организация здравоохранения выделила главные факторы риска, предрасполагающие к развитию заболевания. Некоторые факторы риска мы не можем изменить (наследственность, пол, возраст), однако есть и другие, на которые мы с Вами можем повлиять, это:

- Повышенное артериальное давление.
- Повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия).
- Курение.
- Употребление алкоголя, наркотиков.
- Ожирение.
- Низкая физическая активность (гиподинамия).
- Неполноценное питание (недостаточное употребление в пищу фруктов, овощей, чистой питьевой воды).

Устранив указанные факторы (полностью или хотя бы частично), можно не только улучшить самочувствие (а ведь это тоже очень важно!), но и прожить дольше в среднем на 15 лет.

У Вас повышенное артериальное давление?

1. Контролируйте своё АД и тщательно выполняйте врачебные рекомендации.
2. Помните: чем меньше соли, тем лучше! Не досаливайте пищу, не добавляйте к пище более 6 граммов соли в сутки (неполная чайная ложка), а лучше откажитесь от неё вовсе! Для улучшения вкуса еды можно добавлять сок лимона, уксус, травы и пряности.

У Вас повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия)?

Холестерин – один из основных жиров, который вырабатывается печенью, а так же поступает в наш организм с пищей. Он содержится во всех клетках нашего тела и используется в качестве строительного материала. Однако при большом содержании в крови холестерина развивается атеросклероз – это заболевание сосудов, связанное с избыточным отложением холестерина в сосудистой стенке в виде бляшек, которые выступают в просвет сосуда и суживают его иногда вплоть до полного закрытия просвета сосуда. Это напоминает засор водопроводной трубы. Таким образом, атеросклероз нарушает доставку крови – а значит, кислорода и питательных веществ – к органам. Подобное состояние называют ишемией. При полном прекращении доставки кислорода, когда просвет сосуда «забивается» совсем, орган или часть органа, которую кровоснабжает поражённый сосуд, отмирает, по этому механизму развиваются инфаркт миокарда и наиболее частая форма инсульта, а также многие другие болезни (ишемическая болезнь сердца, мозга, почек, нижних конечностей).

Для большинства людей уровень общего холестерина должен быть менее 200 мг/дл (5 ммоль/л). А Вы знаете уровень своего холестерина? Его можно проверить в Вашей поликлинике при сдаче биохимического анализа крови или в Центре здоровья (в нашем округе центры здоровья находятся в городах Ханты-Мансийск, Нижневартовск, Нягань, Нефтеюганск).

Чем ниже уровень холестерина в крови, тем меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний!

Что делать, если уровень холестерина крови выше нормы?

Употребляйте продукты с низким содержанием жира. Замените сливочное масло растительным, лучше оливковым. Старайтесь постное мясо и овощи тушить, а не жарить, ешьте фрукты и овощи. Каждый приём пищи начинайте с овощного салата.

При выборе продуктов пользуйтесь нашими рекомендациями:

Полезно – свежие фрукты и овощи, зелень, салат, шпинат, обезжиренный творог, нежирная рыба, злаки, отруби.

Необходима умеренность – крупы, картофель, бобовые (горох, соя, фасоль, чечевица), фрукты и ягоды протёртые с сахаром, молоко, кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт), твёрдые сыры с низким содержанием жира, постное мясо, грудка курицы, индейки, яйца, хлеб, макароны, несладкие соки.

Следует избегать – всё жареное, сало, сливочное масло, маргарин, майонез, орехи, семечки, жирное мясо, мясные салаты с майонезом, жирные колбасы и мясопродукты (бекон, грудинка, окорок, буженина и пр.), жирная рыба, икра, рыбные консервы в масле, сметана, сливки, мороженое, сыры жирных сортов (более 30% жирности), сахар, конфеты, шоколад, варенье, повидло, мармелад, торты, пирожные, пирожки, сладкие соки, какао, алкогольные напитки.

Правильное питание в пожилом возрасте помогает оставаться здоровыми людьми и продлевает нашу жизнь.



Если в течение 3 месяцев, следуя нашим рекомендациям, Ваш холестерин остается выше нормы, обратитесь к врачу. Возможно, врач порекомендует статины – лекарства для снижения холестерина и других жиров крови.

Если Вы курите, то бросьте курить, потому что это продлит Вашу жизнь!

Курение «вырывает» из жизни человека от 19 до 23 лет. Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу. Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.

У Вас малоподвижный образ жизни?

Гиподинамия увеличивает риск развития иотягощает множество болезней: атеросклероз, ожирение, гипертонию, сахарный диабет, остеопороз. Регулярные физические нагрузки помогают снизить вес, и это путь более рациональный, чем ограничения в питании. Физические тренировки – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть. Старайтесь больше двигаться, устраивайте регулярные пешие прогулки, реже пользуйтесь лифтом. Чем больше мы двигаемся, тем меньше холестерина откладывается у нас в сосудах!

У Вас есть лишний вес?

Придерживаясь наших рекомендаций, Вы сможете решить и эту проблему, для того чтобы узнать, есть ли у Вас ожирение, возьмите обычную сантиметровую ленту и измерьте окружность талии, если значение больше 102 см для мужчин и более 88 см для женщин, то это свидетельствует об особом виде ожирения – абдоминальном. Абдоминальное ожирение – ещё один серьёзнейший признак, говорящий о высоком риске развития многих заболеваний сердца и сосудов, а также нарушений обмена веществ, например сахарного диабета.

Мы знаем, что быть здоровым в пожилом возрасте – непросто. Однако вполне в Ваших силах сделать Вашу жизнь более яркой и интересной – просто став чуть-чуть здоровее, выполняя наши несложные рекомендации!

