# ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## СИТУАЦИЯ В МИРЕ:

**Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую проблему и главную опасность для жизни людей во всём мире.**

**50%** населения Европы **умирает от заболеваний сердца и сосудов**, *22% населения умирает от рака, 3% – от травм, 2% – от диабета, от СПИДА – 0,7%.*

## СИТУАЦИЯ В РОССИИ:

Почти **10 млн страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.** *Смертность от этих заболеваний у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше, чем у женщин.*

**56%** населения России **умирает от сердечно-сосудистых заболеваний**, *12,4% населения умирает от рака, 13,2% – от травм, 4,1% – от заболеваний органов дыхания, 4% – от заболеваний органов пищеварения.*

# Обследование на выявление ИБС* *позволяет предотвратить развитие заболевания*

**Ишемическая болезнь сердца*

ЭТО ВАЖНО!

**СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА ПОЗВОЛЯЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ, УВЕЛИЧИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

## Шаг 1 / *Выяснить что такое ИБС?*

**Все сердечно-сосудистые заболевания делятся на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца, и в первую очередь – ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.**

Мы привыкли думать о том, что проявление ишемической болезни сердца – это стенокардия, и с болью в сердце пациент придет к врачу. У 50% больных ИБС стенокардия служит первым проявлением заболевания. Но только 40–50% больных стенокардией знают о своём заболевании. У остальных 50–60% она остаётся нераспознанной. Люди могут спокойно жить и даже не подозревать о коварной болезни. Может пройти много лет, прежде чем ИБС приведёт к внезапным и катастрофическим последствиям.

Важно понимать, что первым проявлением ишемической болезни сердца может быть инфаркт миокарда или внезапная смерть (по данным Фрамингамского исследования 5144 человек – у мужчин в 62% случаев, у женщин в 46%). Жизнь мужчины в возрасте 60 лет укорачивается на 9 лет, если он переносит инфаркт миокарда, и на 12 — если инсульт.

**Обследование больных для выявления ишемической болезни сердца позволяет установить группы лиц, нуждающихся в активных профилактических мероприятиях.**

**Сердце. Ещё с самых древних времён этот неутомимый насос, размером со сжатый кулак и весящий немногим больше 200 г, считается едва ли не самым важным органом в теле человека. Именно сердце обеспечивает кровообращение, без которого невозможна жизнь. Вот почему так важно сохранить сердце здоровым и сделать так, чтобы этот двигатель жизни никогда не останавливался.**

## Шаг 2 / *Зачем нужно обследование?*

**В странах, где с 1970 г. началась активная работа по первичной профилактике, сердечно-сосудистая заболеваемость существенно уменьшилась в течение последних 20 лет.** Так, в США, Канаде, странах Европейского сообщества смертность от ишемической болезни сердца в 2 с лишним, а от инсульта – в 5 раз ниже, чем у нас в стране.

## Шаг 3 / *Какие бывают факторы риска?*

Ишемическая болезнь сердца представляет собой конечный результат взаимодействия целого ряда факторов риска, которые делятся на две группы – изменяемые и неизменяемые риски.

К изменяемым относятся риски, на которые человек может каким-либо образом повлиять – постараться избежать их в своей жизни, уменьшить или полностью нейтрализовать их воздействие. Таких рисков большинство.

К неизменяемым относятся риски, которые представляют собой некую данность, т. е. такие условия и обстоятельства, от которых невозможно избавиться или как-то на них повлиять. К счастью, таких рисков меньшинство.

Ниже приведены наиболее значительные факторы риска, которые прямо или косвенно влияют на возникновение и развитие ИБС:

1. **ОБРАЗ ЖИЗНИ** *(изменяемые риски)*
   - неправильное питание,
   - курение,
   - избыточное потребление алкоголя,
   - низкая физическая активность,
   - низкий социальный и образовательный статус;
2. **БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЛИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ** *(изменяемые риски)*
   - повышенное артериальное давление,
   - повышенный уровень холестерина,
   - низкий уровень холестерина,
   - повышенный уровень триглицеридов,
   - гипергликемия/сахарный диабет,
   - ожирение,
   - тромбогенные факторы,
   - загрязнение окружающей среды;
3. **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ** *(неизменяемые риски)*
   - возраст,
   - мужской пол,
   - раннее развитие ИБС у родственников,
   - наличие проявлений атеросклероза.

## Шаг 4 / *Что нужно делать, чтобы избежать ИБС?*

**Для того чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:**

1. **ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** и при наличии в нём указанных рисков постараться избавиться от них;
2. **ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ,** которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма;
3. **РЕГУЛЯРНО (РАЗ В ГОД) ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

Информация предоставлена ФГУ ГНИЦ Профилактической Медицины Росздравнадзора. Под редакцией проф., доктора мед. наук, члена-корреспондента РАЕН С.Ю. Марцевича.
© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ**
**КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**
**www.takzdorovo.ru**
**8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!*
***Можешь только ты!***

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ