

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Привычка	Дополнительная информация	Вредно
Алкоголь	По мере увеличения потребления алкоголя человеком свыше 30 мл в день значительно повышается риск смерти человека, прежде от внешних причин и сердечно-сосудистых заболеваний. Всемирная организация здравоохранения определяет злоупотребление алкоголем как потребление за одно мероприятие более 60 мл чистого этанола (этилового спирта, безводного алкоголя) для мужчин и более 50 мл для женщин по крайней мере раз в месяц. 50–60 мл этанола соответствует 125—150 мл водки, 417—500 мл вина, 1,1-1,3 л пива.	более 50–60 мл этанола, что соответствует от 150 мл водки, от 500 мл вина, от 1,3 л пива.
Курение	Согласно оценкам, курение табака является причиной примерно 10% случаев ССЗ (2). Существует большое количество данных, полученных в когортных исследованиях, о позитивном влиянии отказа от курения на уровень смертности от ишемической болезни сердца	Вредны любые виды табачных изделий и изделий для курения - сигареты, «биди» (разновидность скрученных вручную сигарет без фильтра), сигары, кальяны и жевательный табак. Угрозу здоровью представляет не только непосредственное употребление табака, но и пассивное курение
Потребление соли	Уменьшение потребления соли у людей как с нормальным, так и с повышенным уровнем артериального давления оказывает существенное, а с популяционной точки зрения – значительное воздействие на артериальное давление лиц с нормальным и повышенным кровяным давлением. Существует прямая связь между величиной сокращения суточного потребления соли и снижением артериального давления в рамках диапазона потребления от трех до 12 г/день; чем ниже количество потребляемой соли, тем ниже уровень артериального давления.	Согласно рекомендациям ВОЗ, для предотвращения развития ССЗ количество потребляемой соли в пересчете на 1 чел. в день не должно превышать 5 г

Потребление жиров	Насыщенные жиры и трансжиры ведут к накоплению «плохого» холестерина в крови и повышают риск заболевания сердца. Старайтесь ограничить потребление этих жиров. Ненасыщенные жиры являются менее опасными, но они, тем не менее, способствуют увеличению веса. Их следует потреблять в умеренном количестве.	Используйте лишь небольшое количество масла при приготовлении пищи. Вместо того, чтобы жарить пищу на сковороде, запекайте ее, жарьте на открытом огне, варите, жарьте на рашпиле, готовьте на пару или пользуйтесь микроволновой печью. Перед приготовлением мяса снимите с него жир и пленку. Потребляйте куриное мясо вместо красного мяса, такого как говядина, свинина и баранина
-------------------	---	--

Полезно

Физическая активность	Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех причин, а именно 2,5 часа в неделю (эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19 %, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю — на 24 %[69]. Рекомендованная активность по ходьбе в день - 6000 шагов и более или 60мин и более.	Физическая активность 2,5 часа в неделю; хотя бы 6000 шагов и более или 60мин и более в день
Потребления фруктов и овощей	Правильный рацион питания включает большое количество фруктов и овощей.	от 400г в день

КОНТРОЛЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Избыточный вес	Если вы много едите и не ведете достаточно активного образа жизни, с тем чтобы сжигать накопленные вами калории, то вы будете поправляться. У вас может даже возникнуть ожирение. Люди с избыточным весом или ожирением подвергаются повышенному риску возникновения инфарктов и инсультов. Для контроля веса служит показатель ИМТ (Индекс массы тела) его легко высчитать по формуле: $\frac{\text{Масса тела в килограммах}}{\text{рост (в метрах) в квадрате}}$	Считается, что человек с ИМТ (Индекс массы тела) $> 25 \text{ кг/м}^2$ - избыточный вес, $>30 \text{ кг/м}^2$ - ожирение. Индекс массы тела следует поддерживать в интервале от $18,5 \text{ кг/м}^2$ до $24,9 \text{ кг/м}^2$
----------------	--	--

Содержание глюкозы в крови	Риск ССЗ увеличивается с повышением уровня глюкозы в крови. Более того, патологическая регуляция уровня глюкозы в крови часто сопутствует другим факторам сердечно-сосудистого риска: абдоминальному ожирению, повышенному артериальному давлению, низкому уровню ХЛВП и высокому уровню триглицеридов.	Диабет -уровень глюкозы в крови натощак: 7,0 ммоль/л (126 мг/мл) и выше или через 2 часа после добавления глюкозы: 11,1 ммоль/л (200 мг/мл) и выше
Повышенное кровяное давление	Повышенное кровяное давление является одним из основных факторов риска возникновения инфарктов. Оно является наибольшим фактором риска возникновения инсультов. Чтобы избежать повышенного кровяного давления вам необходимо сохранять физическую активность, поддерживать нормальный вес и соблюдать правильный рацион питания. Правильный рацион питания включает большое количество фруктов и овощей	140/90 мм рт. ст. и более
Повышенный уровень общего холестерина	Человек получает только 20% холестерина из пищи, в частности, с животными жирами, мясом, некоторыми видами белков и другими продуктами, а остальные 80% вырабатываются в печени человека. Холестерин принято разделять на «плохой» и «хороший». Обе формы находятся в плазме крови в составе липопротеинов: сложных комплексных соединений, состоящих из жиров и белков.	менее 5 ммоль/л (натощак)
«Плохой» холестерин (ЛПНП).	В отличие от него «плохой» холестерин оседает внутри стенок артерий, образуя бляшки. Он соединяется с апопротеинами (особыми видами белка) и образует жиробелковые комплексы (ЛПНП). Опасным для здоровья является повышение уровня именно этого холестерина.	менее 3,0 ммоль/л (натощак)
«Хороший» холестерин (ЛПВП)	«Хороший» холестерин — это условное название липопротеинов высокой плотности (ЛПВП). Основной функцией «хорошего» холестерина является непрерывный перенос избыточного холестерина из крови в печень для переработки и дальнейшего выведения из организма. Поэтому такой холестерин активно защищает организм от серьезных заболеваний и очищает внутренние стенки сосудов.	более 1,0 ммоль/л у мужчин более 1,2 ммоль/л у женщин (натощак)

Триглицериды	Это разновидность жиров. В кровь попадают в результате переваривания пищи, наравне с углеводами служат топливом для клеток. Несмотря на то, что триглицериды имеют важное значение, их избыток опасен для здоровья. Больше всего страдает сердечно-сосудистая система.	менее 1,7 ммоль/л (натошак)
--------------	--	--------------------------------

ПОЛЕЗНО

- Полноценный и здоровый сон
- Избегание стрессов
- Умение отдыхать
- Эмоциональное здоровье

ЕЖЕГОДНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Комплексное медицинское обследование кардиологической системы организма необходимо с целью профилактического и динамического наблюдения за состоянием здоровья сердца.	Пример программы. Консультационный прием: • Кардиолог – 2 Лабораторные исследования: • обеспечение преаналитического этапа при исследовании мочи – 1 • обеспечение преаналитического этапа при исследовании венозной крови – 1 • анализ мочи общий – 1 • анализ альбумина в моче - 1 • развернутый анализ крови – 1 • фракции липопротеидов (ХС, ТГ, ЛПНП, ЛПОНП, ЛПВП) – 1 • креатинин крови – 1 • аланинаминотрансфераза (АЛТ) – 1 • тиреотропный гормон (ТТГ) – 1 • гликированный гемоглобин – 1 Инструментальная диагностика: • суточное мониторирование ЭКГ (метод Холтера) – 1 • эхокардиография – 1 • УЗИ сосудов шеи – 1 • УЗИ почек – 1 • УЗИ артерий и вен ног - 1
---	---

ПРИБОРЫ И ТЕХНОЛОГИИ, ПОМОГАЮЩИЕ В БОРЬБЕ С ССЗ

- Полоски для анализа альбумина в моче
- Кардио-тест по крови на инфаркт
- Прибор для измерения глюкозы и холестерина по крови
- Прибор для измерения давления
- Шагометр