

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний



Статистика

Несмотря на разнообразие серьезных болезней, актуальных для современного мира, сердечно - сосудистые заболевания по-прежнему являются основной причиной смерти в мире. В основном это болезни сердца, сосудистые заболевания головного мозга и почек, а также заболевания периферических артерий.

Причины сердечных заболеваний разнообразны, но наиболее распространенные — **атеросклероз и гипертония**. Кроме того, с возрастом происходит ряд физиологических и морфологических изменений, которые нарушают функции сердца и сосудов, и впоследствии приводят к увеличению риска сердечных заболеваний, даже у здоровых людей без симптомов.

Основные причины смерти в мире

○ 2000 г. ● 2019 г.



● Неинфекционные заболевания ● Инфекционные болезни ● Травматизм

Источник: WHO Global Health Estimates.

Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

Факторы риска бывают устранимые и неустранимые.

Ниже перечислю факторы риска, а Вы посчитайте — сколько их у Вас? Чем больше у Вас факторов риска, тем больше вероятность развития у Вас сердечно-сосудистых заболеваний, а при наличии болезней — развития осложнений.

Неустранимые факторы риска

- **Пол и возраст:** риск у мужчин выше, чем у женщин; с возрастом различия уменьшаются (в возрасте 35 — 70 лет у мужчин риск смерти от инсульта на 30% выше, от ИБС в 2–3 раза выше, чем у женщин. В возрасте 75 лет риск смерти от ССЗ примерно одинаков у мужчин и у женщин. Мужчины старше 55 лет, а женщины старше 65 лет в большей степени подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям.
- **Менопауза.** У женщин в менопаузе риск сердечно-сосудистых заболеваний выше.
- **Наследственность.** Болезни сердца у Ваших прямых родственников говорят о более высокой вероятности развития подобных болезней и у Вас.
- **Географический регион проживания:** высокая частота инсульта и ИБС в России, Восточной Европе, странах Балтии, американский континент.
- **Поражение органов мишеней** (сердце, головной мозг, почки, сетчатка глаз, периферические сосуды). Наличие необратимых заболеваний перечисленных органов значительно увеличивает риск сердечно-сосудистой катастрофы.
- **Сахарный диабет.** Сахарный диабет в настоящее время причислен к поражениям органов мишеней. Признаки диабета: жажда, сухость во рту, большое потребление жидкости, частое (безболезненное) и обильное мочеиспускание.

УСТРАНИМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Курение — названо первым, т. к. легче всего устраняется: курение повышает риск заболеваний сердца в 1,5-2 раза.

Повышенный уровень холестерина (общий холестерин > 5,2 моль/л) и изменение его фракций.

Повышение систолического (верхнего) артериального давления > 140 мм Hg.

Повышение диастолического (нижнего, «сердечного») артериального давления > 90 мм Hg.

Повышенное потребление соли.

Избыточный вес или ожирение: при индексе массы тела 25 — 29 риск ИБС на 70% выше, при ИМТ > 30 (— на 300% выше; при одинаковом весе тела риск ИБС, инсульта и смерти увеличивается при росте отношения окружностей талии/бедра.)

Злоупотребление алкоголем.

Гиподинамия (ежедневные упражнения легкой или средней интенсивности в течение от 20 мин уменьшают риск смерти от ИБС на 30%).

Повышение сахара в крови.



Социально-экономическое положение человека (чем ниже социальный статус, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний).
Стрессы.

Профилактика

1. Бросьте курить и оградите себя от пассивного курения.
2. Не злоупотребляйте алкоголем.
3. Контролируйте вес.
4. Питайтесь правильно.
5. Больше двигайтесь.
6. Научитесь контролировать стресс.
7. Контроль диабета.
8. Контроль уровня артериального давления и холестерина.

ИНФАРКТ СТАТИСТИКА

ЕЖЕГОДНО

из 100 000 человек
от инфаркта умирают



у **25%** пациентов
повторный инфаркт
случается в течение 4 лет



СИМПТОМЫ ИНФАРКТА



боль в груди



холодный пот



затрудненное
дыхание



тошнота/рвота



боль в спине



боль в челюсти



Первая помощь при стенокардии и инфаркте миокарда

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

1 НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ»

Терапевтическое окно при инфаркте -



6 часов

3 НЕ ТРЕВОЖИТЬ

Уложить больного и не тревожить перемещениями

4 ОДЕЖДА

Расстегнуть воротник, ремень на брюках, приподнять голову

5 ТАБЛЕТКА

Таблетку нитроглицерина можно дать **ТОЛЬКО** в том случае, если человек его уже принимал. У тех, кто не знаком с этим препаратом, он может вызвать коллапс (резкий спад давления).



2 ОТКРЫТЬ ОКНО

Потребности сердца в кислороде при инфаркте резко возрастают



ЕСЛИ ВЫ В КВАРТИРЕ ОДИН

- Присядьте.
- Постарайтесь **сильно откашляться** - это обеспечит приток кислорода к сердцу.
- Постарайтесь вызвать «скорую» и **открыть входную дверь**.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ

Во время приступа рекомендуются следующие меры для срочной ликвидации болей:

-создать больному физический и психоэмоциональный покой: лечь, сесть, или остановиться, если боли в груди появились во время выполнения нагрузки;

-необходимо срочно принять 1 таблетку нитроглицерина под язык;

Обезболивающий эффект нитроглицерина наступает обычно в течение 1–5 мин.!Для купирования приступа достаточно 1–2 таблеток нитроглицерина;

-необходимо принять ½ таблетки аспирина(ацетилсалициловой кислоты;)

если приступ затянулся (длится 10–15 мин) и повторные приемы нитроглицерина оказались неэффективными, необходимо **немедленно вызвать скорую помощь — терпеть нельзя!**

Повышение артериального давления

Оказание помощи:

- Уложить больного в постель с приподнятой головой, измерить АД;
- Обеспечить полный физический и психический покой, а также приток свежего воздуха;
- Поставить горчичники на икроножные мышцы;
- Выполнить горячие ванны для рук, ног;
- Вызвать «скорую помощь»;
- Если прибытие помощи задерживается дать измельченную таблетку каптоприла (капотена) 25 мг под язык.



Санкт-Петербургское
государственное
бюджетное учреждение
здравоохранения

Городская
поликлиника №107

Центр здоровья

Благодарю за внимание

Автор-разработчик:
Юлия Александровна Денесея,
врач-терапевт
Центра здоровья
Красногвардейского района СПб.



2022 г