

Формула здорового образа жизни

Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний

На сегодняшний день смертность в России — одна из самых высоких в Европе. В среднем люди в нашей стране живут на 10–15 лет меньше, чем в Европе. А первое место среди основных причин смерти в России занимают сердечно-сосудистые болезни. В основе наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний лежит атеросклероз - заболевание сосудов, связанное с высоким содержанием холестерина крови, в результате которого сосуды уменьшаются в диаметре, суживаются вплоть до полного закрытия просвета. Это приводит к ишемии - нарушению доставки крови, содержащей кислород и питательные вещества, к органам и тканям. Атеросклероз лежит в основе целого ряда заболеваний, таких как:

- Ишемическая болезнь сердца (нарушение притока крови к сердцу): инфаркт миокарда, стенокардия (боли в сердце), нарушения сердечного ритма (перебои в работе сердца);
- Ишемическая болезнь мозга (нарушение притока крови к мозгу): инсульт, дисциркуляторная энцефалопатия (снижение памяти и интеллекта);
- Ишемическая болезнь почек (нарушение притока крови к почкам): почечная недостаточность (ухудшение деятельности почек), артериальная гипертензия;
- Ишемическая болезнь нижних конечностей (нарушение притока крови к ногам): перемежающаяся хромота (боль в ногах при ходьбе) и другие заболевания.

Следует особо подчеркнуть, что большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить!

В результате Фремингемского исследования, направленного на изучение состояния сердечно-сосудистой системы более чем у 5 тысяч мужчин и женщин, начавшегося в 1948 году в небольшом американском городе Фремингеме и продолжающегося по сегодняшний день, были выявлены основные факторы риска, ведущие к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Существуют факторы на которые повлиять невозможно:

- возраст (чем старше, тем выше вероятность возникновения ССЗ);
- мужской пол (у мужчин ССЗ начинаются раньше чем у женщин, как правило, в возрасте 40–50 лет);
- генетическая предрасположенность (повышен риск заболевания у людей, в роду которых у ближайших родственников имели место ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертония).

Но на большинство факторов риска можно и, главное, нужно воздействовать. Они называются потенциально обратимыми факторами. К ним относятся

- повышенное артериальное давление;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- курение;
- избыточная масса тела ожирение);
- малоподвижный образ жизни;
- сахарный диабет;
- повышенный уровень стрессовых ситуаций и др.

Многие из обратимых факторов риска связаны между собой, и коррекция одних приводит к уменьшению выраженности других.

В основе профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний лежат рекомендации по изменению образа жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- соблюдение правил здорового питания;
- повышение физической активности;
- отказ от курения;
- контроль массы тела;
- контроль артериального давления;
- контроль уровня липидов крови;
- контроль уровня глюкозы крови;
- ограничение или полное исключение алкоголя;
- соблюдение рекомендаций и назначений лечащего врача.

Для удобства в данной таблице представлена так называемая «формула или код здоровья» в виде цифровых показателей 0 3 5 140 5 3 0

Код здоровья 0 3 5 140 5 3 0

0	отказ от курения
3	проходить 3 км в день или 30 мин заниматься умеренной двигательной активностью
5	съесть по 5 порций фруктов и овощей в день
140	не допускать подъёма АД выше 140 мм рт. ст.
5	поддерживать уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л

3	поддерживать уровень ХС ЛПНП («вредного холестерина») ниже 3 ммоль/л
0	отсутствие ожирения

Таким образом, в основе предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний лежит пожизненное соблюдение принципов здорового образа жизни.

Врач-терапевт Давыдова Ирина Васильевна.