



Мы за здоровое сердце!

Профилактика заболеваний  
сердечно-сосудистой системы.

*Внимание!*  
**Артериальная  
гипертония**





Сердечно-сосудистые заболевания по праву можно назвать проблемой номер один как в мире, так и в современной России. Более 50% случаев смертей связано с болезнями сердца и сосудов.

## КАК ОЦЕНИТЬ РИСК?

Определить риск фатальных исходов сердечно – сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет позволяет таблица SCORE (сокращение от английского Systematic COronary Risk Evaluation - систематическая оценка коронарного риска).

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ШКАЛОЙ?

Выбираете пол, отношение к курению, возраст (выберите в середине шкалы). Таким образом, Вы выбрали один из 20 цветных прямоугольников.

Внутри прямоугольника выбираете по левой стороне типичное для Вас систолическое («верхнее») артериальное давление, а по нижней стороне – средний уровень общего холестерина (в ммоль/л). На пересечении видите цифру – это и есть индивидуальный риск смерти от болезней сердечно – сосудистой системы в течение 10 лет.

Полученное значение риска (в процентах) следует отнести в одну из следующих категорий: низкий риск – менее 5%, высокий риск – 5% и более.

**Шкала SCORE для определения риска смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет**



**Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний со смертельным исходом в ближайшие 10 лет**



**Артериальная гипертония** – это заболевание сердечно - сосудистой системы человека, которое характеризуется стойким повышением артериального давления и сопутствующими этому нарушениями работы внутренних органов.

#### **Артериальная гипертония:**

- лежит в основе хронических заболеваний сердца и головного мозга, почек и глаз – органов, которые принято называть органами – «мишениями»;
- является частой причиной развития жизненно опасных острых состояний – инфаркта миокарда и инсульта, в том числе и у лиц трудоспособного возраста.

Около 50% всех случаев смерти от сердечно-сосудистых заболеваний приходится на долю артериальной гипертонии.

У больных артериальной гипертонией:

- в 7 раз чаще возникают инсульты;
- в 6 раз – сердечная недостаточность;
- в 4 раза – ишемическая болезнь сердца (ИБС).

Снижение на 5-6 мм.рт.ст. диастолического («нижнего» артериального давления) на протяжении 5 лет уменьшает риск развития инсульта приблизительно на 40 %, а ИБС на 15%!

Причины артериальной гипертонии самые разнообразные, именно они определяют ее как первичную и вторичную.

**Первичная** возникает самостоятельно на фоне определённых факторов риска. **Вторичная** – развивается как следствие других заболеваний (почек, сосудов и других).

Симптомы артериальной гипертонии: чувство жара, приливы, покраснение кожи лица, головные боли и головокружение, звон в ушах, мельчание «мушек» перед глазами, учащенное сердцебиение, одышка, утомляемость.

Но довольно часто заболевание может протекать практически бессимптомно: при повышении давления человек не испытывает никаких болей или неприятных ощущений. Вот почему время от времени полезно измерять артериальное давление.

## **КАКИЕ ФАКТОРЫ ПРИВОДЯТ К РАЗВИТИЮ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ?**

**ИХ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА УСТРАНИМЫЕ И НЕУСТРАНИМЫЕ.**

#### **Неустранимые:**

• **Возраст.** Повышенное артериальное давление наиболее часто развивается у лиц старше 35 лет, причем, чем старше человек, тем, как правило, выше цифры его артериального давления. Сегодня болезнь значительно помолодела: все чаще ею болеют совсем еще не старые люди.

• **Пол.** Мужчины в большей степени предрасположены к развитию артериальной гипертонии, особенно в возрасте 35-55 лет.

- **Наследственность.** Артериальная гипертония у родственников первой степени (родители, бабушки, дедушки, родные братья и сестры) достоверно означает повышенную вероятность развития болезни. Риск возрастает еще больше, если повышенное артериальное давление имелось у двух и более родственников.

### УСТРАНИМЫЕ:

- ✓ Повышенное артериальное давление.
- ✓ Повышенный уровень холестерина в крови (гиперхолестеринемия).
- ✓ Избыток соли в пище.
- ✓ Избыточный вес, ожирение.
- ✓ Сахарный диабет.
- ✓ Малоподвижный образ жизни.
- ✓ Курение.
- ✓ Злоупотребление алкоголем.
- ✓ Стресс.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ?

### 1. КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Норма артериального давления от 120/80 до 139/89 мм рт. ст. Повышение артериального давления даже на 10 мм рт. ст. – серьезный повод обратиться к врачу-терапевту.

### 2. ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.

Холестерин представляет собой особое жироподобное вещество. Оно входит в состав всех органов и тканей. В том числе, содержится в клеточных оболочках (мембранах), из него синтезируются многие гормоны, например, половые. Кроме того, холестерин необходим для поддержания работы центральной нервной системы, регуляции процесса переваривания пищи, то есть жизненно необходим человеку.

Большая часть холестерина вырабатывается в печени, часть поступает в организм с пищей.

В крови холестерин связан с определенными частицами белковой природы, которые называются липопротеидами. Выделяют:

- липопротеиды высокой плотности (ЛПВП),
- липопротеиды низкой плотности (ЛПНП)
- липопротеиды очень низкой плотности (ЛПОНП).

Последние (ЛПНП, ЛПОНП) доставляют холестерин в стенку сосуда, что приводит к образованию атеросклеротической бляшки и далее к закупорке его просвета, их количество необходимо снижать как можно ниже.

ЛПВП являются «полезными» и замедляют прогрессирование атеросклероза, чем их больше, тем лучше. Снижение ЛПВП и его составных частей даже при нормальном уровне общего холестерина ведет к прогрессированию атеросклероза.

Высокий уровень общего холестерина и липопротеидов низкой плотности определяет развитие атеросклероза, непосредственного предшественника инсульта.

По данным Европейского общества кардиологов установлены следующие нормы содержания холестерина и его составляющих в крови:

- Общий холестерин < 5,0 ммоль/л
- ПНП < 3,0 ммоль/л
- ЛПВП > 1,0 ммоль/л (мужчины) > 1,2 ммоль/л (женщины)
- Триглицериды < 1,7 ммоль/л

### 3. СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ.

Повышенный уровень глюкозы в крови оказывает повреждающее действие на стенки кровеносных сосудов.

Контролируйте уровень глюкозы в крови, выполняя рекомендации специалистов при выявлении каких – либо отклонений. При заболевании сахарным диабетом необходимо! поддерживать уровень глюкозы крови на «целевом» (определенном для каждого конкретного человека) значении. Это позволит снизить риск тяжелых осложнений.

### 4. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО.

Вероятность развития артериальной гипертонии у лиц среднего возраста с избыточной массой тела на 50% выше, чем у лиц с нормальной массой тела.

**Сочетание этих состояний увеличивает риск мозговых инсультов в 7 раз!**

Для оценки массы тела можно воспользоваться индексом массы тела (ИМТ): взвеси в квадрат рост в метрах и значение массы тела поделить на полученное число.

ИМТ = масса тела (кг) : рост (м) в квадрате

Полученное значение сравнить с табличными данными:

- 18,5-24,99 – норма
- 25-29,99 – избыточная масса тела
- 30 и выше – ожирение.

Выделяют ожирение по типу «груши» или по женскому типу – жир откладывается преимущественно в нижней половине туловища и по типу «яблока» или по мужскому типу – жир откладывается преимущественно в области живота. Наиболее опасно ожирение по типу «яблока», так как свидетельствует о повышенном содержании внутреннего (висцерального) жира.

Окружность талии более 102 см у мужчин и 88 см у женщин свидетельствует об ожирении по типу «яблока» и означает более высокий риск развития многих заболеваний сердца и сосудов.

Для поддержания массы тела в нормальных границах необходимо правильно питаться – полноценно и разнообразно.

Соотношение белков, жиров и углеводов в пище должно примерно равняться 1:1:4. Включите в ежедневный рацион: овощи, фрукты, нежирные сорта мяса, рыбу, орехи, молочные продукты с пониженной жирностью, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

Ешьте 5-6 раз в день небольшими порциями – вы не будете испытывать голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи. Последний прием пищи должен быть не менее, чем за 2-3 часа до сна.

Ограничите употребление жира и жирных продуктов. Исключите из употребления колбасу, сосиски, субпродукты (почки, печень).

Ограничите общее потребление соли до 5 грамм (чайная ложка без верха, с учетом используемой для приготовления пищи). Откажитесь от солений, маринадов, консервированных и копченых продуктов. Не досаливайте пищу за столом. Употребляйте йодированную соль.

Ограничите употребление газированных напитков, алкоголя, жевательных резинок, сахара и сладостей. Конфеты лучше заменить сухофруктами (употреблять в небольшом количестве).

Снизить массу тела позволяют адекватные физические нагрузки. Во время аэробных физических нагрузок в организме появляются возможности использовать жиры в качестве источника топлива. Жировые запасы начинают расходоваться через 15-30 минут от начала тренировки, поэтому продолжительность такого рода занятий должна быть не менее 40 минут, но и не более 1,5 часов для предотвращения усиленного расхода белков в качестве источника энергии.

## 5. Откажитесь от курения.

Выкурившая сигарета способна вызвать повышение артериального давления (иногда до 30 мм. рт. ст. !) за счет спазма (резкого сужения просвета) сосудов.

Воспользуйтесь полезными советами, помогающими бросить курить постепенно:

- ✓ назначьте день отказа от курения, но при этом помните: «сегодня всегда лучше, чем завтра»,
- ✓ старайтесь не закуривать при первом желании – лучше выпейте стакан воды или переключите свое внимание на что-либо,
- ✓ ежедневно, сокращая количество сигарет, хвалите себя за каждую пропущенную,
- ✓ при уменьшении количества сигарет до 5-7 штук в день полностью откажитесь от курения,
- ✓ если в одиночку Вы не можете противостоять привычке – обратитесь к специалисту.

## 6. Боритесь со стрессом.

Психоэмоциональное перенапряжение сопровождается выбросом в кровь большого количества гормона адреналина, что ведет к резкому повышению артериального давления. Если стресс продолжается длительное время, повышение артериального давления становится хроническим.

### Как избежать стресса?

- ✓ Старайтесь вести подвижный образ жизни.
- ✓ Найдите занятие по душе.

- ✓ Не затягивайте с разрешением любых конфликтов.
- ✓ Страйтесь не перегружаться.
- ✓ Переключайте свое внимание на приятное.
- ✓ Не злоупотребляйте кофе и алкоголем.
- ✓ В сложных ситуациях не пренебрегайте помощью психолога.
- ✓ Позитивное отношение к жизни – залог здоровья и долголетия.

## 7. ВЕДИТЕ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

О низкой физической активности можно говорить, когда более половины рабочего времени человек сидит, либо физическая активность занимает менее 10 часов в неделю.

У лиц, ведущих сидячий образ жизни, вероятность развития артериальной гипертонии на 20%-50% выше, чем у физически активных людей.

Физическая активность способствует тренировке сердца, сосудов, благотворно влияет на нервную систему, нормализует массу тела.

Рекомендуются аэробные физические нагрузки. Аэробные упражнения – это нагрузки, которые выполняются не с максимальными усилиями, увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений на относительно продолжительное время. К аэробным нагрузкам относятся: бег, ходьба, лыжи, плавание, большинство видов аэробики и т.д., т.е. те виды спорта, где идет глубокое размеренное дыхание и полноценное снабжение кислородом. Продолжительность такого рода занятий должна быть не менее 40 минут и не более 1,5 часов.

### Начинать нужно постепенно!

Сначала следует увеличить повседневную двигательную активность:

- ✓ подъем по лестнице, а не на лифте;
- ✓ прогулка пешком несколько остановок;
- ✓ зарядка на рабочем месте.

Далее постепенно увеличивайте нагрузку.

Перед началом занятий необходимо проконсультироваться со специалистом!

## 8. НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ.

В больших количествах алкоголь вызывает спазм (резкое сужение просвета) сосудов. Этиловый спирт – основа алкоголя – вызывает нарушения внутриклеточного обмена веществ в мышце сердца, а также нарушения образования энергии.

Исключение или снижение воздействия факторов риска на организм человека позволяет значительно снизить риск развития сердечно–сосудистых заболеваний и их осложнений, либо предотвратить прогрессирование заболевания, в том числе артериальной гипертонии.

Для выявления факторов риска можно обратиться в территориальный центр здоровья для взрослого населения, пройти диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.

## **АДРЕСА ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ.**

- 1. ГБУЗ НСО «Городская поликлиника № 29»,**  
г. Новосибирск, ул. Рассветная, 5/1, тел. (383) 272-39-19.
- 2. ГБУЗ НСО «Городская клиническая больница № 2,**  
г. Новосибирск, пр-т Дзержинского, 44, тел. (383) 279-01-75.
- 3. ГБУЗ НСО «Городская поликлиника № 20»,**  
г. Новосибирск, ул. Ленина, 18, тел. (383) 210-36-41.
- 4. ГБУЗ НСО «Городская поликлиника № 22»,**  
г. Новосибирск, ул. Зорге, 47/1, тел. (383) 342-00-15.
- 5. ГБУЗ НСО «Бердская центральная городская больница»,**  
г. Бердск, ул. Островского, 53, тел. (383-41) 2-66-57.
- 6. ГБУЗ НСО «Искитимская центральная городская больница»,**  
г. Искитим, ул. Пушкина, 52, тел. (383-43) 4-29-89.
- 7. ГБУЗ НСО «Куйбышевская центральная районная больница»,**  
г. Куйбышев, ул. Володарского, 61, тел. (383-62) 64-736.
- 8. ГБУЗ НСО «Татарская центральная районная больница»,**  
г. Татарск, ул. Садовая, 107, тел. (383-64) 26-295.
- 9. ГБУЗ НСО «Новосибирская районная больница № 1»,**  
р.п. Кольцово, 21, тел. (383) 306-70-80.

Полностью или частично устранив факторы риска можно не только предотвратить болезнь, улучшить прогноз уже существующего заболевания, но и прожить дольше в среднем на 15 лет!

Если симптомы повышения давления не ощущаются, лечить гипертонию также необходимо! При бессимптомном течении болезни в организме происходят те же изменения, что и при клинически выраженному течении. Без адекватного лечения эти изменения становятся необратимыми. Своевременная терапия снижает риск развития инсультов и инфарктов.

Приверженность человека к лечению определяется как степень следования медицинским рекомендациям по изменению образа жизни, регулярное посещение врача и прием назначенных лекарственных препаратов, что позволяет улучшить качество и продолжительность жизни.

Даже самое современное лечение, назначенное высококвалифицированным врачом, не позволит эффективно контролировать артериальное давление, если сам больной не настроен вести здоровый образ жизни и постоянно принимать лекарственные препараты.





Министерство здравоохранения Новосибирской области  
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»  
<http://rcmp-nsu.ru/>