

ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ



Профилактика сердечно- сосудистых заболеваний

Презентацию подготовила студентка
101 группы стоматологического
факультета Соколова Е. А.

Тверь, 2021



“

В структуре смертности населения вклад смертности от сердечно-сосудистых заболеваний составляет примерно 50%. Ежегодно от этих заболеваний умирает около 1 млн. человек. Каждый 13-й россиянин страдает сердечно-сосудистой патологией.

Основные резервы – это влияние на образ жизни человека. Именно вклад образа жизни в здоровье составляет 50-55 процентов. К основным факторам риска, влияющим на здоровье населения и развитие сердечно-сосудистых заболеваний относятся **стресс, нерациональное питание, ожирение, курение, злоупотребление алкоголем, недостаточная физическая активность, не достаточная коррекция артериального давления.**

Список распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы

● АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

При АГ у пациента наблюдается стойкое повышение АД выше показателей 140/90. Гипертоническая болезнь — основная причина мозгового инсульта и инфаркта. При этом ее этиология неизвестна. В исследованиях отмечается ведущая наследственная роль, повышается риск АГ при интоксикации, нерациональном питании, стрессе, профессиональной вредности, ночных апноэ. АГ может медленно или быстро прогрессировать. Также выделяют симптоматическую АГ, связанную с повреждением органов, участвующих в регуляции кровяного давления.

Особенно внимательным к своему здоровью следует быть пациентам с диагностированными болезнями почек, надпочечников, нервной системы, употребляющим много соли и некоторые лекарства — стероиды (ГКС), нестероидные противовоспалительные, гормональные контрацептивы. Без должного лечения может возникнуть угрожающее жизни состояние — гипертонический криз.

● БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

- Ишемическая болезнь сердца
- Острый коронарный синдром (при нестабильной стенокардии или инфаркте миокарда)
- Некоронарогенные заболевания
- Порок сердца
- Аритмия
- Сердечная недостаточность

● ПАТОЛОГИИ АРТЕРИЙ И ВЕН

- Атеросклероз
- Варикозное расширение вен и венозный тромбоз

Факторы риска – это особенность строения организма, состояние организма или привычка отрицательно влияющие на здоровье человека и создающие благоприятную среду для возникновения и развития заболеваний.

Далее будут подробно расписаны факторы риска





СТРЕСС

- эта проблема актуальна для всех ,
нужно научиться переключаться
(аутотренинг), подавлять повышенную
возбудимость с помощью тренировок
(плавание, гимнастика, ходьба на лыжах,
велосипед, аэробика ,скандинав-ская
ходьба, теннис и т.д.), занятий любимым
делом, общением с детьми, домашними
животными, отдыхом на природе. Хорошо
помогает участие в художественной
самодетельности. Стресс снимает
контрастный душ, обливание прохладной
водой и даже обычная ходьба в быстром
темпе. При отсутствии эффекта нужно
обратиться к терапевту для назначения
седативных лекарственных препаратов.

КУРЕНИЕ

- очень опасный фактор, так как при
курении происходит выраженный спазм
сосудов и повышение АД от каждой
выкуренной сигареты, такие спазмы
приводят к развитию гипертонического
криза и появлению осложнений. Бросать
курить нужно сразу, попытки отказаться
от курения постепенно обречены на
провал. Существуют препараты для
лечения табакокурения (чампикс,никоретте, табекс). Можно
прочитать в интернете книгу Аллен Карр
«Легкий способ бросить курить», это
помогло многим пациентам.
Испрользуется также
иглорефлексотерапия и кодирование.



Нерациональное питание

– ЭТО ИЗБЫТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ, ЖИРОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, КОНСЕРВАНТОВ, ЧТО ПРИВОДИТ К ОЖИРЕНИЮ.

НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ, НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА РАЗЛИЧНЫХ ВТОРИЧНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ, ТАК НАЗЫВАЕМЫХ «АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ ФАКТОРОВ РИСКА И СОСТОЯНИЙ»: ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, ГИПЕРХОЛЕСТЕРИНЕМИИ (ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ), ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА (ОЖИРЕНИЯ), ГИПЕРГЛИКЕМИИ (ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ), РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ КОТОРЫХ В НАШЕЙ СТРАНЕ ЗНАЧИТЕЛЬНА. ПРИ ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ «ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА» ПРОИСХОДИТ ОБРАЗОВАНИЕ АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКИХ БЛЯШЕК В СОСУДАХ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К РАЗВИТИЮ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ, ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И ИНСУЛЬТУ.

ЛУЧШИЙ СПОСОБ РАСПОЗНАТЬ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ – РАССЧИТАТЬ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ (ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА) = $\text{МАССА ТЕЛА (КГ)} / \text{РОСТ В М}^2$). ИМТ БОЛЕЕ 25,0 ГОВОРИТ ОБ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА, БОЛЕЕ 30,0 – ОБ ОЖИРЕНИИ. КРОМЕ ТОГО ОТЛОЖЕНИЕ ЖИРА НА ЖИВОТЕ (ОБЪЕМ ТАЛИИ БОЛЕЕ 80 СМ У ЖЕНЩИН И БОЛЕЕ 94 СМ У МУЖЧИН) ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. УВЕЛИЧЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА НА 10 КГ ПРИВОДИТ К ПОВЫШЕНИЮ ДАВЛЕНИЯ НА 10 ММ РТ. СТ. ОЖИРЕНИЕ ТЕСНО СВЯЗАНО С ИЗМЕНЕНИЯМИ В КРОВИ – ПОВЫШЕНИЕМ ХОЛЕСТЕРИНА (ЖИРОВЫЕ ЧАСТИЦЫ ОТКЛАДЫВАЮТСЯ В СТЕНКЕ СОСУДА) И ГЛЮКОЗЫ.

КОЛИЧЕСТВО ПОСТУПАЕМОЙ В ОРГАНИЗМ ПИЩИ И СООТВЕТСТВЕННО КАЛОРИЙ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ РАСХОДОВАНИЮ ИХ В ОРГАНИЗМЕ. ЛЮДЯМ С ОЖИРЕНИЕМ НЕОБХОДИМО РЕЗКО ОГРАНИЧИТЬ БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ – БУЛОЧКИ, ПИРОЖКИ, БЕЛЫЙ ХЛЕБ, ПЕЧЕНЬЕ, СЛАДКИЕ СОКИ, КОНФЕТЫ, ВАРЕНЬЕ, МЕД, МАРМЕЛАД И Т.Д. А ТАКЖЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ – СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, САЛО, ЖИРНОЕ МЯСО, ПОДКОЖНЫЙ ЖИР, КОЛБАСА, СОСИСКИ, МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ, ЖИРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, ОЛИВКИ, ОРЕХИ, РЫБУ, ОВОЩИ, МОРСКУЮ КАПУСТУ, РЖАНОЙ ИЛИ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, КРУПЫ (ОВСЯНКА, ГРЕЧА, ПШЕНО), БОБОВЫЕ, НЕЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА.





ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Избыток холестерина вреден, так как в составе комплексов с белками (липопротеидов) холестерин может откладываться в стенках сосудов, сужать их и вызывать инфаркт миокарда и мозговой инсульт.

АЛКОГОЛЬ

- кроме прямого действия на сосудистый тонус, повышает аппетит и способствует увеличению массы тела. Алкоголь в дозе более 30 мл чистого спирта в день для мужчин и 15 мл для женщин вызывает резкое повышение артериального давления.

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

Повышение уровня глюкозы в крови выше 6.6 ммоль/л натощак говорит о наличии у человека сахарного диабета, причем многие люди не подозревают о наличии у них сахарного диабета. Люди с повышенным уровнем глюкозы и, особенно с сахарным диабетом, гораздо чаще страдают от сосудистых и сердечных осложнений.



Гиподинамия

у нетренированного человека сосуды в ежедневно ответ на любую нагрузку отвечают спазмом. При правильных тренировках по 40- 60 минут в день 3-4 раза в неделю (ходьба в обычном темпе, велосипедные прогулки или велотренажер, плавание, бег на лыжах, коньках, шейпинг, аква-аэробика, скандинавская ходьба) сосуды напротив расширяются и длительно остаются расширенными. Домашняя физическая работа не тренирует сосуды, должна быть нагрузка на мышцы нижних конечностей.

Будьте активны. Постарайтесь уделять умеренным физическим нагрузкам хотя бы 30 минут в день. Начните с изменения своих повседневных привычек, чтобы давать организму нагрузку в течение дня

например:

- ОСТАВЬТЕ АВТОМОБИЛЬ ДОМА, ЕСЛИ ВАМ ПРЕДСТОИТ ПРЕОДОЛЕТЬ НЕБОЛЬШОЕ РАССТОЯНИЕ, И ВМЕСТО ЭТОГО ПРОЙДИТЕСЬ ПЕШКОМ;

- ВЫЙДИТЕ ИЗ АВТОБУСА ОСТАНОВКОЙ РАНЬШЕ;

- ИГРАЙТЕ С ДЕТЬМИ В АКТИВНЫЕ ИГРЫ ПОСЛЕ ШКОЛЫ;

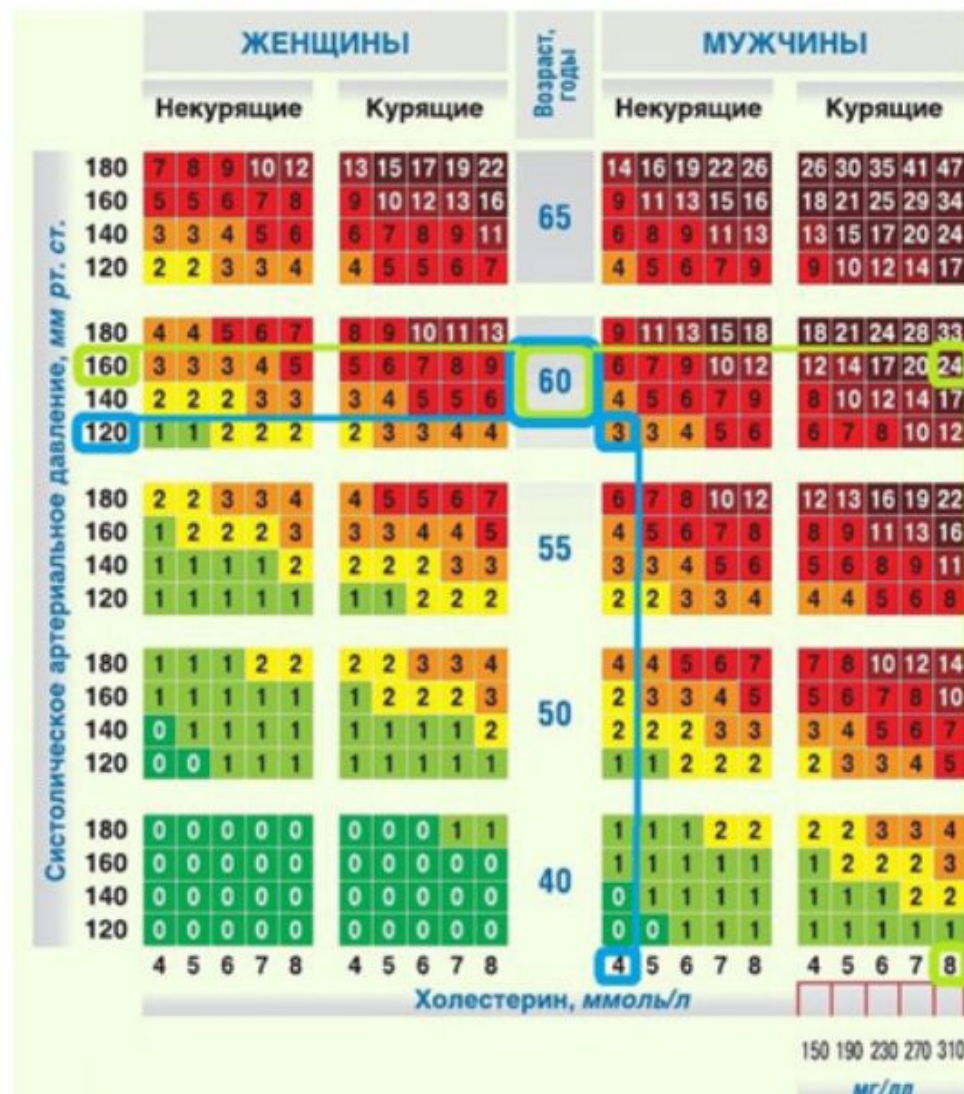
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛИФТ — ПОДНИМАЙТЕСЬ ПО ЛЕСТНИЦЕ;

Пол и возраст

У МУЖЧИН ИНФАРКТ МИОКАРДА И МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ РАЗВИВАЮТСЯ В СРЕДНЕМ НА 10 ЛЕТ РАНЬШЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН. С ГОДАМИ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ СУЩЕСТВЕННО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, ПОСКОЛЬКУ ПРОИСХОДИТ НАКОПЛЕНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ В АРТЕРИЯХ, К ТОМУ ЖЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ С ВОЗРАСТОМ ВОЗРАСТАЕТ, ЧТО ТАКЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК.

Шкала SCORE

для определения риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет



Мужчина 60 лет, артериальное давление 160 мм.рт.ст., курящий, уровень холестерина - 8 ммоль/л. Риск смерти по шкале SCORE составляет 24%.

Мужчина 60 лет, артериальное давление 120 мм.рт.ст., не курящий, уровень холестерина - 4 ммоль/л. Риск смерти по шкале SCORE составляет 3%.

ИЗМЕНЕНИЯ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ НЕ ТОЛЬКО ПОМОГАЮТ НОРМАЛИЗОВАТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, НО И ПОВЫШАЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕКАРСТВ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ РЕГУЛИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ И СНИЖАТЬ РИСК ИНСУЛЬТА, ИНФАРКТА И САХАРНОГО ДИАБЕТА.

ВЫВОДЫ:

1. Не курить. Не злоупотреблять алкоголем.
2. Соблюдать принципы здорового питания, не переедать.
3. Физическая активность 30-60 минут в день .
4. Борьба с ожирением. ИМТ должен быть менее 25, объем талии менее 80 у женщин и менее 94 у мужчин.
5. Артериальное давление должно быть менее 140/90 мм рт ст.
6. Холестерин должен быть менее 5 мм/л, ЛПНП («плохой холестерин») менее 3 ммоль/л, ЛПВП («хороший холестерин») больше 1 ммоль/л , глюкоза- менее 6,1 мм/л.
7. Соблюдайте режим сна- ложитесь в одно и тоже время не позже 23-00.
8. Испыывайте положительные эмоции- общение с родными, хобби, искусство, культура, книги, домашние животные, природа, дача.

**Спасибо за
внимание!**
