



***ФАКТОРЫ  
РИСКА  
СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ,  
ПРОФИЛАКТИКА***

**Главный врач ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа,  
д.м.н., профессор**

**И.М. Карамова, 2016г.**

# Структура смертности населения РФ в 2015 г



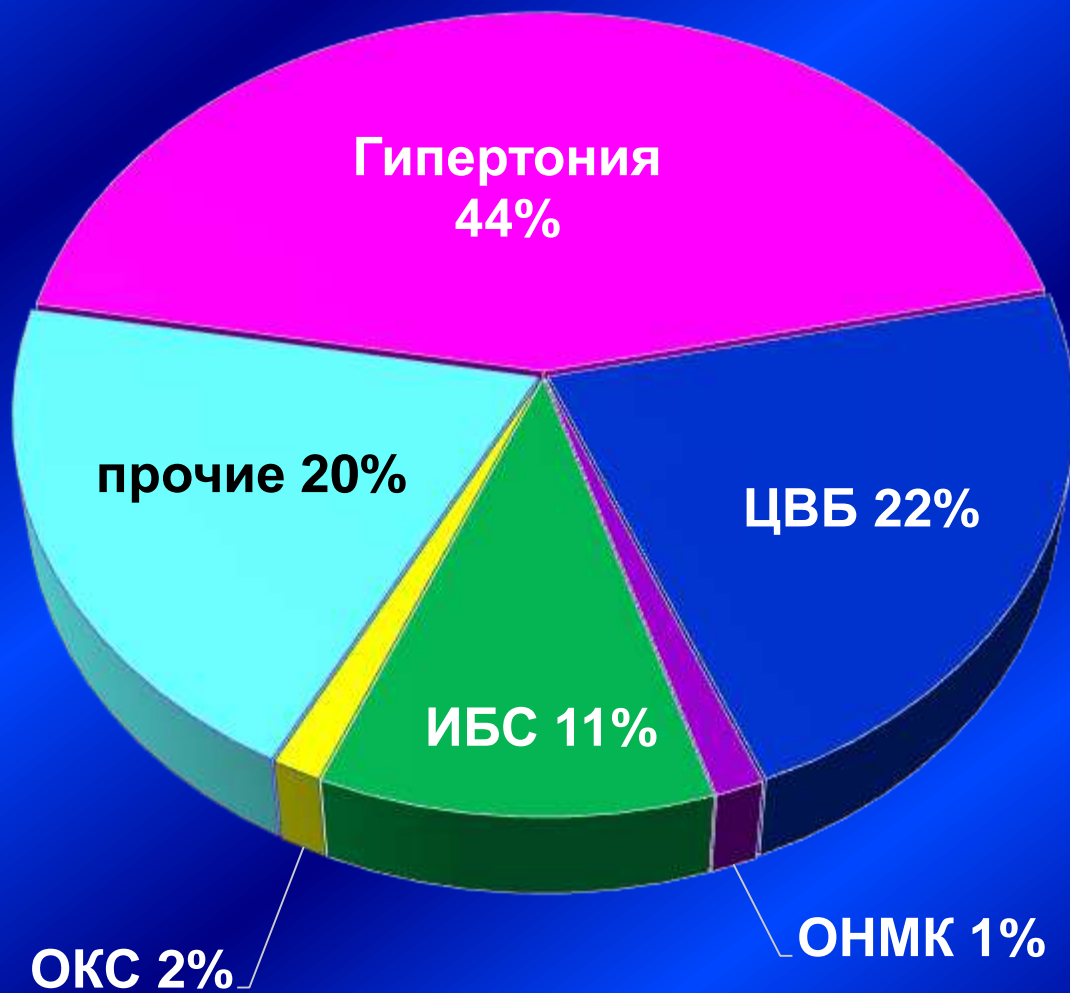
# Структура смертности населения Республики Башкортостан в 2015 г



## Трудоспособное население



# Структура заболеваемости населения Республики Башкортостан в 2015 г



# «Вклад» БСК в здоровье населения РБ, %

■ БСК

■ прочие

47,4

34,2

18

11

13,4



Общая смертность

Первичный выход на инвалидность

Общая заболеваемость

Число дней временной нетрудоспособности

Число случаев временной нетрудоспособности

1 место

3 место

**Соотношение различных факторов  
обеспечения здоровья современного человека**



Профилактика заболеваний – комплекс мероприятий, направленных на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшения их неблагоприятных последствий.

Профилактика первичная – система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний (вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, охрана окружающей среды).

Профилактика вторичная - система мер медицинского и немедицинского характера, направленных на предупреждение обострений, осложнений и хронизации заболеваний, в т.ч. инвалидизации и преждевременной смертности.

# Приоритеты развития здравоохранения



- Оказание качественной медицинской помощи в соответствии с 3-х уровневой системой;
- Развитие первичной медико-санитарной помощи в отдаленных районах и сельской местности;
- Равнодоступность оказания медицинской помощи;
- Внедрение высокотехнологичной медицинской помощи.



**1990**

Численность населения РФ ↓ 3,0%

Число умерших от БСК ↑ 34,6%

Средняя продолжительность жизни ↓ 3,5%

**2006**

РСЦ № 1 - 923 636 чел

Развитие сети сосудистых центров в Республике Башкортостан

1 РСЦ  
3 ПСО

2009г.



Развитие сети сосудистых центров в Республике Башкортостан

6 РСЦ  
14 ПСО

2015г.



РСЦ № 1 – 1 272 445 чел

Национальный приоритетный проект «ЗДОРОВЬЕ»

Раздел «Совершенствование оказания специализированной медицинской помощи»

«СОСУДИСТАЯ ПРОГРАММА»



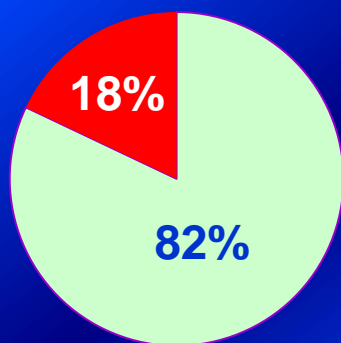
**Болезни системы  
кровообращения занимают  
ведущее место в структуре  
общей заболеваемости  
населения и являются основной  
причиной смертности населения**



**В республике 18,6%  
взрослого населения страдают  
заболеваниями  
сердечно - сосудистой системы  
(1 061 055 чел.).**

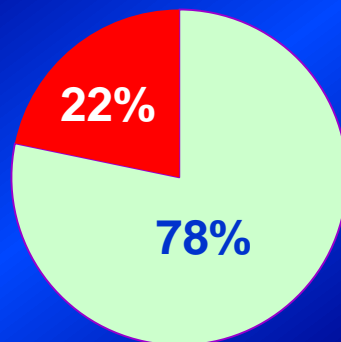
# Доля смертности трудоспособного населения в общей смертности в РБ в 2015 году

## БСК

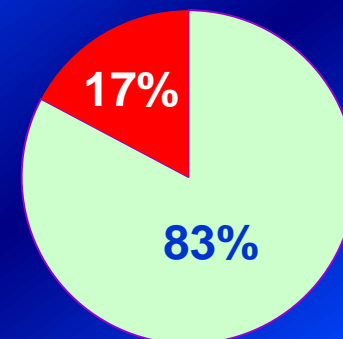


Каждый пятый...

## ИБС



## Инфаркт миокарда

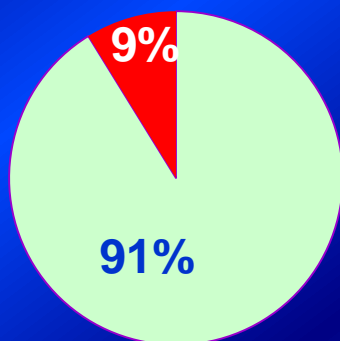


Каждый пятый...

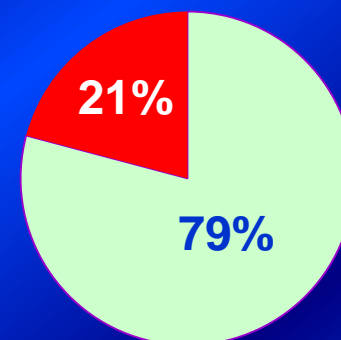
■ всего

■ в т.ч. трудоспособный возраст

## ЦВЗ



## ОНМК



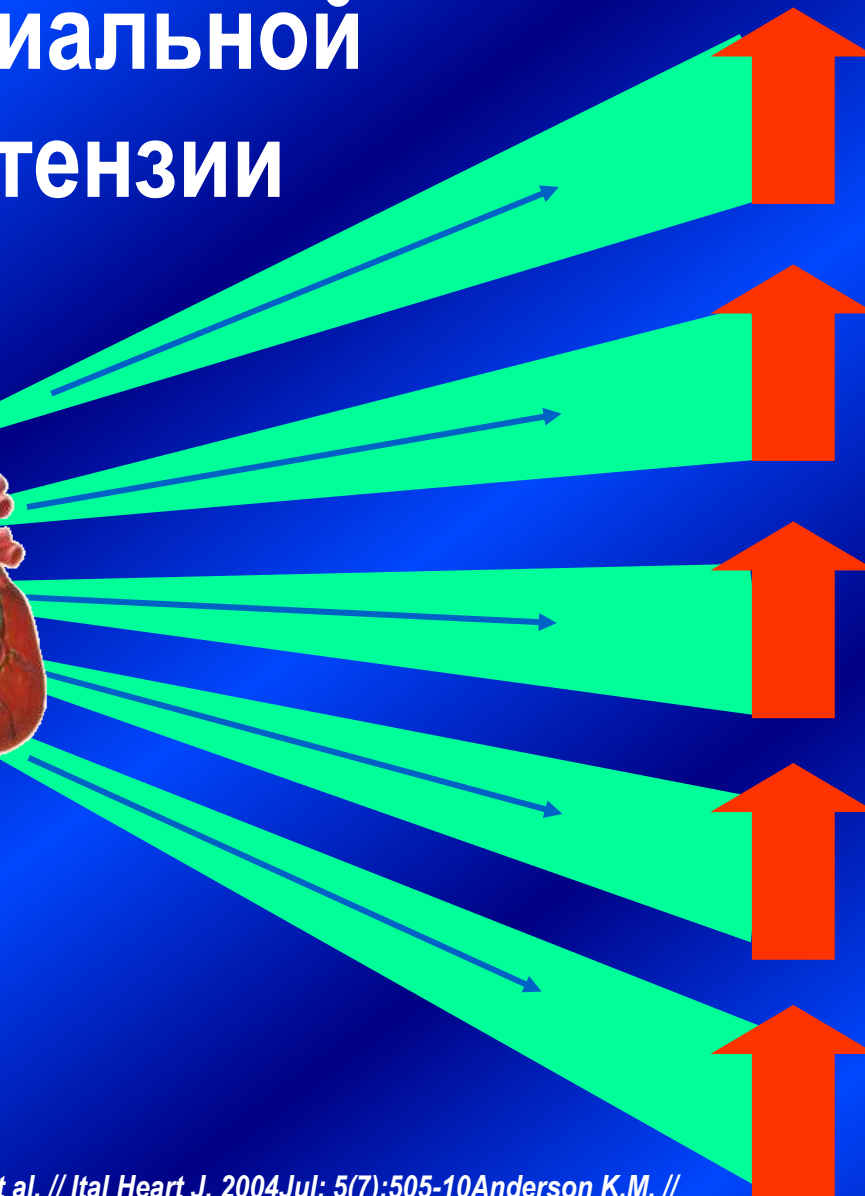
Каждый четвертый...

# 7 факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

- артериальная гипертония – 35,5%;
- гиперхолестеринемия – 23%;
- курение - 17,1%;
- недостаточное потребление овощей и фруктов - 12,9%;
- избыточная масса тела – 12,5%;
- избыточное потребление алкоголя - 11,9%;
- гиподинамия – 9%.



# Осложнения артериальной гипертензии



Увеличение риска  
инфаркта  
миокарда  
в 4 раза



Увеличение риска  
инсульта  
в  
12 раз



Внезапная  
смерть



Увеличение риска  
развития сердечной  
недостаточности  
в 14 раз



Аритмии

# АДЕКВАТНЫЙ КОНТРОЛЬ АД

*Стремитесь к уровню АД –  
ниже 140/90 мм рт.ст.*

Если Вы  
перенесли  
инфаркт  
миокарда,  
страдаете  
стенокардией,  
перемежающейся  
хромотой,



*то необходимо стремиться к более  
низкому уровню АД – ниже 130/80 мм. рт.  
ст.*

# КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА И ЛИПИДОГРАММЫ

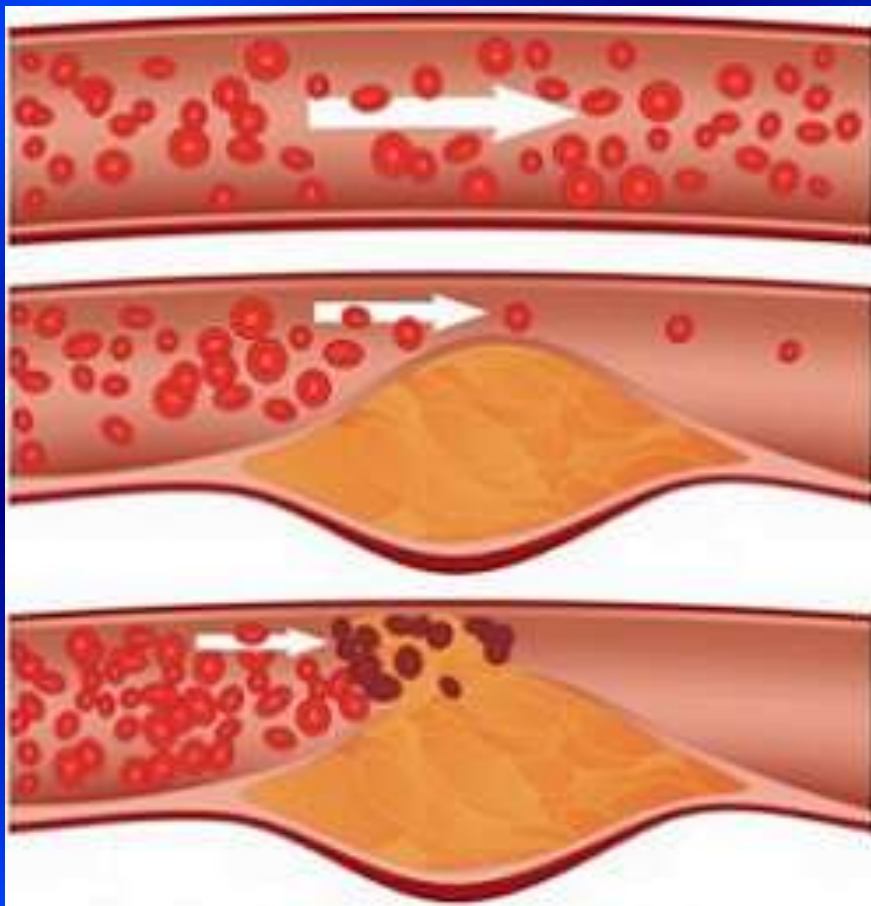
## ЦЕЛЕВЫЕ УРОВНИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

### ЛИПИДНОГО ОБМЕНА:

1. **Общий холестерин -  $< 4,5$  ммоль/л;**
2. **Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) -  $< 2,6$  ммоль/л;**
3. **Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) -  $>1,0$  ммоль/л;**
4. **Триглицериды -  $< 1,7$  ммоль/л**

**ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО?**

# **ХОЛЕСТЕРИНОВАЯ БЛЯШКА растет несколько лет**



- **Наследственная предрасположенность**
- **Продукты с высоким содержанием животных жиров**
- **Низкая физическая активность**
- **Ожирение**
- **Курение**
- **Сахарный диабет**
- **Алкоголизм**
- **Недостаточность выработки гормонов щитовидной железы**

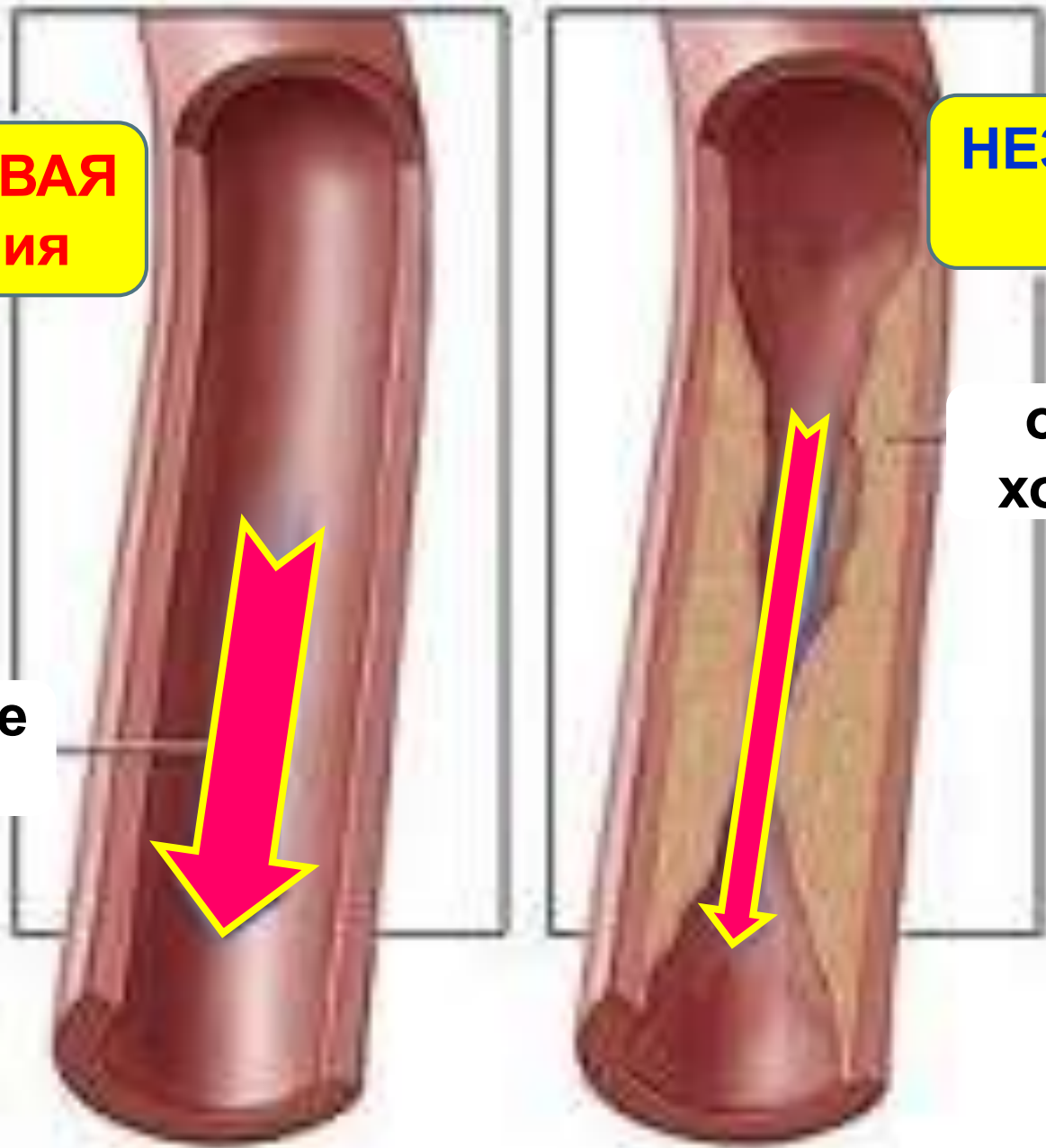


**ЗДОРОВАЯ  
артерия**

**НЕЗДОРОВАЯ  
артерия**

**отложения  
холестерина**

**движение  
крови**



# **ХОЛЕСТЕРИНОВАЯ БЛЯШКА**



- ✓ **Растет медленно и постоянно, без симптомов**
- ✓ **Достигает больших размеров, вызывает значительное нарушение кровотока**
- ✓ **Может оторваться от стенки артерии, перекрыть кровоток в головном мозге (инсульт) или сердце (инфаркт миокарда)**

**В сосудах сердца - сердечный приступ – стенокардия, ИНФАРКТ МИОКАРДА - смерть**

**В сосудах головного мозга – временное или необратимое нарушение мозгового кровообращения ИНСУЛЬТ - смерть**

**В сосудах конечностей - сужение артерий в ногах, боли, плохое заживление ран, ампутация**

# Продукты, в которых холестерин

## много:

жирная свинина

печень, почки, мозги

сосиски, колбаса, бекон

креветки и кальмары

яичный желток

красная и черная икра

жирная сметана, сыр

бисквиты, пирожные

сливочное масло, сало;

## мало:

белое мясо курицы, индейка

рыба (особенно морская)

мидии

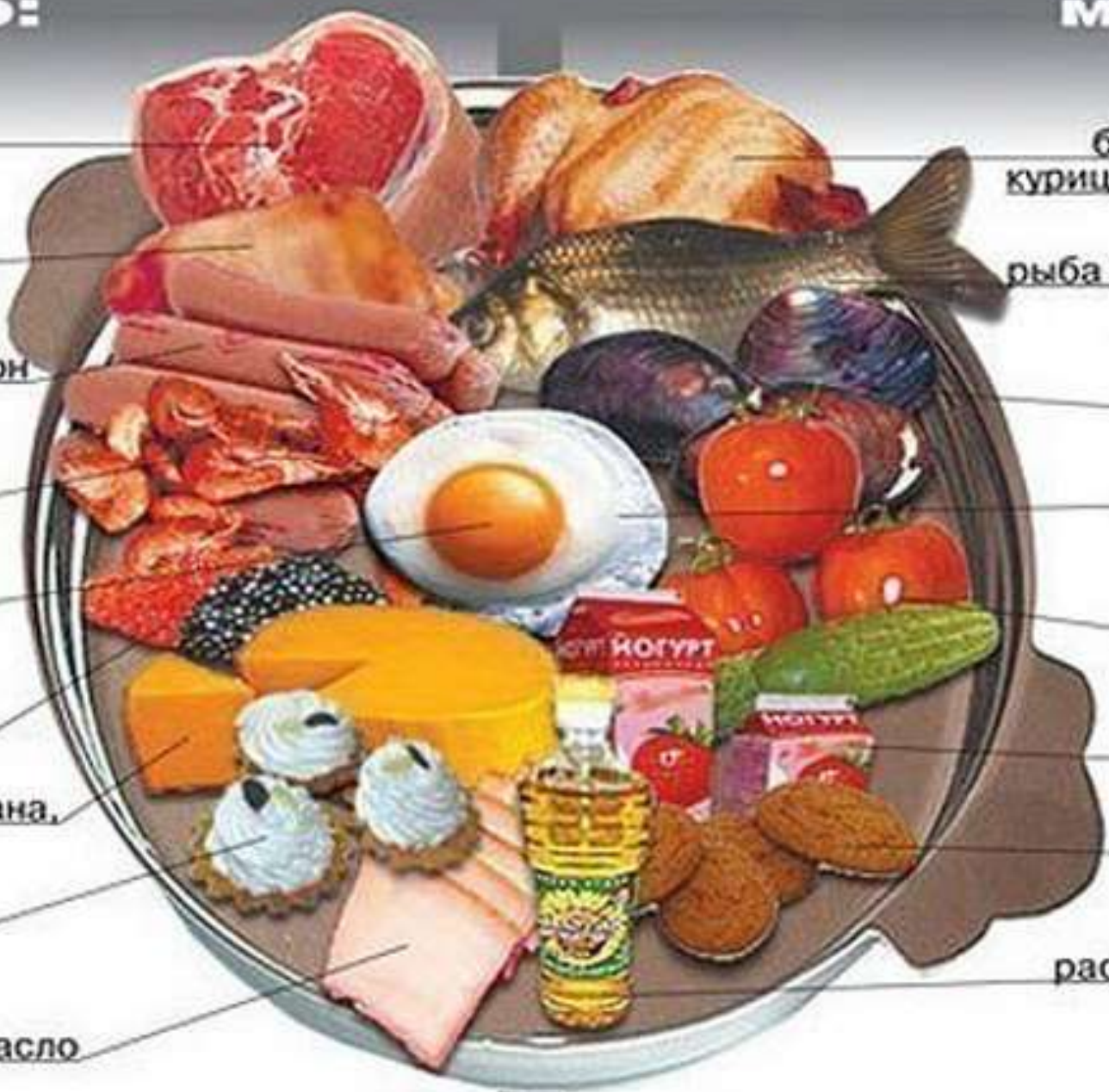
яичный белок

овощи и фрукты

йогурт

овсяное печенье

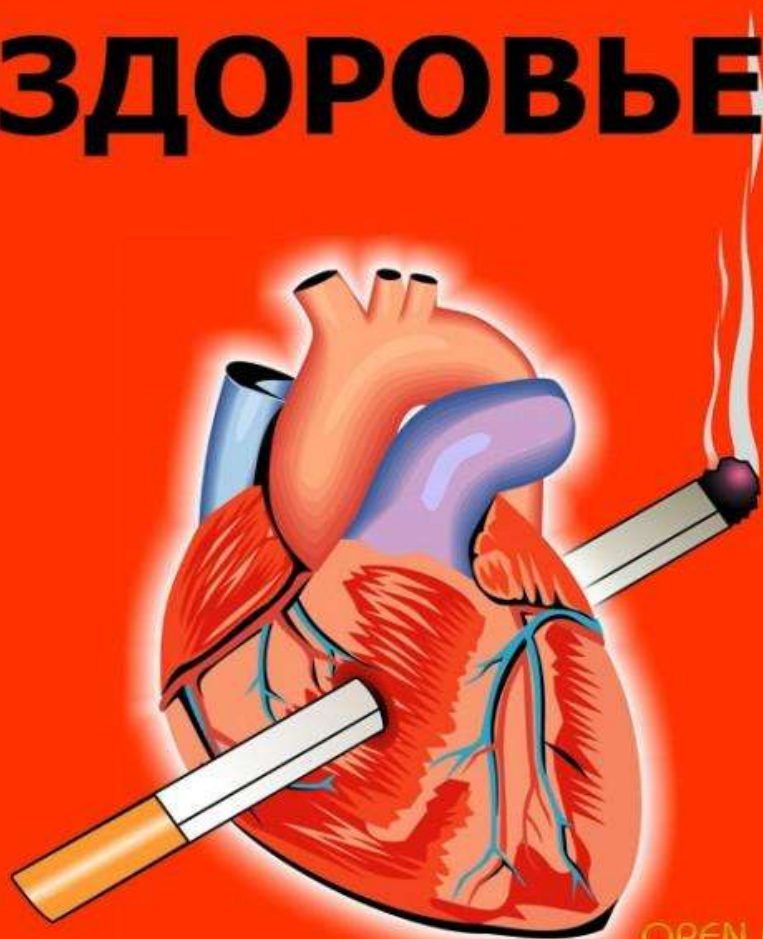
растительное масло



**ОТКАЗ от курения  
снижает риск смерти на**

**35%**

**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**



OPEN.AZ

**Доказана зависимость  
между  
продолжительностью,  
интенсивностью  
курения и тяжестью  
атеросклеротического  
поражения коронарных  
сосудов.**

**Откажитесь от  
курения!**



**МУЖЧИНЫ**  
**3 сигареты в день**

**ЖЕНЩИНЫ**  
**2 сигареты в день**

**Сокращает жизнь**  
**на 1 год**



**МУЖЧИНЫ**  
**10 и более сигарет**  
**в день**

**ЖЕНЩИНЫ**  
**6 и более сигарет**  
**в день**

**Сокращает жизнь на**

**10,5 лет**

**6 лет**

**В табачном дыме нет ничего загадочного.  
Это смертельно опасная привычка**



# НИКОТИН

Естественная защита  
растений от поедания  
насекомыми

В три раза токсичнее,  
чем мышьяк

Смертельная доза – 100 мг

В одной сигарете - 1-2,5 мг никотина  
В пачке из 20 сигарет – 20-50 мг никотина





# **Уже в первые недели после отказа от курения наблюдаются положительные сдвиги в показателях здоровья**

- ✓ **Стабилизируется или нормализуется уровень АД**
- ✓ **Улучшается цвет лица, состояние кожи**
- ✓ **Урежается пульс**
- ✓ **Уменьшается утренний кашель**
- ✓ **одышка, слабость и утомляемость**
- ✓ **Увеличивается работоспособность**
- ✓ **Восстанавливается способность чувствовать запах и вкус**
- ✓ **Улучшается память**



**ИЗМЕНЕНИЯ в питании  
снижают риск смерти на**

**45%**

## ***ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ***

**Добавить в рацион:**

- **Постное мясо и птицу (желательно белое мясо);**
- **Яичный белок;**
- **Овощи, фрукты, ягоды, зеленый салат и лук, петрушку, укроп, шпинат, сельдерей, чеснок;**
- **Растительные масла;**
- **Морскую рыбу и морепродукты (НО НЕ креветки);**
- **Мягкие маргарины (не более столовой ложки в день);**
- **Молочные продукты с пониженным содержанием жира (0,5%-1%);**
  - **Каши из круп, отруби, хлеб из муки грубого помола;**
  - **Грецкие орехи (под контролем калорийности);**
  - **Бобовые, сою;**
  - **Зеленый чай.**



# Эпидемия 21 века !!!

## Сегодня

- 1,7 миллиардов человек в мире имеют ожирение или избыточную массу тела

# SOS



## Завтра

- К 2025 году ожиреет 40% мужчин и 50% женщин

## Каждый второй!

## ОЖИРЕНИЕ

повышает риск смерти на

# 45%

# Причины ожирения

- Чрезмерное питание
- Гиподинамия
- Наследственность



# СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА

Для оценки степени избыточной массы тела используется

индекс массы тела (индекс Кетле):

$$\text{ИМТ (кг/м}^2\text{)} = \text{вес (кг)} : \text{рост (м)}^2$$

Индекс Кетле (кг/м <sup>2</sup> )	Риск ССЗ и диабета	Масса тела
< 18,5	Низкий	дефицит массы тела
18,5 – 24,9	Умеренный	нормальная масса тела
25,0 – 29,9	Повышенный	избыточная масса тела
30,0 – 34,9	Высокий	ожирение I степени
35,0 – 39,9	Очень высокий	ожирение II степени
> 40,0	Чрезвычайно высокий	ожирение III степени

Окружность талии  
должна быть  
не более

**МУЖЧИНЫ 102 см**

**ЖЕНЩИНЫ 88 см**

# Ожирение - что делать?

ИМТ	Рекомендации
18,5 – 24,9	Лечения не требуется. Рекомендации по питанию и физической активности для удержания нормального веса
25-29,9 без сопут. заболеваний и ФР	Гипокалорийное питание и умеренное повышение физической активности для небольшого снижения веса и предотвращения его прибавки
25-29,9 с сопут. заболеваниями и ФР 30-39,9	Медикаментозная терапия в сочетании с гипокалорийным питанием и повышением физической активности, поведенческая терапия
≥40	Если другие виды лечения не дают эффекта, показано хирургическое вмешательство

# Цели по снижению веса



- 5-10% от исходного за 6-8 месяцев, не более 0,5 – 1 кг. в неделю (при такой скорости снижение веса идет за счет жировых депо, а не за счет уменьшения мышечной массы и обезвоживания, уменьшается вероятность последующего рикошетного набора веса)
- Цель 1 месяца: снижение массы тела на 2 кг.
- Цель 3 месяцев: снижение массы тела на 6 – 10 кг.



**ОТКАЗ от алкоголя  
снижает риск смерти на**

**20%**

- ✓ **Здоровая личность**
- ✓ **Здоровое тело**
- ✓ **Здоровые дети**
- ✓ **Сохранение семей и  
семейного бюджета**
- ✓ **Конец преступлениям и  
несчастным случаям**

**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ  
АЛКОГОЛЯ !!**





# Скажи алкоголю НЕТ!!!

Напьешься пьян — на виду любой изьян.  
Влияние алкоголя на организм человека



Головной мозг

Сердце

Кровеносные сосуды

Желудок

Печень

Разрушение  
нервных  
клеток

Перерождение мышечных волокон в жировую ткань

Атеросклероз

Гастрит, язва,  
рак

Цирроз печени, алкогольный гепатит

Почки

Половые органы

Атеросклероз

Атеросклероз

Необратимые процессы, ведущие к гибели организма

**НИЗКАЯ физическая активность  
повышает риск смерти на**

**25%**



- Откажитесь, по возможности, от общественного транспорта
- Откажитесь от лифта
- Займитесь не спортом, а физкультурой – 3-5 раз в неделю по 20-40 минут.

- Разминка: разогрев организма 5-10 мин.
- Аэробная фаза – основная – с постепенным наращиванием нагрузки до уровня 50-75% с удержанием её в течение 20-30 минут.
- Заключительная часть – выход из нагрузки в течение 20-30 мин.

**Увеличивайте  
физическую активность!**

# ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

- *Необходимо либо устранять факторы-стрессоры, либо учиться изменять к ним отношение*
- *Хороший эффект оказывают занятия любимым делом (хобби)*
- *Желательно включать психологические тренировки (аутотренинг) и методики релаксации, повышающие устойчивость нервной системы к стрессовым ситуациям*



# ОТДЫХ И ДОСУГ

- ◎ Ежегодный отпуск необходим для укрепления и восстановления здоровья
- ◎ Необходимо согласование с врачом выбора места отдыха
- ◎ Отдыхать желательно в той климатической зоне, в которой проживаете





**Закаливание – это тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным погодным условиям (холоду, жаре, слякоти, сквознякам).**

**Людам, которые закаливаются, здоровье даёт именно природа, ведь солнце, воздух и вода - это неотъемлемые её части. Общение с природой доставляет радость, повышает настроение, успокаивает, а значит, оздоравливает.**

# Нормализация уровня глюкозы у больных сахарным диабетом



**УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В  
НОРМЕ НАТОЩАК**

**3,5-5,5  
ММОЛЬ/Л**

# Изменение образа жизни в целом снижает риск смертности от 44% до 60%

Рекомендации	Снижение смертности
Прекращение курения	35%
Физическая активность	25%
Незначительное количество алкоголя	20%
Изменения в питании	45%



# ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

*Включает в себя первичную профилактику, а также пожизненный прием лекарственных препаратов*

- 1) **Дезагреганты** – предотвращение тромбообразования
- 2) **Статины** – предупреждение роста бляшек
- 3) **Бета-блокаторы** – повышение эффективности работы сердца
- 4) **Стабилизация уровня АД**





**29 ОКТАБРЯ**

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ  
С ИНСУЛЬТОМ**

**Единственной мерой борьбы с сосудистыми заболеваниями с доказанной эффективностью является коррекция факторов риска**

**↑ систолического АД на 12 мм рт ст,  
↑ диастолического на 5 мм рт ст**

**на 34%  
повышение риска  
инсульта**

**Курение**

**повышение  
риска инсульта  
в 2,5 раза**

**Заболевания сердца**

**повышение риска  
инсульта  
в 2 - 4 раза**

**Повышенный ИМТ**

**повышение риска  
инсульта  
в 2 раза**



**3–6  
часов**

## Как распознать инсульт

это время с момента проявления первых симптомов, когда развитие необратимых изменений в мозге можно избежать

**Симптомы, которые распознаются самим пострадавшим:**



Неожиданная слабость, внезапное онемение мышц лица, руки или ноги, обычно с одной стороны тела



Неожиданная потеря контроля (человек не может понять, где находится, не может внятно говорить, теряет координацию)



Двоение в глазах или резкое ухудшение зрения одного или обоих глаз



Тошнота, рвота, острые головные боли без каких-либо понятных причин

**Если присутствуют хотя бы два из этих признаков — нужно срочно обратиться к врачу.**

**Симптомы, которые можно распознать со стороны:**



Попросите пострадавшего улыбнуться (улыбка не должна быть кривой)



Сказать связно простое предложение (речь не должна быть с запинками)



Поднять обе руки (одна рука не должна быть ниже другой)



Высунуть язык (язык не должен быть искривлен)

**Если возникнут проблемы даже с одним из этих заданий — необходима помощь медиков.**

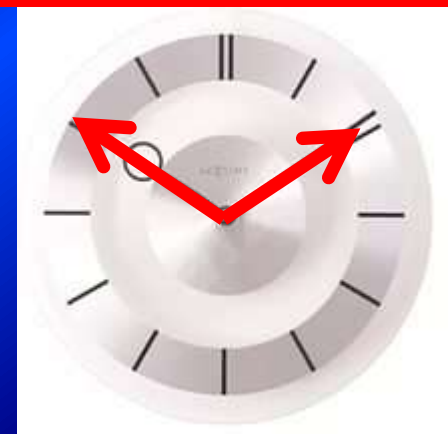
**ОЧЕНЬ БЫСТРОЕ  
ОТМИРАНИЕ  
поврежденных  
тканей**

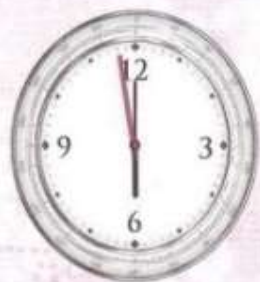
**САМО  
не пройдет!**

**80% людей становятся глубокими  
инвалидами, если вовремя не оказать  
помощь!**

**✓ СРОЧНО вызвать скорую помощь!!!**

**В запасе только 4 часа!**





**6  
часов**

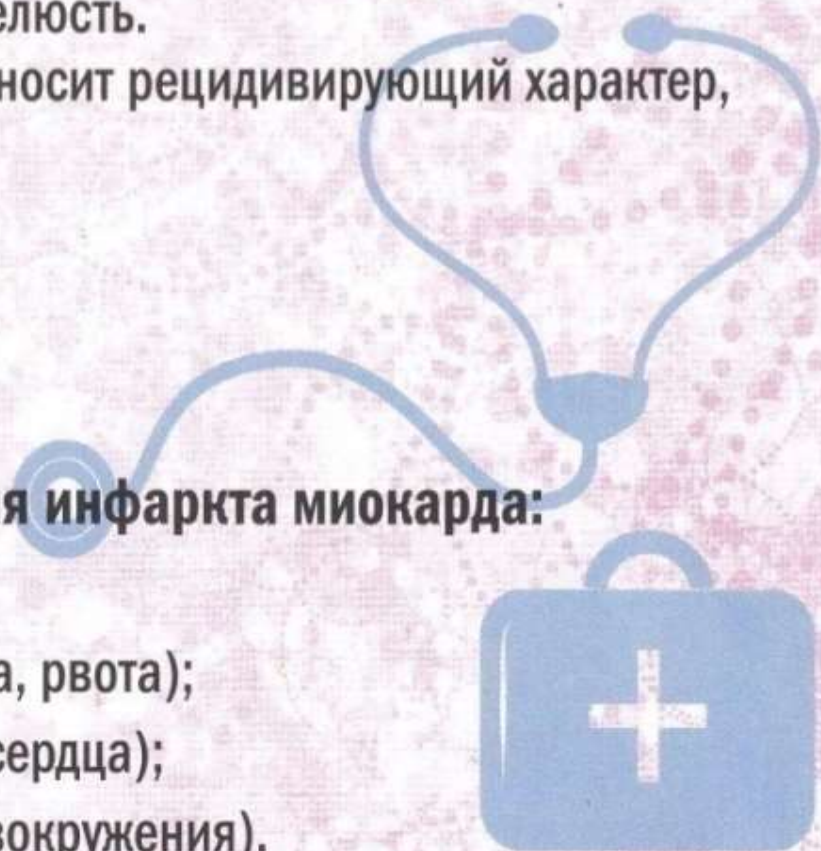
## Как распознать инфаркт миокарда

### ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА:

- 1.** Боль: жгучая, разрывающая (давящего характера), которая локализуется в области грудины, сердца, по всей поверхности грудной клетки, может отдавать в левую руку, спину, лопатку, челюсть. Боль продолжается более 20–30 минут, носит рецидивирующий характер, не купируется нитроглицерином
- 2.** Потливость: холодный липкий пот
- 3.** Чувство «нехватки воздуха»
- 4.** Резкая слабость

**Возможны и другие варианты развития инфаркта миокарда:**

- **астматический** (одышка, удушье);
- **абдоминальный** (боли в животе, тошнота, рвота);
- **аритмический** (тахикардии и блокада сердца);
- **церебральный** (обморок, тошнота, головокружения).



# САМО не пройдёт!



## ✓ НИТРОГЛИЦЕРИН

✓ Если таблетка - под язык, не глотать

✓ Если капсула - раскусить, под язык, не глотать

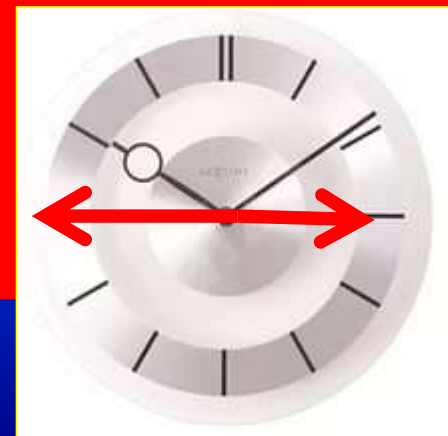
✓ Если спрей – 1 доза под язык, повторять через каждые 5 минут три раза

✓ АСПИРИН разжевать, проглотить

✓ СРОЧНО вызвать

скорую помощь!!!

**В запасе только 6 часов!**



**САМО не пройдёт!**



**НИТРОГЛИЦЕРИН,**

**АСПИРИН,**

**принятые в первые 5 минут -  
могут полностью предотвратить  
инфаркт миокарда,  
спасти от смерти**

**В запасе только 6 часов!**







**В вашей аптечке  
должны быть:**

**НИТРОГЛИЦЕРИН  
АСПИРИН**

**ИНФАРКТ**

**ГЛИЦИН  
СЕМАКС**

**ИНСУЛЬТ**

The image features two hands, one on the left and one on the right, positioned to hold a bright, glowing heart shape. The hands are rendered in a golden-brown hue, suggesting they are illuminated from within or by a strong light source. The heart is the brightest part of the image, emitting a warm, golden light that fills the space between the hands. The background is a clear, light blue sky, which provides a soft contrast to the warm tones of the hands and heart. The overall composition is centered and balanced, conveying a sense of care, love, and health.

**Будьте здоровы!**