

ОБЛАСТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для членов информационно-пропагандистских групп

(март 2020г.)

Дополнительная тема

Здоровое сердце – залог долгой и продуктивной жизни. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в Гомельской области.

Болезни системы кровообращения сегодня являются одной из **самых актуальных проблем** научной медицины и практического здравоохранения. По данным официальной статистики они **занимают ведущее место среди всех причин заболеваемости и инвалидности.**

Коварство болезней системы кровообращения заключается в том, что они подкрадываются незаметно, в начальной стадии протекают бессимптомно.

Например, о наличии у себя гипертонической болезни знают только 50% гипертоников, и только половина из тех, кто знает – лечатся регулярно.

Сердечно-сосудистые заболевания, особенно ишемическая болезнь сердца, остаются **основной причиной преждевременной смерти во всем мире.** По данным эпидемиологических исследований, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний высоко эффективна. Снижение смертности от ишемической болезни сердца на 50% связано с воздействием на факторы риска и только на 40% с улучшением лечения.

Впервые крупномасштабное исследование по выявлению факторов риска распространенных неинфекционных заболеваний (*сердечно-сосудистых, онкологических, сахарного диабета, органов дыхания*) среди взрослого населения Республики Беларусь на национальном уровне осуществлялось в 2016-2017 годах.

Участниками исследования стали около 6 тыс. белорусов в возрасте от 18 до 69 лет, проживающих во всех регионах республики.

В процессе исследования определялась распространенность основных поведенческих и биологических факторов риска, таких как употребление табака и алкоголя, гиподинамия, нездоровое питание, избыточный вес и ожирение, повышенное артериальное давление, повышенное содержание глюкозы и липидов в крови и др.

Результаты сложились следующие:

27,1% участников исследования в возрасте 18-69 лет ежедневно курят;

52,8% – употребляли алкоголь в течение последнего месяца;

72,9% – потребляют меньше пяти порций фруктов и овощей в день;

60,6% – имеют избыточную массу тела;

25,4% – имеют ожирение;
 44,9% – имеют повышенное артериальное давление;
 7,6% – имеют повышенный уровень глюкозы в крови;
 13,4% респондентов в возрасте 40-69 лет имеют 10-летний риск болезней системы кровообращения выше 30%.

Аналогичное исследование планируется провести в республике в 2020 году.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – это комплекс мероприятий, направленный на устранение или минимизацию влияния сердечно-сосудистых заболеваний и связанной с ними инвалидности.

Профилактические мероприятия **должны проводиться всю жизнь**, начиная с рождения и до глубокой старости.

Основные стратегии профилактики:

Популяционная: изменение образа жизни, экологической обстановки, пропаганда здорового образа жизни;

Стратегия высокого риска: превентивные меры, направленные на снижение уровня факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Эти направления профилактики должны взаимно дополнять друг друга.

Профилактику сердечно-сосудистых заболеваний можно условно разделить на две группы:

Первичная профилактика включает рациональный режим труда и отдыха, увеличение физической активности, ограничение поваренной соли, отказ от алкоголя и курения, снижение калорийности пищи и массы тела. По сути именно первичная профилактика позволяет сохранить рациональные условия жизнедеятельности человека.

В Гомельской области созданы благоприятные условия для организации занятий физической культурой и спортом всех слоев населения.

Справочно: к услугам жителей региона предоставлены 1936 спортивных сооружений из них: 24 стадиона, 755 спортивных залов, 117 плавательных бассейнов, 6 манежей (1 – футбольный, 3 – легкоатлетических, 2 – конных), 2 ледовых Дворца спорта с тремя ледовыми площадками, 1 лыжероллерная трасса, 31 стрелковый тир, 6 лыжных баз, 367 спортивных площадок, 55 полей для спортивных игр и прочие спортивные сооружения.

Все объекты физкультурно-спортивного значения предоставляются для свободного посещения и занятий в спортивных секциях и кружках всех категорий населения с оказанием

физкультурно-оздоровительных услуг. Обеспечена доступность объектов в вечернее, каникулярное и внеурочное время.

Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства со всеми категориями населения во всех регионах области созданы и работают 23 физкультурно-спортивных клуба, физкультурно-оздоровительных центра.

В сельской местности ежеквартально на базе сельских Советов проводятся спортивные мероприятия под девизом – «Здоровый Я – здоровая страна!», «Главный рекорд – здоровье!», проходят соревнования по наиболее популярным видам спорта: волейбол, футбол, настольный теннис и др.

Для популяризации здорового образа жизни и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, развития двигательной активности граждан проводятся спортивно-массовые мероприятия республиканского, областного, городского и районного уровней. Например: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Спорт – это сила», ежегодные соревнования по лыжному спорту в рамках Всемирного дня снега «Гомельская лыжня», легкоатлетические соревнования по экомарафону, велопробеги и др.

Также в Гомельской области осуществляется реализация республиканского проекта «Здоровые города и поселки» на 21 административной территории (*например, Жлобинский район – поселок Стрешин, Октябрьский район – агрогородок Любань, Светлогорский район – агрогородок Чирковичи, Петриковский район – агрогородок Бабуничи и другие*).

С целью вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом всех категорий граждан в рамках реализации мероприятий проекта проводятся конкурсы, праздники здоровья, тематические вечера физкультурно-оздоровительной направленности, подвижные спортивные игры.

Вторичная (медикаментозная) профилактика проводится дифференцированно с группами пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями с целью предупреждения рецидивов заболеваний, развития осложнений у лиц с реализованными факторами риска, снижения заболеваемости и смертности от этих болезней, улучшения качества жизни пациентов.

В 2019 году в учреждении «Гомельский областной клинический кардиологический центр» проведено 871 оперативное вмешательство на сердце (*без учета рентгенэндоваскулярных вмешательств на коронарных артериях*), из них на открытом сердце – 393 операции.

Проведено 465 операций при нарушениях ритма.

Установлено 410 электрокардиостимуляторов, в том числе 51 реимплантация и 359 имплантаций.

В 2019 году количество коронарографий (*исследование сосудов сердца*) составило 2484.

По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят **три основных фактора**: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия) и курение.

Классификация факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний:

Биологические (немодифицируемые) факторы:

- Возраст, пол, наследственность (*раннее развитие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников*), генетические факторы, способствующие возникновению гипертензии, толерантности к глюкозе, сахарному диабету и ожирению;

- Анатомические, физиологические и метаболические (*биохимические*) особенности: ожирение и характер распределения жира в организме, сахарный диабет.

Поведенческие (модифицируемые) факторы:

- Пищевые привычки, курение, гиподинамия, употребление алкоголя, подверженность стрессам.

Наличие даже одного из факторов риска **увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза**, а сочетанное действие нескольких факторов – **в 5-7 раз**. Таким образом, для воздействия на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо у каждого индивидуума мотивировать формирование здорового образа жизни.

Мероприятия, формирующие здоровый образ жизни и снижающие уровень факторов риска:

1. **Отказаться от курения** (*не курящим – от пребывания в помещениях для курения (пассивное курение)*).

Если человек выкуривает 5 сигарет в день – увеличивается риск смерти на 40%, если одну пачку в день – на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

В Республике Беларусь табакокурение является опосредованной причиной смерти каждого пятого случая смерти лиц старше 35 лет.

2. **Соблюдать гипохолестериновую диету:** снижение насыщенных жиров (*уменьшение потребления жирных сортов свинины, введение в рацион питания мяса с низким содержанием холестерина: индейки, кролика*), акцент на цельно зерновые продукты, овощи

(рекомендуется до 5 порций в день), фрукты и рыбу. Следует использовать мягкий маргарин, подсолнечное, кукурузное, рапсовое или оливковое масла. Общее содержание жиров должно быть не более 30% общего энергетического состава, а содержание насыщенных жиров не должно превышать 1/3 всех потребляемых жиров.

Уменьшить потребление поваренной соли до 5 г/сутки. Сократить употребление продуктов, содержащих «скрытую» соль: копченые и вареные колбасные изделия, хлеб. Исследования ученых показали, что, если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25%. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (*морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка*).

Рациональное питание – это сбалансированное, регулярное (*не реже 4 раз в день*) питание с ограничением потребления соли.

3. **Снижать избыточный вес.** Избыточный вес повышает риск развития ишемической болезни сердца и других заболеваний, связанных с атеросклерозом.

Обращает на себя внимание тот факт, что более 12% населения вообще не знает своего веса. Распространенность избыточной массы тела увеличивается с возрастом.

Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела (**ИМТ**) = **вес (кг) / рост (м²)**:

ИМТ до 24,9 – это нормальная масса тела;

25-29,9 – избыточная масса тела;

30-34,9 – ожирение I степени;

35-39,9 – ожирение II степени;

40 и более – ожирение III степени.

Причем, **более опасно так называемое центральное ожирение (мужского типа)**, когда жир откладывается на животе.

О наличии центрального ожирения можно судить по окружности талии (ОТ) и отношению окружности талии к окружности бедер. Риск сердечно-сосудистых заболеваний повышается у мужчин с ОТ больше 94 см и, особенно, при окружности больше 102 см, у женщин – соответственно больше 80 см и 88 см.

Для мужчин с ОТ < 102 см и женщин с ОТ < 88 см и/или ИМТ < 30 кг/ м² рекомендуется не набирать вес.

Для мужчин с ОТ ≥ 102 см и женщин с ОТ ≥ 88 см и/или ИМТ ≥ 30 кг/ м² рекомендуется снижать массу тела.

5.Контролировать артериальное давление. Поддерживать уровень артериального давления не выше 140/90 мм рт. ст.

6.Увеличивать физическую активность. Не менее 150 минут в неделю средней аэробной (*ходьба, плавание, велосипед*) физической активности (*по 30 минут в день 5 раз в неделю*) или 75 минут в неделю интенсивной физической активности или комбинация.

7.Ограничить приём алкоголя. Меньше 2 стандартных доз (*1 доза - 12 г/18 мл этанола*) в день для мужчин и меньше 1 стандартной дозы для женщин в день, что приблизительно соответствует 330 мл пива, или 150 мл вина, или 45 мл крепкого напитка.

8.Контролировать гликемию. Уровень гликированного гемоглобина < 6-6,5%.

9.Избегать длительных стрессовых ситуаций.

Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить преждевременное старение сердца и сосудов.

Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни!

Учреждение «Гомельский областной клинический
кардиологический центр»
Управление спорта и туризма облисполкома
Главное управление идеологической работы,
культуры и по делам молодежи облисполкома