БУЗ УР «Республиканский
клинико-диагностический центр МЗ УР»

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний на фоне современных демографических вызовов

Шабардина

Светлана Вениаминовна

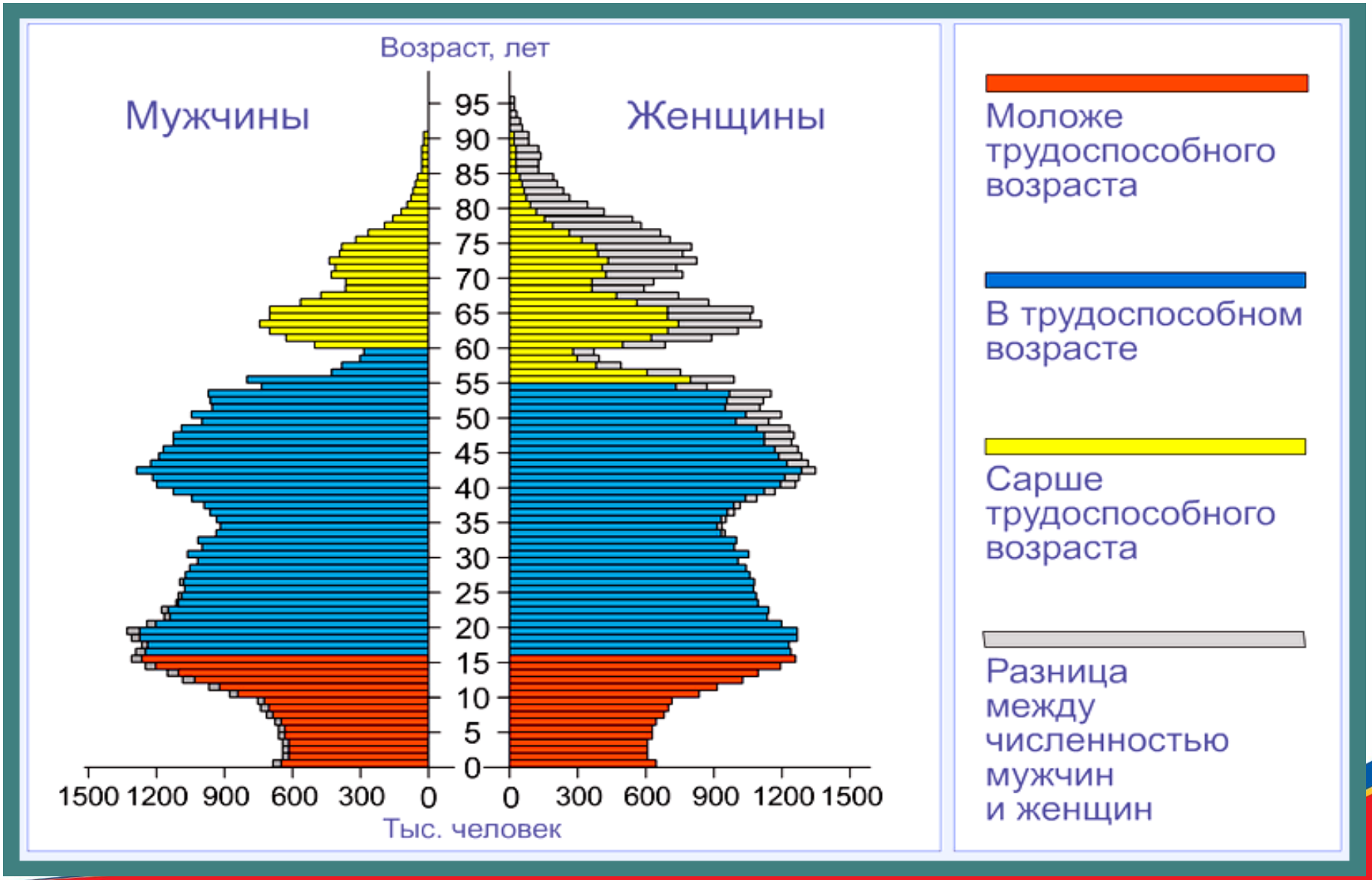
зав. отделением медицинской профилактики,

врач-кардиолог высшей категории

г. Ижевск

2024 год

«Пирамида населения» России в 2023 г.

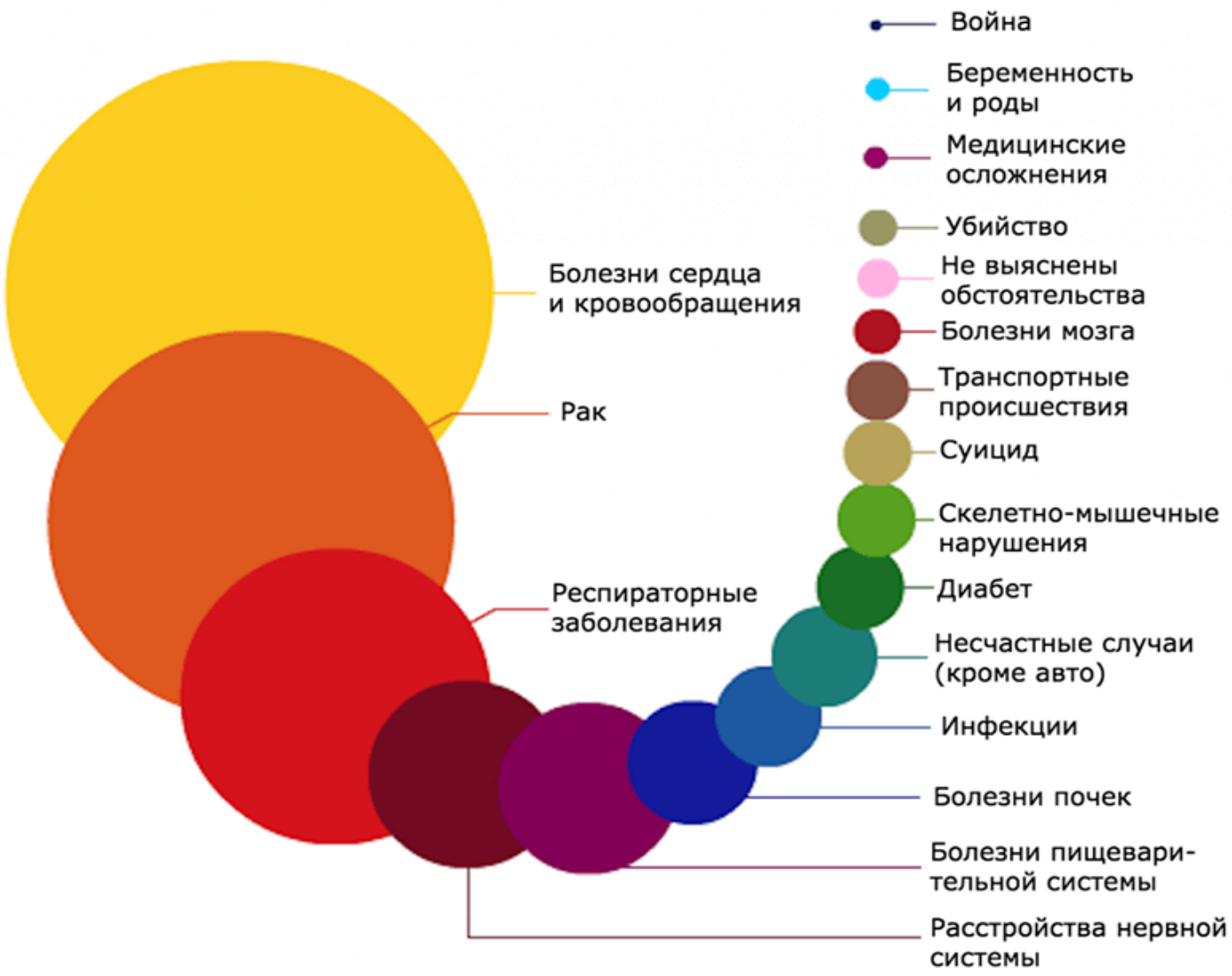


Демографические вызовы России

В современной демографической ситуации происходит:

- **значительное снижение рождаемости населения**
- **изменение соотношения количества населения в возрастных категориях: «дети – трудоспособные – пожилые»**
- **постепенное нарастание числа граждан преимущественно пожилого нетрудоспособного возраста**
- **потенциальный рост заболеваемости и смертности населения от болезней, характерных для людей пожилого возраста, в первую очередь, сердечно-сосудистой патологии**

Причины смертности в России

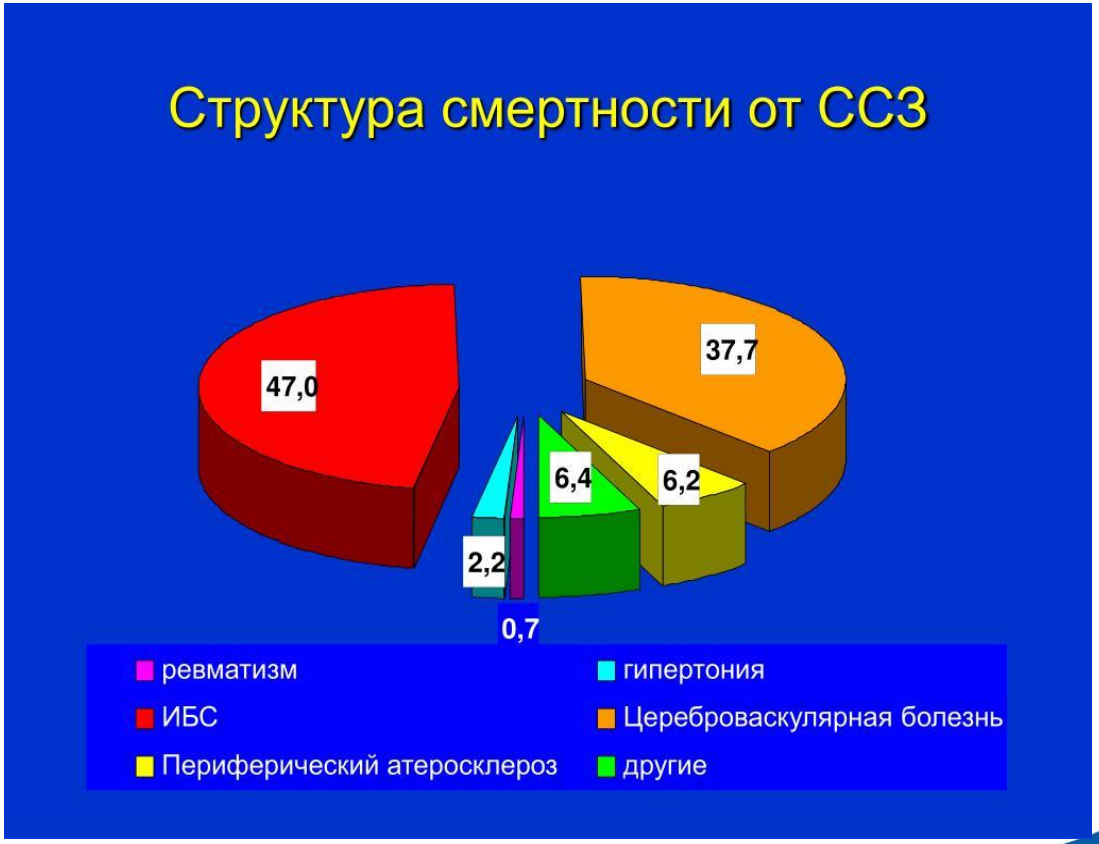


Ведущие сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)

47% - ишемическая болезнь сердца

37,7% - церебро-васкулярная болезнь

6,2% - периферический атеросклероз



Как увеличить продолжительность жизни?

Здоровье человека определяется комплексом факторов (ВОЗ)



Факторы риска развития ведущих сердечно-сосудистых заболеваний

1. Повышенное артериальное давление
2. Стрессы
3. Нерациональное питание
4. Малоподвижный образ жизни
5. Повышенный уровень холестерина крови
6. Курение

Классификация артериальной гипертонии

Категория	Систолическое А/Д	Диастолическое А/Д
Оптимальное	100 - 120	70 - 80
Нормальное	120 - 129	80 - 84
Высокое нормальное	130 - 139	85 - 89
Гипертония 1 степени	140 - 159	90 - 99
Гипертония 2 степени	160 - 179	100 - 109
Гипертония 3 степени	Выше 180	Выше 110

Оптимальное артериальное давление



Лечение повышенного артериального давления

Регулярное, пожизненное, только по рекомендации лечащего врача

Уменьшение избыточной массы тела на 10 кг

Снижает артериальное давление на 8 мм рт. ст.

Ходьба в среднем темпе по 30 минут в день

Снижает артериальное давление на 10 – 14 мм рт.ст.

Симптомы мозгового инсульта:

И	**Искажение предметов. Внезапное нарушение зрения (нечеткое зрение, двоение предметов на 1 или оба глаза)**
Н	**Нарушение речи (невнятность, нечеткое произношение, непонимание обращенных слов)**
С	**Слабость руки и/или ноги: внезапная слабость, онемение, нарушение чувствительности**
У	**Утрата устойчивости (внезапные трудности с ходьбой, потеря координации)**
Ль	**Асимметрия лица (внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица)**
Т	**Тяжесть в голове, боль (внезапная и сильная)**

Признаки невроза и хронического стресса:

1. Агрессивное поведение
2. Продолжительная депрессия
3. Повышенная тревожность

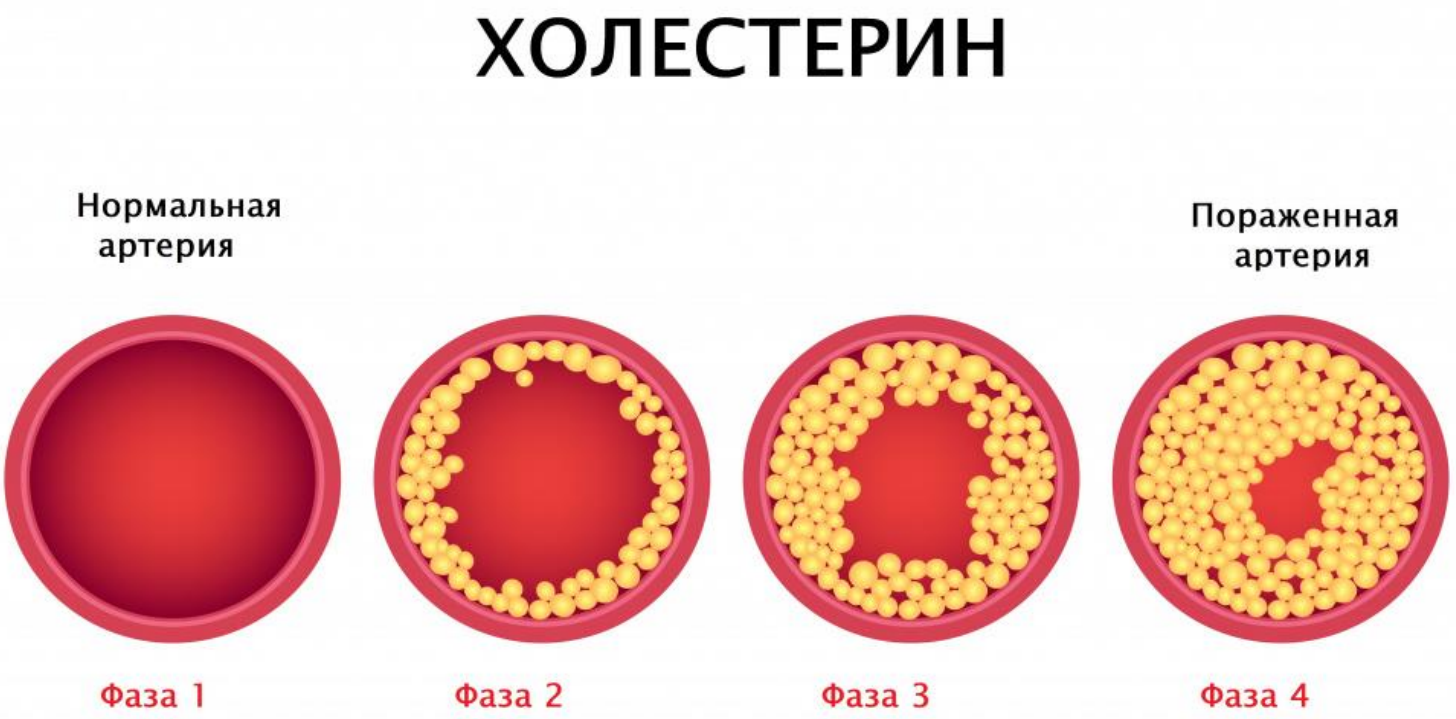
Выброс гормонов стресса стимулирует:

1. Спазм сосудов
2. Быстрый рост холестерина в крови
3. Повышение уровня сахара крови
4. Ускоренный рост холестериновых бляшек

Как люди «снимают» стресс?

1. Употреблением продуктов с высоким содержанием жиров, транс-жиров и сахара
2. Курением
3. Чрезмерным потреблением алкоголя
4. Отсутствием физической активности

Стадии роста холестериновой бляшки



ШЕСТЬ СИМПТОМОВ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

И

ИНТЕНСИВНАЯ БОЛЬ

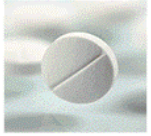
Интенсивная сжимающая/давящая боль за грудиной (кинжальная, раздирающая, жгучая, «кол в грудной клетке»)



Н

НИТРОГЛИЦИРИН НЕ ПОМОГАЕТ

Боль не проходит после приема нитроглицерина и длится более 15 минут



Ф

ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ

Резко возникает выраженная физическая слабость, сопровождающаяся чувством страха, учащением пульса, одышкой, тошнотой, рвотой.



А

РЕЗКИЕ КОЛЕБАНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Отмечается резкое колебание артериального давления (давление может быть как повышенным, так и пониженным)



Р

РАСПРОСТРАНЕНИЕ БОЛИ

Боль может распространятся (отдавать) в руку, шею, спину, челюсть слева или в области лопаток



К

БЛЕДНОСТЬ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

Отмечается бледность кожных покровов, проступает обильный холодный пот



ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам: 103 и 112
Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и даже смерти!



Как снизить уровень холестерина крови?

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС!

Что произойдет с вашим организмом, если вы бросите курите прямо сейчас



20 минут

Через 20 минут кровяное давление и пульс возвращаются к величинам некурящего человека.



8 часов

Через 8 часов уровень никотина и угарного газа в крови уменьшаются наполовину, уровень кислорода увеличивается до нормальных величин.



24 часа

Через 24 часа угарный газ полностью выводится из организма, легкие начинают очищаться от накопленных смол.



48 часов

Через 48 часов в организме не остается никотина. Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.



72 часа

Через 72 часа дыхание становится более свободным, исчезают трудности в виде хрипов, кашля. Бронхи расслабляются, уровень энергии в организме увеличивается.



2-12 недель

Через 2-12 недель уровень кровообращения увеличивается, физические нагрузки даются легче.



3-9 месяцев

Через 3-9 месяцев полностью исчезают трудности с дыханием (кашель, хрип), объем и эффективность легких возрастают на 10%.



1 год

Через 1 год риск сердечного приступа уменьшается вдвое.



10 лет

Через 10 лет риск рака легких уменьшается наполовину.

Алкоголь
ни в каком виде, ни в какой дозе

НЕ разрушает холестериновые бляшки,

НЕ снижает артериальное давление.

Принципы рационального питания при повышенном уровне холестерина

ЗАПРЕЩАЮТСЯ	ОГРАНИЧИВАЮТСЯ	РАЗРЕШАЮТСЯ
Мясные экстракты **Жареное мясо** **Субпродукты** (печень, почки, легкие, мозги) **Копчености** **Мясные консервы** **Рыбные консервы** **Рыба пряного посола** **Острые приправы** **Специи** (кроме уксуса и лаврового листа) **Шоколад** **Какао** **Кофе** **Крепкий чай** **Спиртные напитки**	**Колбасные изделия** **Отварное мясо** **Отварная рыба** **Сало** **Грибы** **Бобовые** (фасоль, горох, чечевица) **Соленья** **Овощи** (шпинат, щавель, сельдерей, цветная капуста, редис)	**Овощи** (картофель, помидоры, огурцы, морковь, свекла, лук) **Фрукты** (особенно цитрусовые)

Принципы рационального питания при повышенном уровне холестерина



ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Любите Жизнь!
Вам с ней ещё Жить и Жить!

(Оптимист)



Благодарю за внимание!