



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Профилактика болезней системы кровообращения

ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»

2022 г.



Актуальность



В настоящее время болезни системы кровообращения (далее-БСК) являются одной из самых актуальных проблем здравоохранения.

В России смертность от БСК поражает более молодое население, чем в европейском регионе.

БСК относятся к «болезням цивилизации», поэтому их профилактика является наиболее эффективным способом борьбы с негативными последствиями данной группы хронических неинфекционных заболеваний.



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Актуальность

Согласно исследованиям только **30%** снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний может быть обеспечена за счет развития лекарственной терапии и клинических вмешательств, в то время как изменение привычек в образе жизни, среди которых можно назвать правильное питание, контроль за течением гипертонической болезни, физические упражнения и прекращение курения на **70%** могут предотвратить сердечно – сосудистое заболевание или облегчить его течение.



29 СЕНТЯБРЯ

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
СЕРДЦА**



Основные факторы риска БСК:

1. Курение
2. Избыточный вес и ожирение
3. Гиподинамия
4. Артериальная гипертензия
5. Атеросклероз
6. Нерациональное питание





Курение

Один из основных факторов риска. Известно, что табакокурение достигло масштабов глобальной эпидемии и по данным Всемирной организации здравоохранения сегодня в мире насчитывается более 1,1 млрд курильщиков, составляющих 1/3 населения мира.





Избыточный вес и ожирение



Высокий процент смертности и частоты развития сердечно-сосудистых заболеваний обусловлено поражением сосудов, так как ожирение, оказывая разрушительное влияние на сосуды, является фактором, приводящим к атеросклерозу, гипертонии, инфаркту миокарда и инсульту.



Гиподинамия

При недостаточно интенсивной работе мышц, помогающих движению крови по сосудам, уменьшается количество венозной крови, возвращающейся в предсердие, убавляется сила сердечных сокращений, снижается тонус миокарда.

Кровь застаивается в сосудах и капиллярах, падает артериальное давление.

В результате ухудшения кровоснабжения ткани испытывают кислородное голодание.





Артериальная гипертензия

Часто заболевание протекает бессимптомно и осложняется инсультом, инфарктом миокарда, ИБС, поражением почек, глаз, сердца, головного мозга и т.д.

Факторы риска для возникновения артериальной гипертензии это избыточная масса тела (ИМТ больше 25), чрезмерное употребление соли, длительные стрессы, бессонница, а также наследственные факторы.

Часто при коррекции факторов риска у пациентов нормализуется давление даже без медикаментозной терапии или с минимальным её применением.

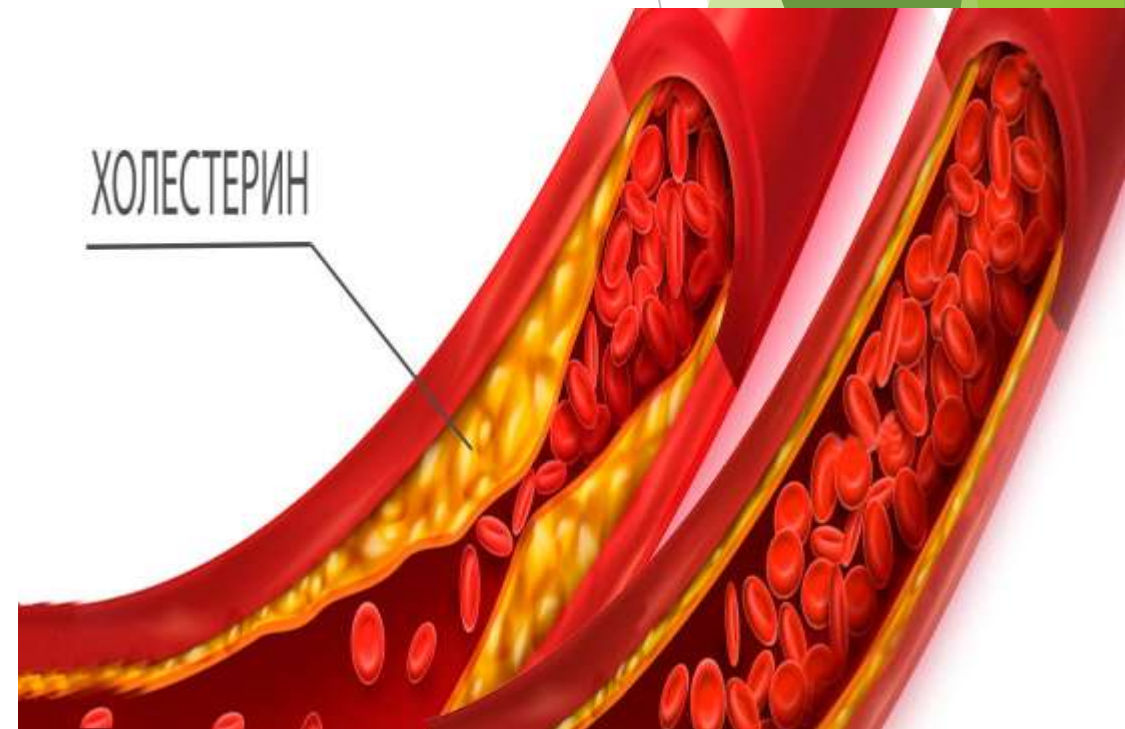




Атеросклероз

Развивается в артериях каждого человека и приводит в последствии к возникновению сужения этих сосудов атеросклеротической бляшкой, что способствует недостаточному кровоснабжению многих органов, в том числе сердца, головного мозга, почек и других органов.

В результате развивается ИБС, снижение памяти, почечная недостаточность, нарушения зрения, а при разрыве бляшки может развиваться инфаркт миокарда, инсульт.





Нерациональное питание

По данным, опубликованным Международным обществом кардиологов, одной из основных причин ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда является высококалорийная пища, богатая животными жирами и холестерином, то есть пища, в которой преобладающими продуктами является сливочное масло, маргарины, твердые кулинарные жиры, яйца, сливки, сметана и жирный творог, жирное мясо и так далее.





Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Доказано, что ведение здорового образа жизни с повышением физической активности, с постепенной нормализацией массы тела за счёт уменьшения калорийности рациона, контроля уровня артериального давления (не должен превышать 140/90 мм.рт.ст.), контроля уровня холестерина крови (не более 5 ммоль/л), отказ от курения значительно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.





Сбалансированное питание



Специальные эпидемиологические исследования, проведенные среди больших групп населения, показывают, что соблюдение только диеты без медикаментозного сопровождения приводят к снижению частоты заболевания сердца на 15%, инсультов на 27%.



Физическая активность

Виды физической активности при болезнях сердца и сосудов:

- утренняя гимнастика;
- дозированные прогулки;
- подвижные игры;
- занятия на тренажерах;
- гимнастика в воде.





Заключение

Следует заметить, что даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить атеросклероз, тем самым предотвратить такие заболевания как

инфаркт миокарда,

инсульт,

ИБС,

артериальную гипертензию,

кардиомиопатии различного происхождения.

