

Каковы основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний?

Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются **неправильное питание, физическая инертность и употребление табака.**

Такое поведение приводит к 80% случаев ишемической болезни сердца и болезни сосудов головного мозга.

Последствия нездорового питания и отсутствия физической активности могут проявляться у некоторых людей как **повышенное кровяное давление, повышенный уровень глюкозы в крови, повышенный уровень липидов в крови, а также как излишний вес и ожирение.** Эти «*промежуточные факторы риска*» могут быть измерены в первичных медико-санитарных учреждениях. Они указывают на повышенный риск развития инфаркта, инсульта, сердечной недостаточности и других осложнений.

Доказано, что *прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление фруктов и овощей, регулярная физическая активность и предотвращение вредного употребления алкоголя снижают риск развития* сердечно-сосудистых заболеваний.

Сердечно-сосудистый риск можно также снизить с помощью профилактики или лечения гипертонии, диабета и повышенного уровня липидов в крови.

Существует также целый ряд факторов, влияющих на развитие хронических болезней, или "основополагающих причин".

Они являются отражением основных движущих сил, приводящих к социальным, экономическим и культурным изменениям — это глобализация, урбанизация и старение населения.

Другими определяющими факторами для ССЗ являются нищета и стресс.

Устранимые – это такие факторы риска, которые можно тем или иным способом устранить, а

НЕ устранимые – это такие факторы риска, которые устранить невозможно (например: Ваш возраст и пол).

Ниже перечислены факторы риска, а Вы посчитайте – сколько их у Вас? Чем больше у Вас факторов риска, тем больше вероятность развития у Вас

сердечно-сосудистых заболеваний, а при наличии болезней – развития осложнений.

Не устранимые факторы риска:

1. **Пол.** Риск у мужчин выше, чем у женщин, с возрастом различия уменьшаются.

2. **Возраст.** Мужчины > 55 лет, женщины > 65 лет в большей степени подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям.

3. **Менопауза.** У женщин в менопаузе риск сердечно-сосудистых заболеваний выше.

4. **Наследственность.** Болезни сердца у Ваших прямых родственников говорят о более высокой вероятности развития подобных болезней и у Вас.

5. **Этническая принадлежность** (например, у негроидов более высокий риск инсульта).

6. **Географический регион проживания.** Высокая частота инсульта и ИБС в России, Восточной Европе, странах Балтии.

7. **Поражение органов мишеней** (сердце, головной мозг, почки, сетчатка глаз, периферические сосуды). Наличие необратимых заболеваний перечисленных органов (**в том числе и наличие сахарного диабета**) значительно увеличивает риск сердечно-сосудистой катастрофы.

Устранимые факторы риска:

1. **Курение** – названо первым, т.к. легче всего устраняется. Если у Вас болит рука, то Вы же не бьете по ней молотком. Если у Вас заболевание сердца, то курить – **НЕЛЬЗЯ!** Курение *повышает риск заболеваний* сердца, эндотелиальной дисфункции, атеросклероза, облитерирующих заболеваний сосудов, онкологических заболеваний, повышает артериальное давление.

2. **Повышенное потребление соли.**

3. **Ожирение.** При **индексе массы тела 25–29** (ожирение 2 степени) риск ИБС на 70% выше, при ИМТ > 30 (ожирение 3 степени) - на 300% выше. При одинаковом весе тела риск ИБС, инсульта и смерти увеличивается при *росте отношения окружностей талии/бедра.*

4. **Злоупотребление алкоголем.**

5. **Гиподинамия** (ежедневные аэробные [т.е. на воздухе] упражнения легкой или средней интенсивности в течение 20 мин **уменьшают риск смерти от ИБС на 30%**).

6. **Стрессы.** Стресс и волнения на работе и дома способствуют стремительному скачку кровяного давления.

7. Повышение **систолического (верхнего) артериального давления ≥ 140 мм рт.ст.**

8. Повышение **диастолического (нижнего, «сердечного») артериального давления > 90 мм рт.ст.**

9. Пульсовое артериальное давление (**разница между систолическим и диастолическим**) **> 60 мм рт.ст.**, высокая **вариабельность артериального давления (разброс значений в пределах суток)**, недостаточное **снижение или повышение артериального давления ночью**, т.е. **не должно быть резких скачков давления**, а ночью артериальное давление должно быть ниже дневного.

10. **Тахикардия**, т.е. частый пульс или сердцебиение.

11. **Синдром ночного апноэ**. Это – храп и кратковременные остановки дыхания во время сна.

12. **Социально-экономическое положение** (чем ниже социальный статус, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний).