



РИСКИ ФОРМИРОВАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Зверева Татьяна Николаевна

к.м.н., доцент

Доцент кафедры кардиологии и ССХ, КемГМУ

Врач-кардиолог клинико-диагностического отделения НИИ КПССЗ

2023

Конфликт интересов

Сотрудник (в том числе частичная занятость)

Доцент кафедры кардиологии и ССХ ГБОУ ВПО КемГМУ Минздрава РФ;
Врач-кардиолог клинико-диагностического отделения НИИ КПССЗ

Лектор

Астра Зенека; Байер; Дженсон энд Джонсон; Сервье; Санофи

Научный консультант

Программно-аппаратный комплекс суточного мониторинга ЭКГ Нормокард

Научные гранты/клинические исследования

Астра Зенека; Дженсон энд Джонсон; Санофи; Глаксо Смит Кляйн; Пфайзер

Парадокс болезней

**Большинство людей, жалуясь на
аллергические расстройства...**



**... боятся рака или
СПИДа ...**



**... а умирают от сердечно
сосудистых заболеваний**



Статистика – Россия на 2 месте в мире по сердечно-сосудистой смертности¹

Страны с самой высокой сердечно-сосудистой смертностью ¹

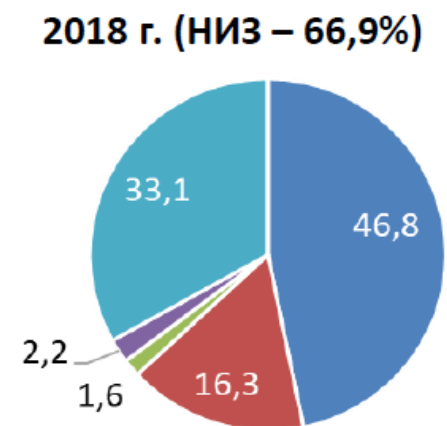
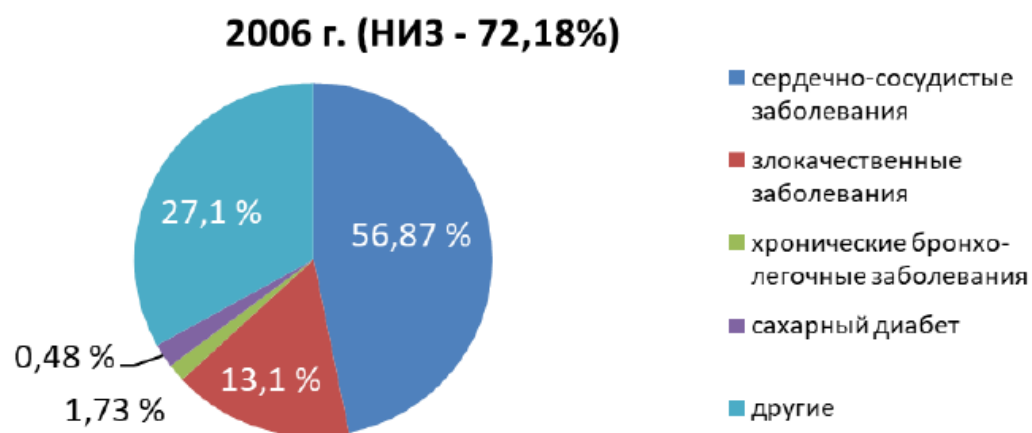
7 стран с самым высоким уровнем смертности от заболеваний сердца, инсульта, высокого АД на 100 000 населения, среди мужчин и женщин, в возрасте от 35 до 74 лет



1. Benjamin EJ et al. Circulation 2017;135:00–00. DOI: 10.1161/CIR.0000000000000485 – дата последнего доступа 04.12.2017

**Неинфекционные заболевания являются причиной 67% смертей.
Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной
почти 47% смертей**

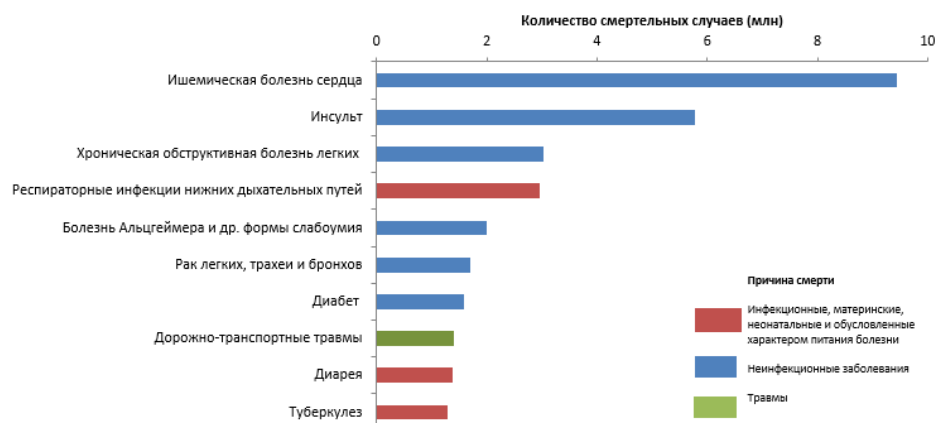
Структура смертности в РФ в 2006 и 2018 гг.



На основе данных Росстата, 2019

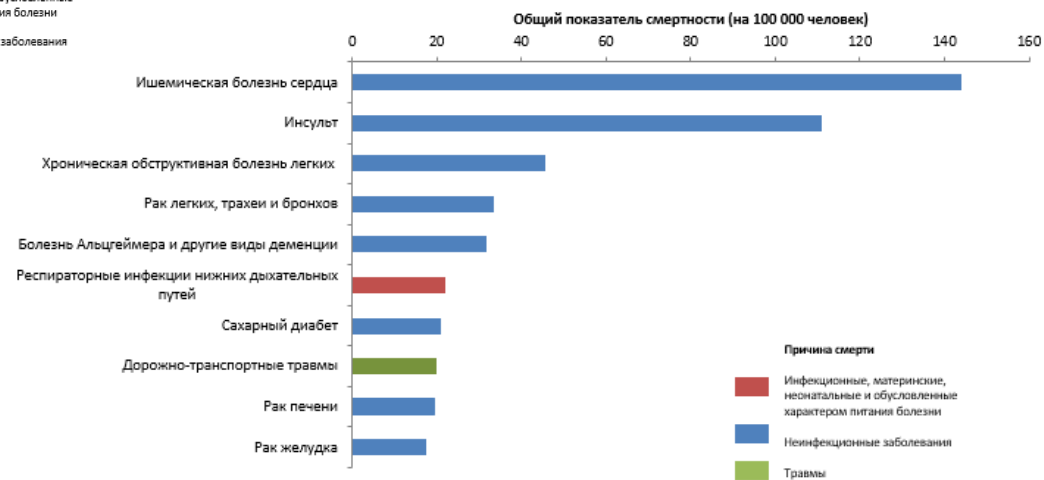
Причины смерти в мире и в России

10 ведущих причин смерти в мире (2016 г.)



Источники: Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva, World Health Organization, 2018.

10 ведущих причин смерти в странах со средне-высоким уровнем доходов в 2016 г.



Больше всего людей в России умирает от сердечно-сосудистых заболеваний¹

~ 3500 пациентов в день²

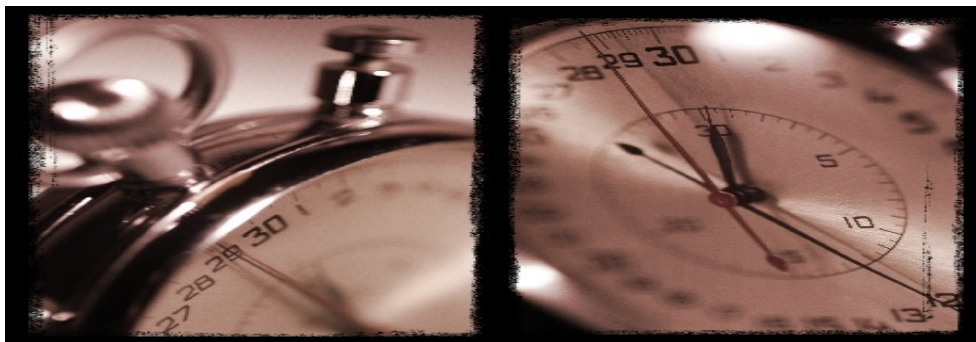


В год от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирают 1 млн 300 тысяч человек ²

1 – Росстат Минздравсоцразвития, [электронный ресурс] 2008г. URL: <http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat/rosstatsite/main/>

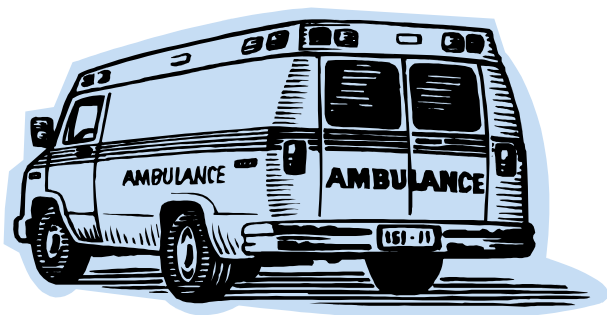
2 - Доклад ученых Лозаннского университета по статистике сердечно-сосудистых заболеваний // Health way (электронный ресурс), 2006г. URL: http://healthway.com.ua/articles/besserdechn_stat/

ИБС – основная причина смерти

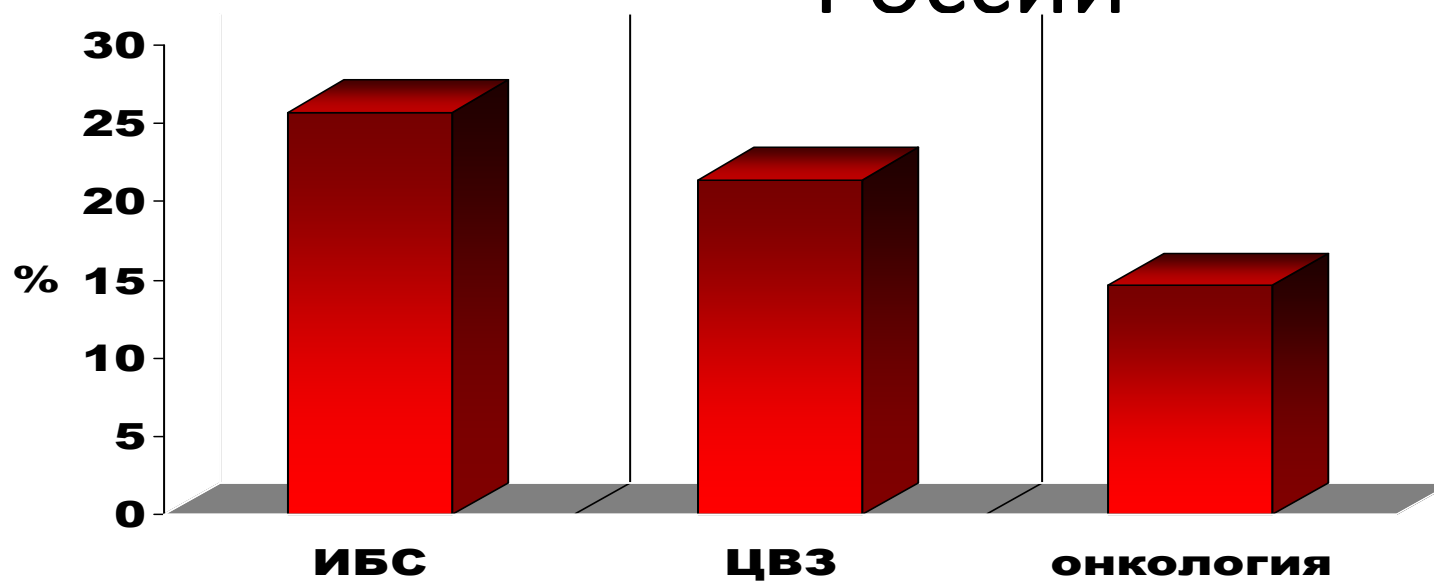


- Каждые **26 секунд** случается одно коронарное осложнение
- Каждую **минуту один** пациент с ИБС умирает от коронарных осложнений
- Около **38% пациентов**, у которых произошло какое-либо коронарное осложнение, умирает в течение ближайшего года

Heart Disease and Stroke Statistics—2008 Update. Circulation. 2008;117

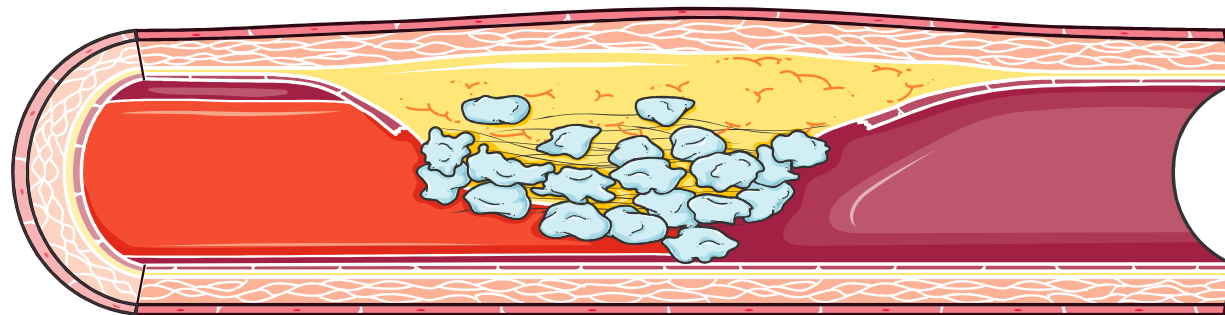


Структура общей смертности населения России

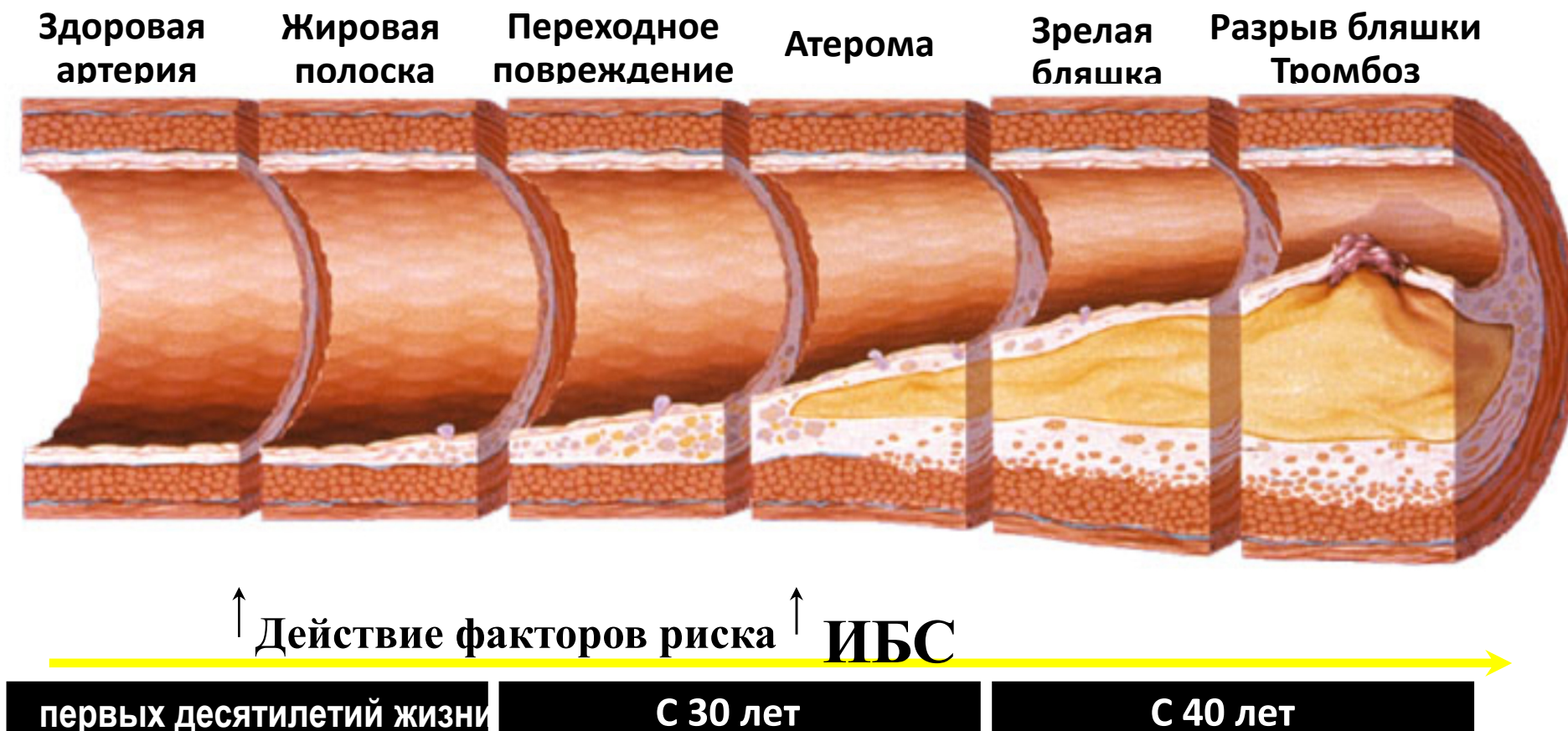


Ишемическая болезнь сердца

В основе ИБС лежит поражение миокарда, обусловленное недостаточным его кровоснабжением в связи с поражением коронарных артерий **атеросклерозом**, возникающим на его фоне **атеротромбозом** и **спазмом** коронарных артерий.



Развитие атеросклероза



Adapted from Stary HC et al. *Circulation*. 1995;92:1355-1374.

Основные факторы риска развития ССЗ

Неконтролируемые

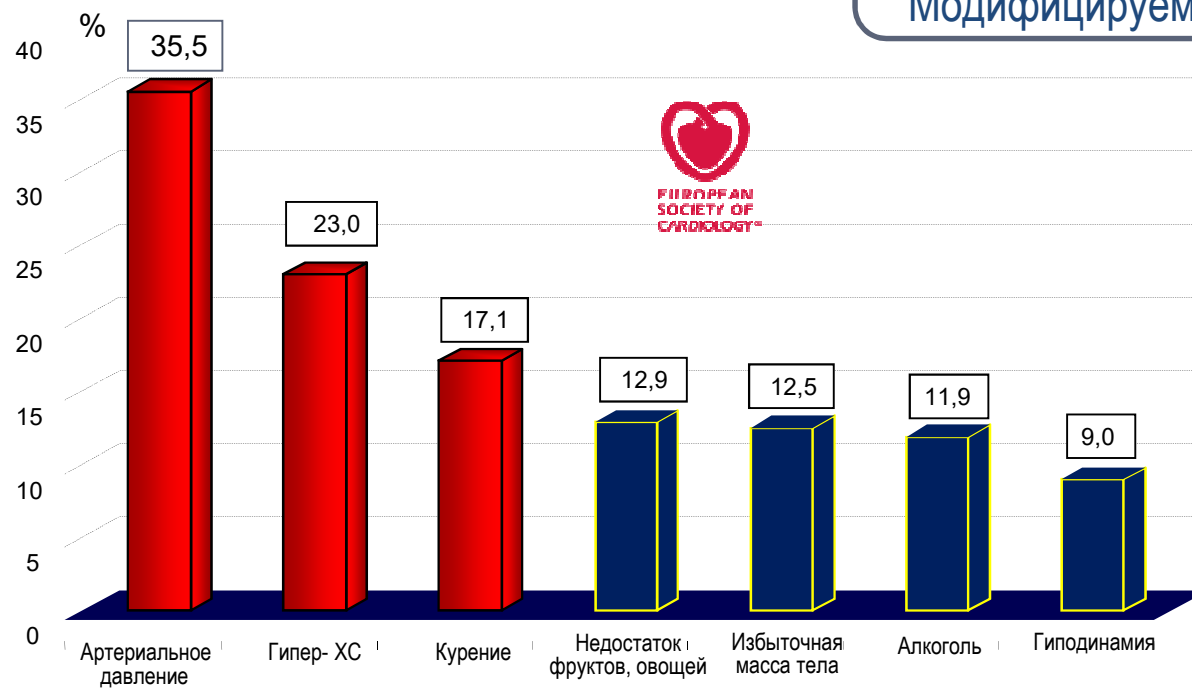
- Возраст
с возрастом риск повышается
- Пол
Мужчины: старше 45 лет
Женщины: старше 55 лет
- Наследственная предрасположенность

Контролируемые

- Образ жизни
- курение, неправильное питание, недостаточная физическая активность, избыточная масса тела, стресс
- Диабет
- Гипертония
- Изменения липидного состава крови

ВКЛАД 7 ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ РИСКА В ПРЕЖДЕВРЕМЕННУЮ СМЕРТНОСТЬ

АГ обуславливает более **50%**
общей смертности населения.
Модифицируемый фактор риска!





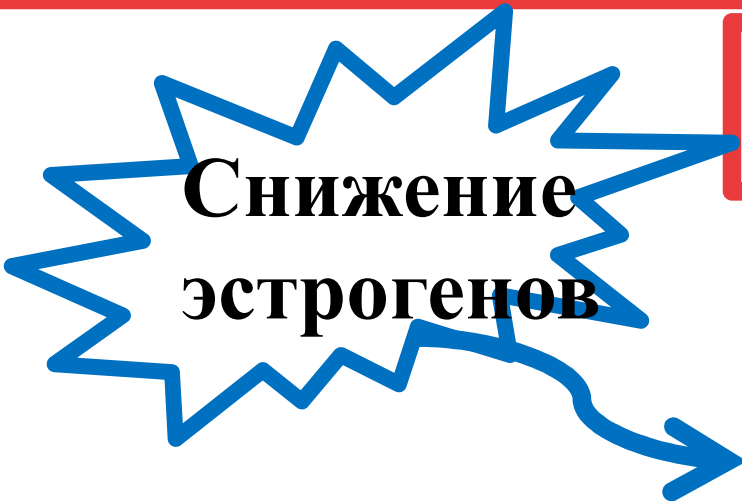
>



До 55 лет



Эстрогены



Снижение
эстрогенов

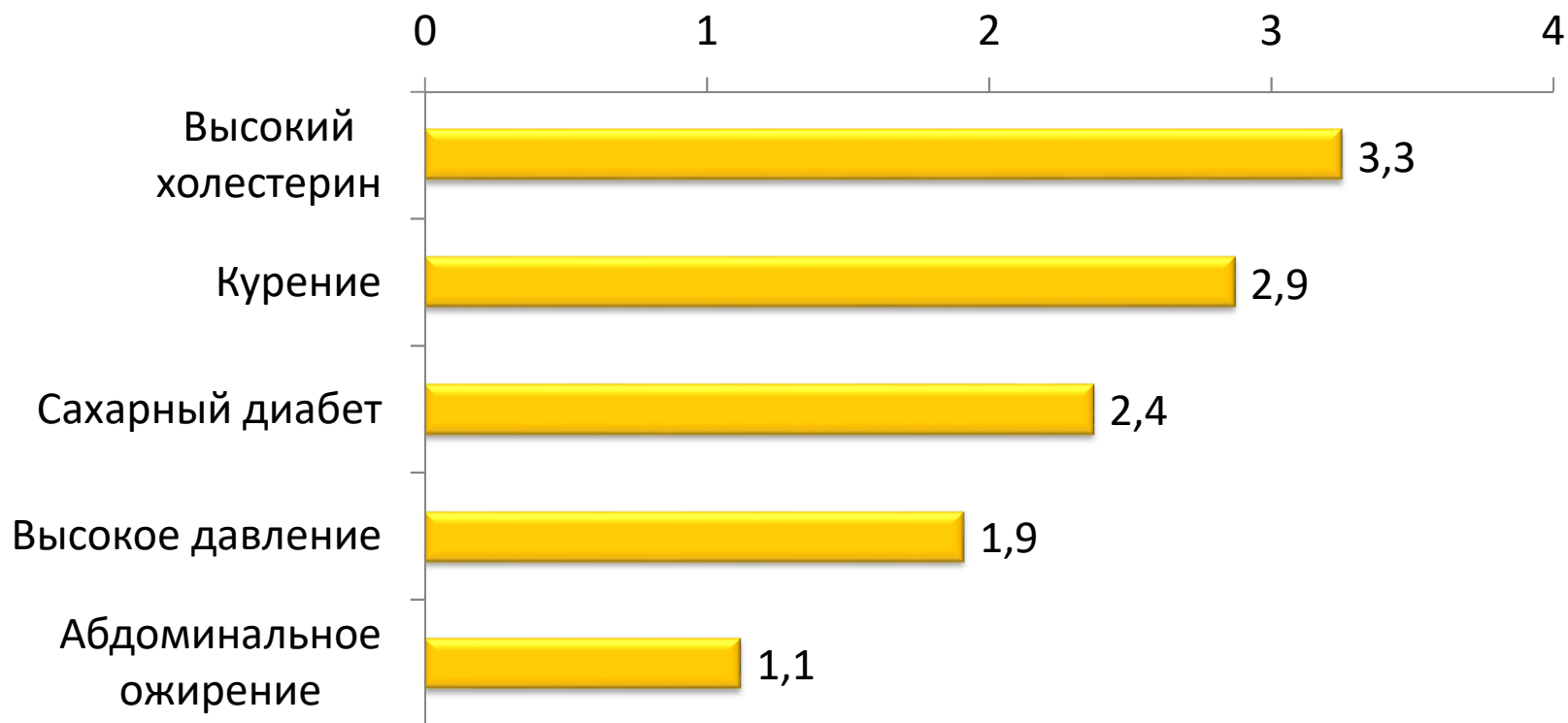
После 55 лет



≈

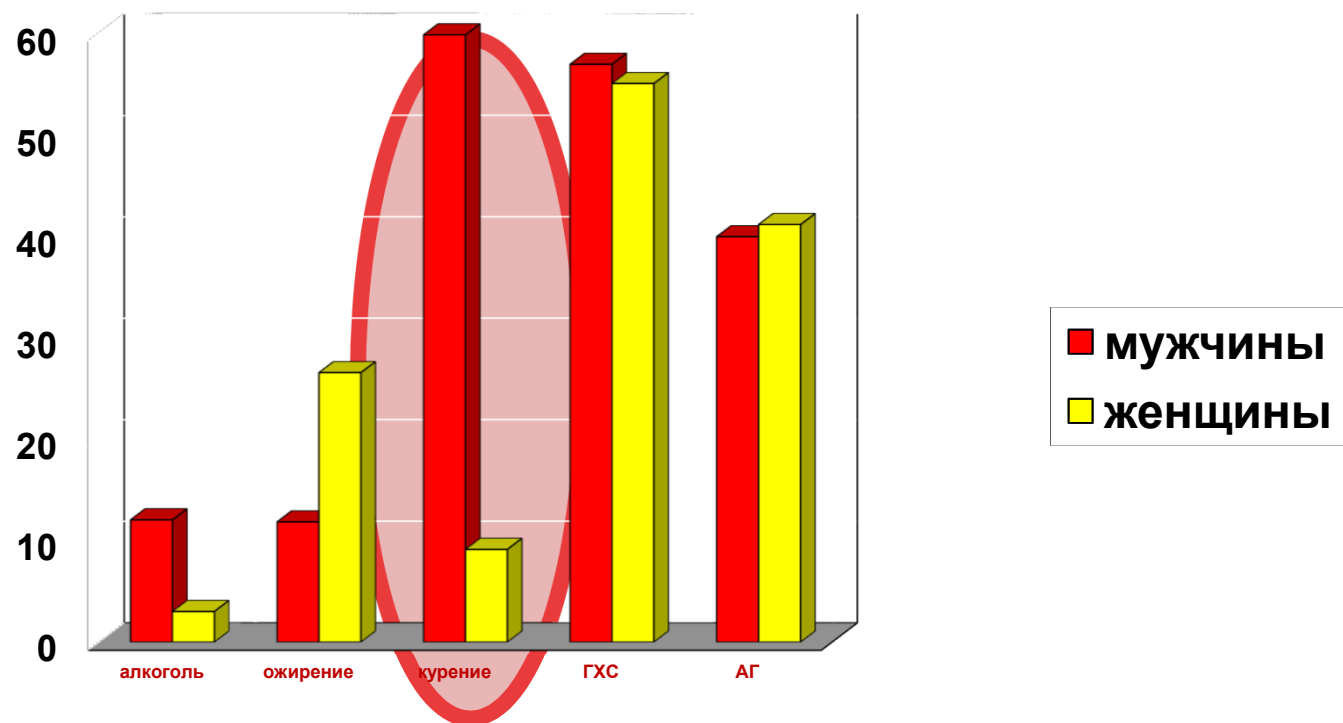


5 факторов определяют 80% риска развития ИМ результаты исследования INTERHEART

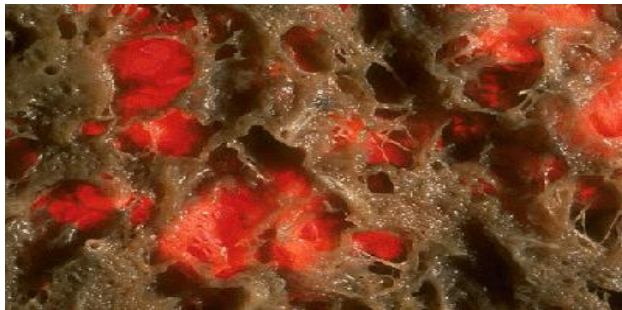


Yusuf S., et al. Lancet 2004;364:937–952.

Распространенность основных ФР среди мужчин и женщин России



По данным международной организации, ежегодно от связанных с курением болезней умирают более 5 миллионов человек, половину из них составляют женщины. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик



- ***98% смертей от рака гортани***
- ***96% смертей от рака легких***
- ***75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением.***

Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса





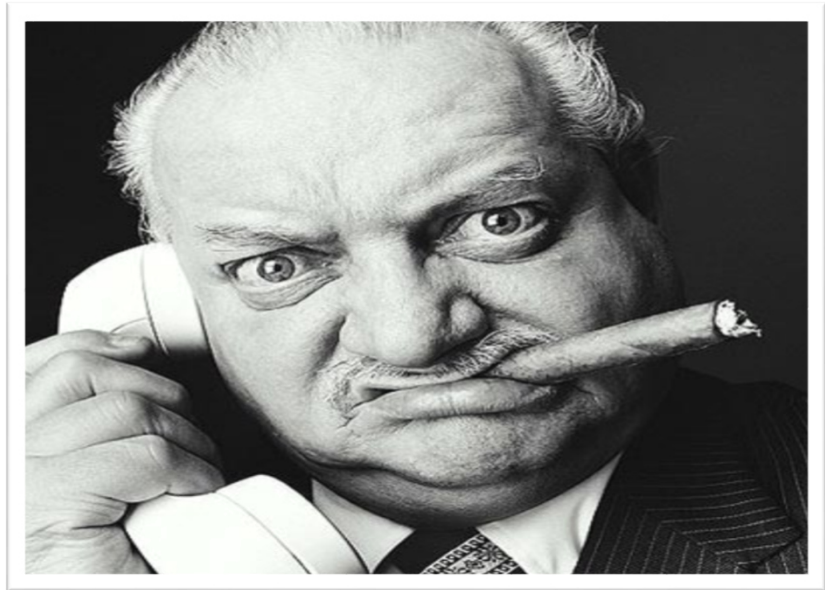
>



*Запомните! У курящих риск
инфаркта миокарда выше в 2 раза, а
внезапной смерти в 4 раза, чем у
некурящих.*

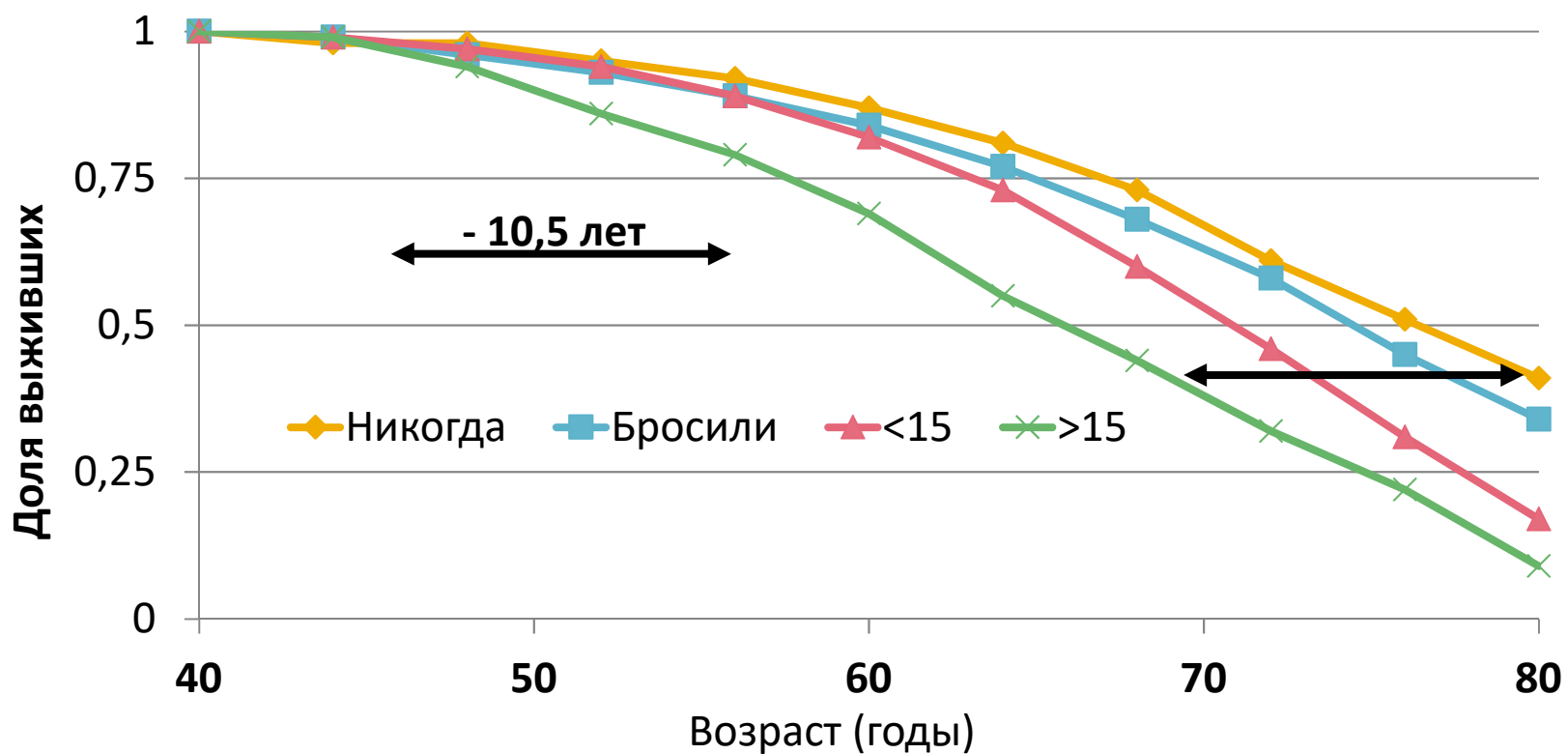
Курящие мужчины-гипертоники в 26 раз чаще страдают импотенцией.

Даже среди бросивших курить риск расстройства половой функции все равно остается высоким - он в 11 раз выше, чем среди некурящих. Причина здесь в том, что курение ускоряет процесс сужения кровеносных сосудов (атеросклероз), в связи с чем доступ крови к половым органам затрудняется, что и отражается на нарушении эрекции.

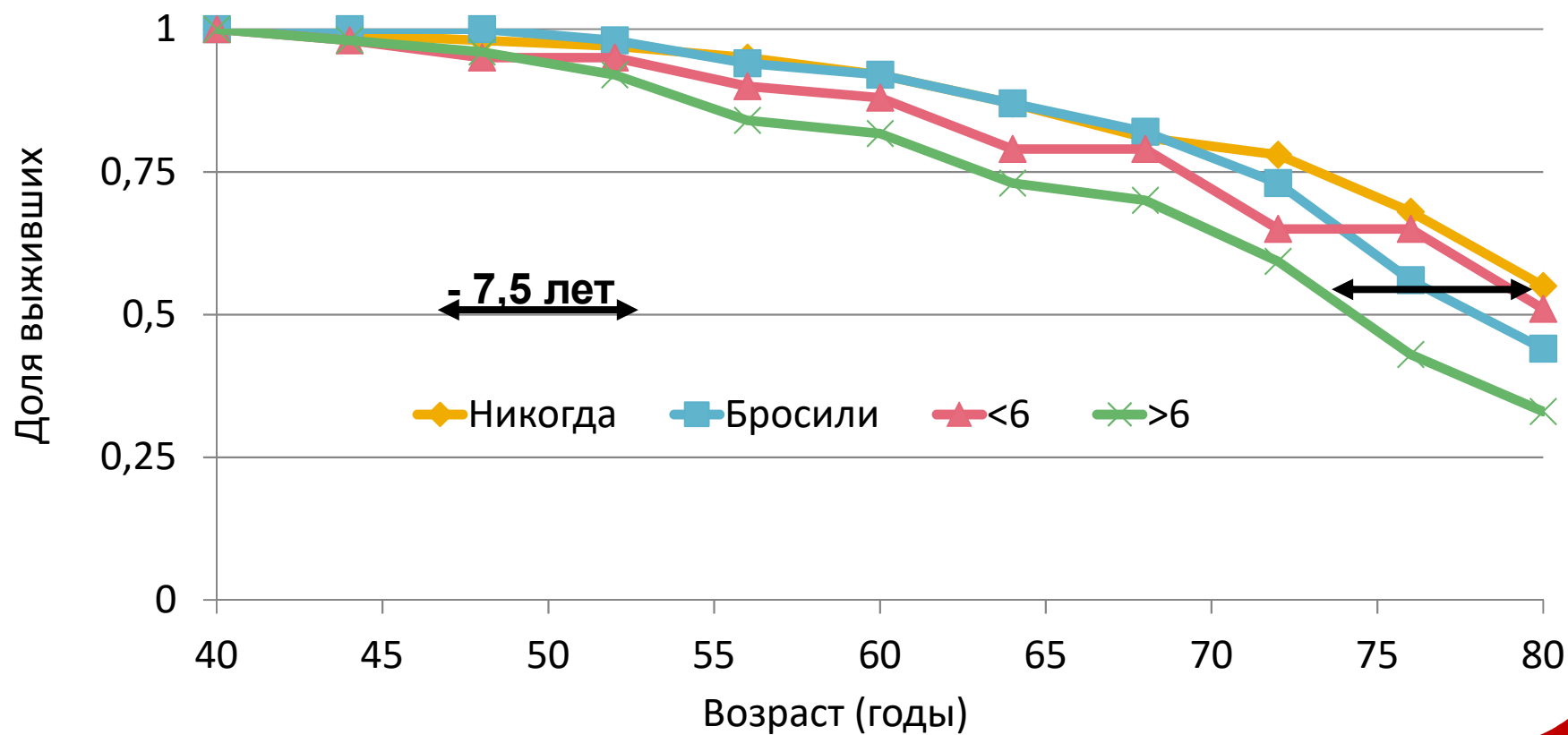


Курение — бомба замедленного действия.

Выживаемость мужчин в зависимости от статуса курения



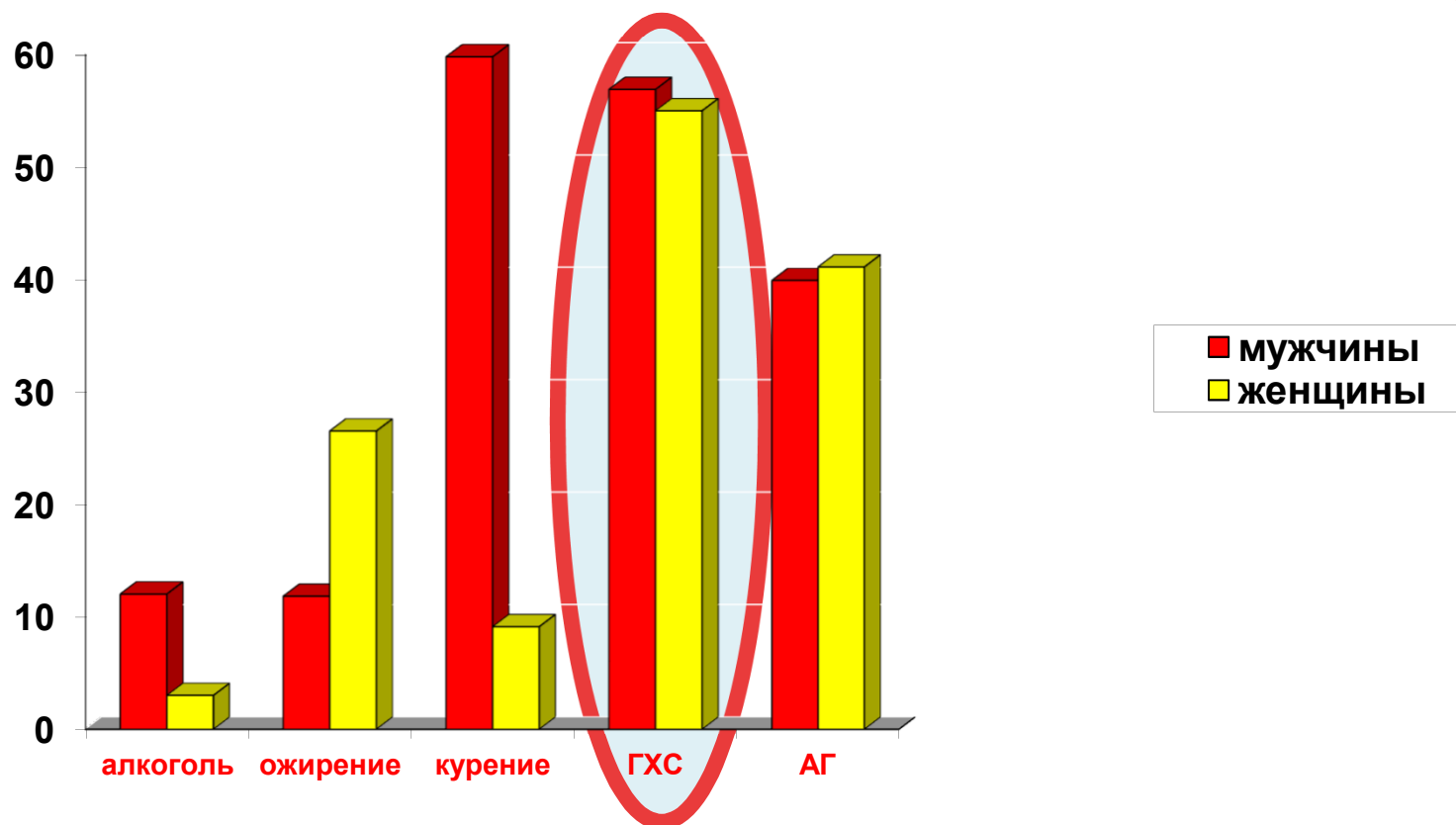
Выживаемость женщин в зависимости от статуса курения

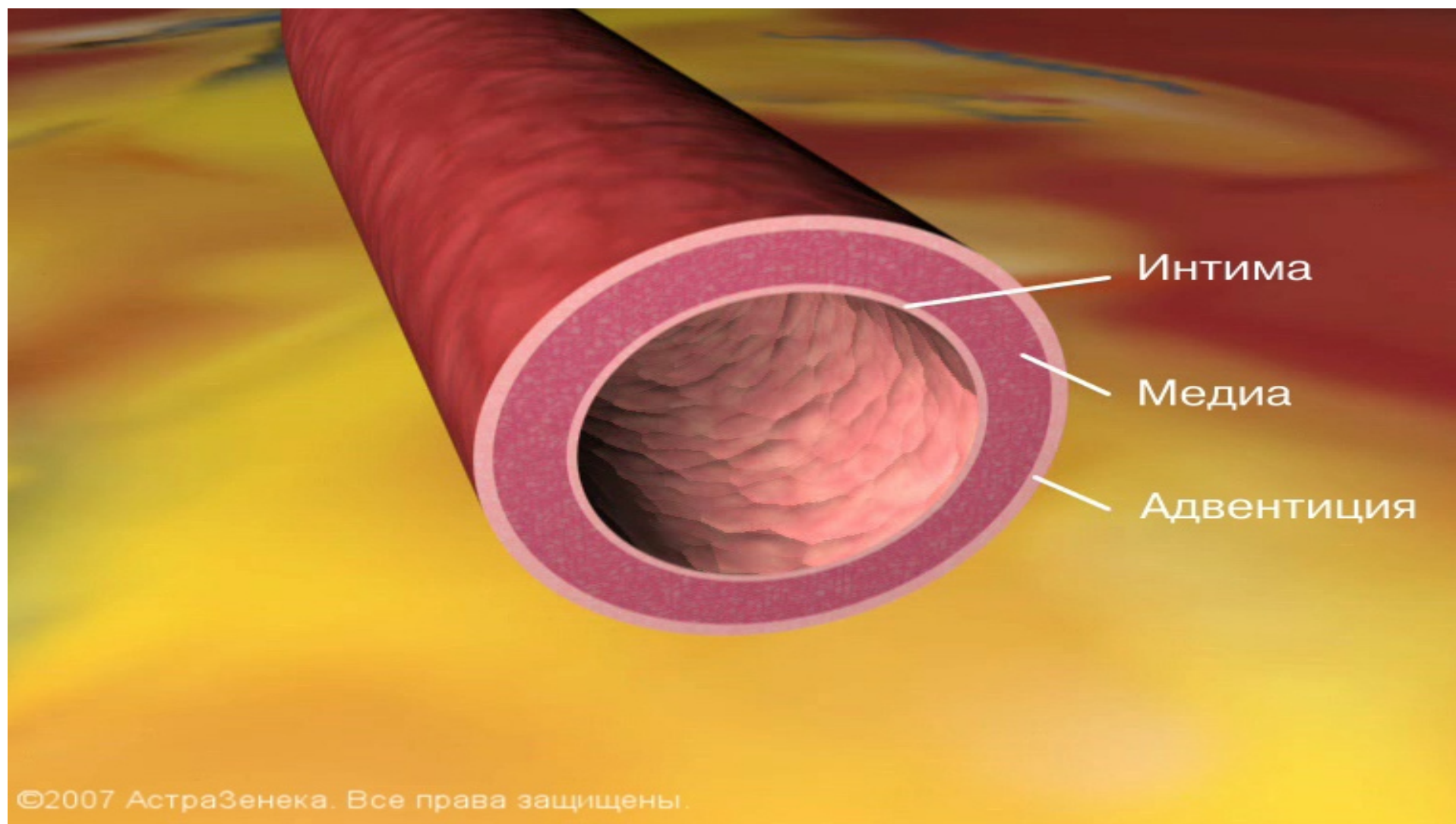


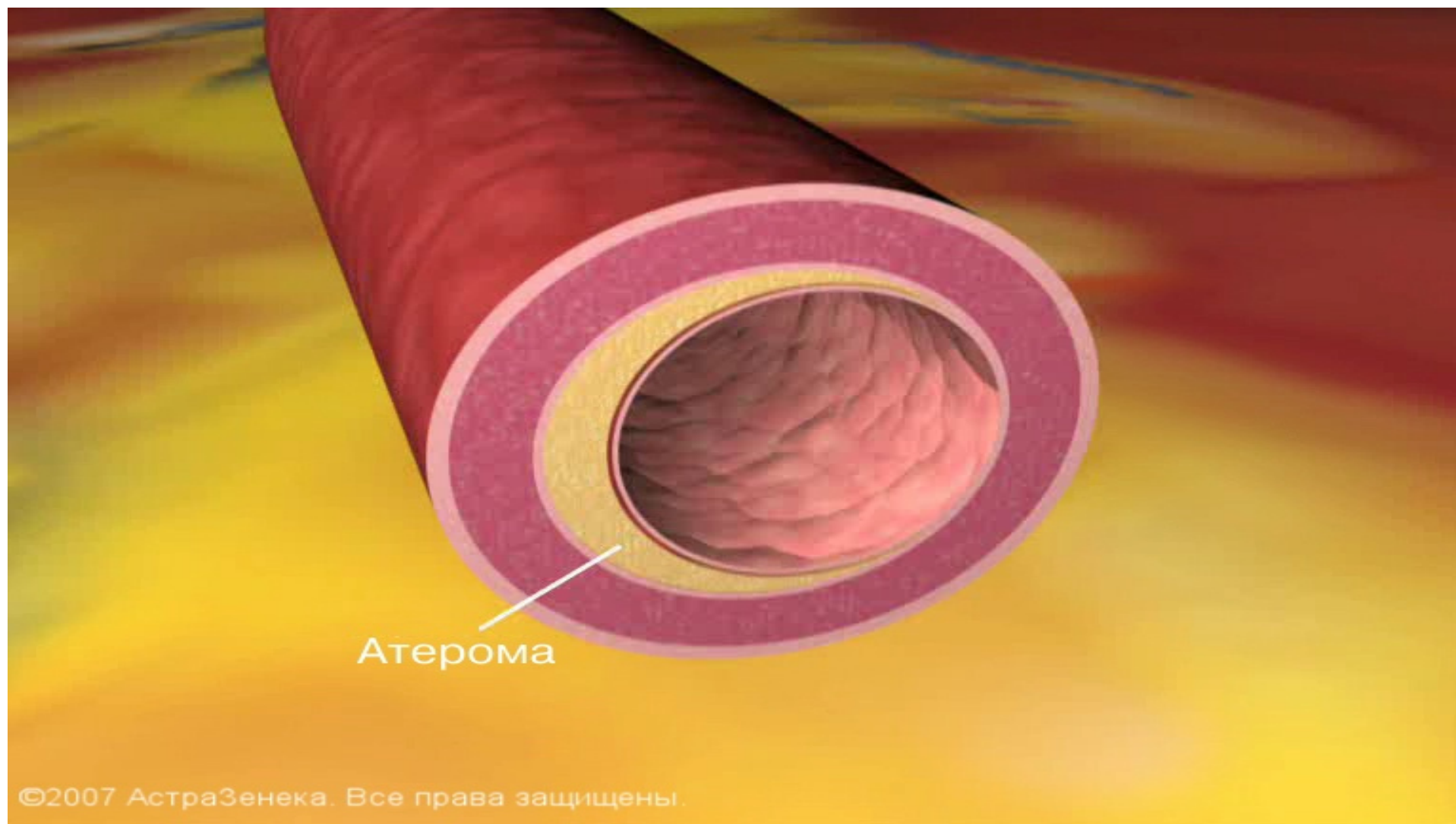
Борьба с табакокурением. Советы близким курильщика (правило пяти А).

- **A – ask** - спрашивать – систематически спрашивать сколько выкурил сигарет за день
- **A – assess** – оценивать – определять готовность к отказу от курения и употребления никотин-заменяющих препаратов
- **A – advise** - советовать – рекомендовать отказ от курения
- **A - assist** – помогать – разработать вместе с курящим план мероприятий по отказу от курения
- **A - arrange** - договариваться – составить график снижения выкуриваемых сигарет

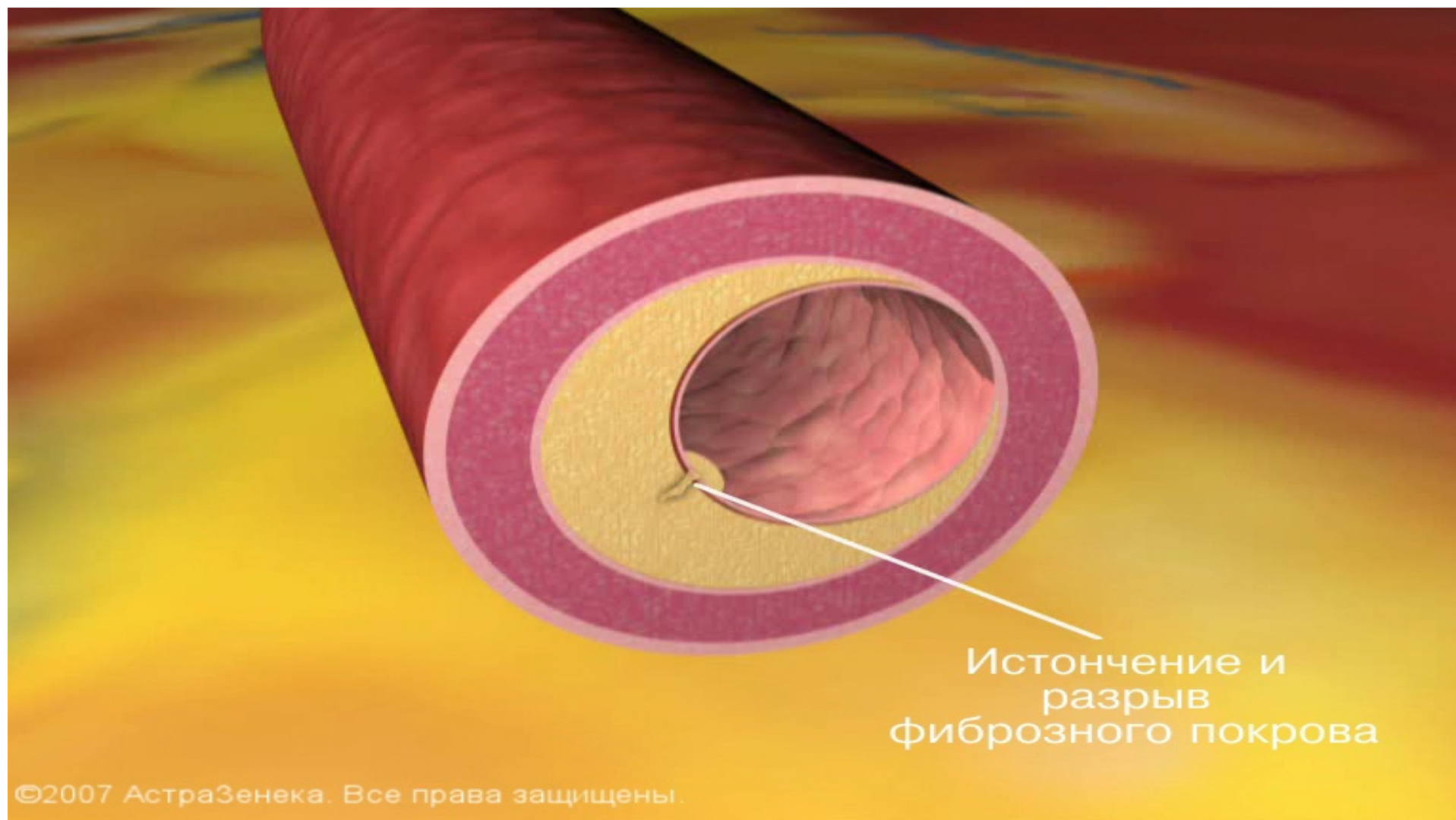
Распространенность основных ФР среди мужчин и женщин России (Оганов Р.Г., Шальнова С.А., 2003)



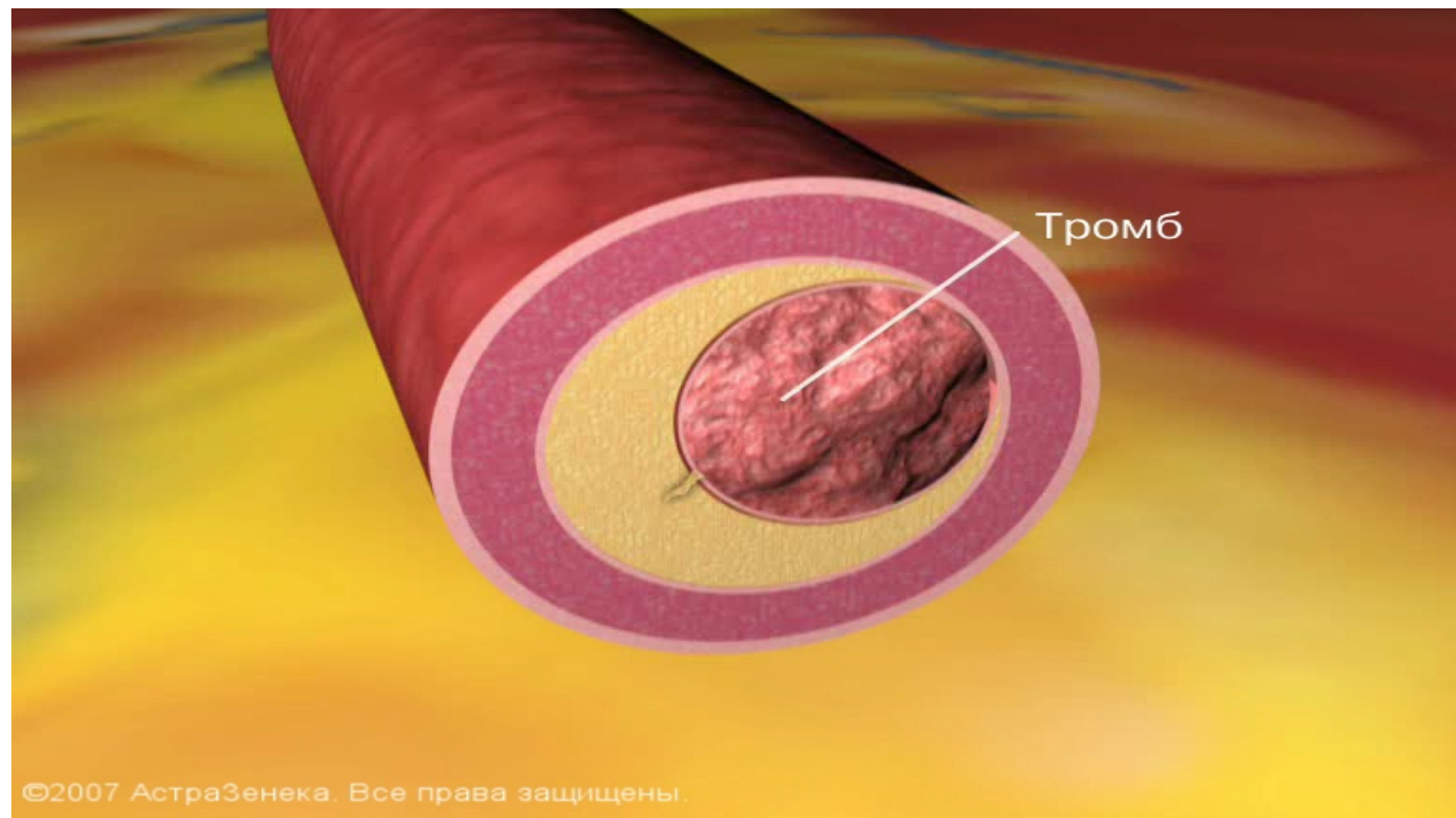




Атерома



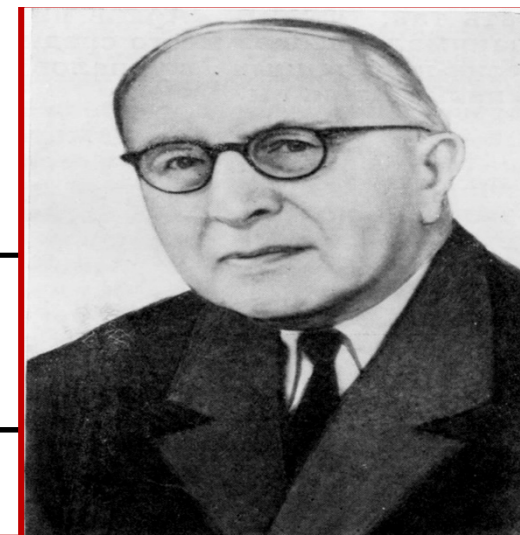
Истончение и разрыв
фиброзного покрова



©2007 АстраЗенека. Все права защищены.

«Без холестерина нет атеросклероза»

Академик Н.Н. Аничков
Разработал холестериновую модель
атеросклероза (1912 г. Санкт-Петербург)



Запомните! Если собираетесь сдать анализ крови для определения общего холестерина и липидного спектра (натошак), не меняйте диету, так как это может привести к искажению результатов и неправильным рекомендациям по диете и лечению.

Оптимальные значения липидных параметров для здоровых

(Рекомендации NCEP ATP III)

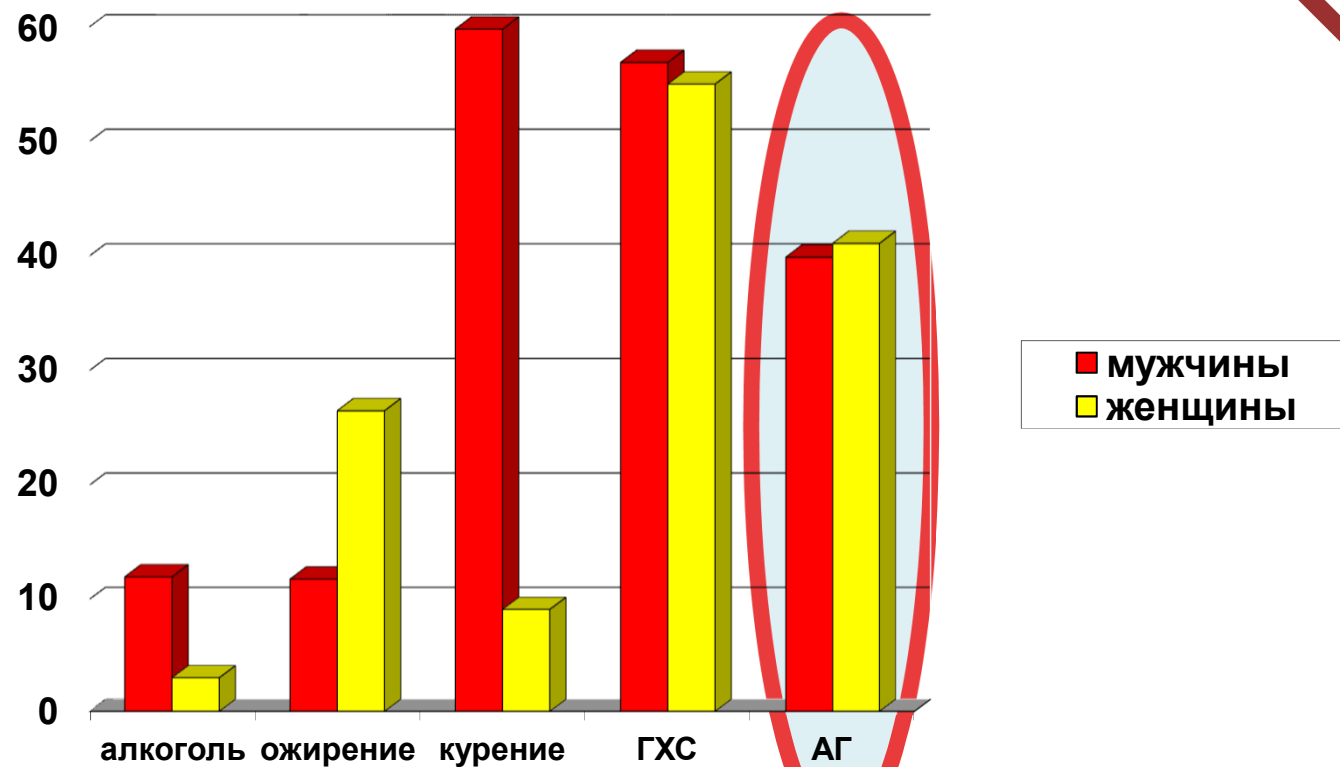
< 5,0 Общий холестерин
< 3,0 «Плохой» холестерин
> 1,0 (м) > 1,2 (ж) «Хороший» холестерин
< 1,7 Триглицериды

National Cholesterol Education Program, Adult Treatment Panel III, 2001

Коррекция повышенного уровня холестерина

1. Изменение образа жизни: отказ от курения, достаточная физическая активность, нормализация массы тела, поддержание нормального уровня АД, изменения характера питания.
2. Прием лекарственных препаратов (статины).

**Распространенность основных ФР среди мужчин и женщин России
(Оганов Р.Г., Шальнова С.А., 2003)**



Классификация уровней артериального давления

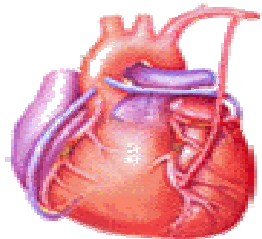
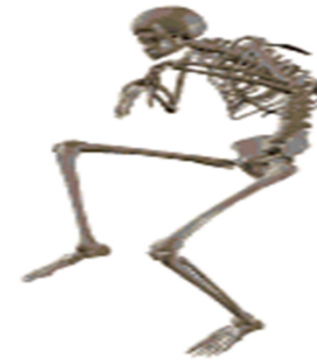
Оптимальное	120/80 и ниже
Нормальное	130/85 и ниже
Высокое нормальное	130–139/85–89

Гипертония I степени	140–159/90–99
Гипертония II степени	160–179/100–109
Гипертония III степени	180/110 и выше

Изолированная систолическая гипертония 140 и выше/ниже 90

Наиболее частые жалобы при АД

- Головные боли пульсирующего характера
- Головокружение.
- Мелькание мушек перед глазами.
- Плохой сон.
- Раздражительность.
- Нарушения зрения.
- Боли в области сердца.



Необходимо запомнить!

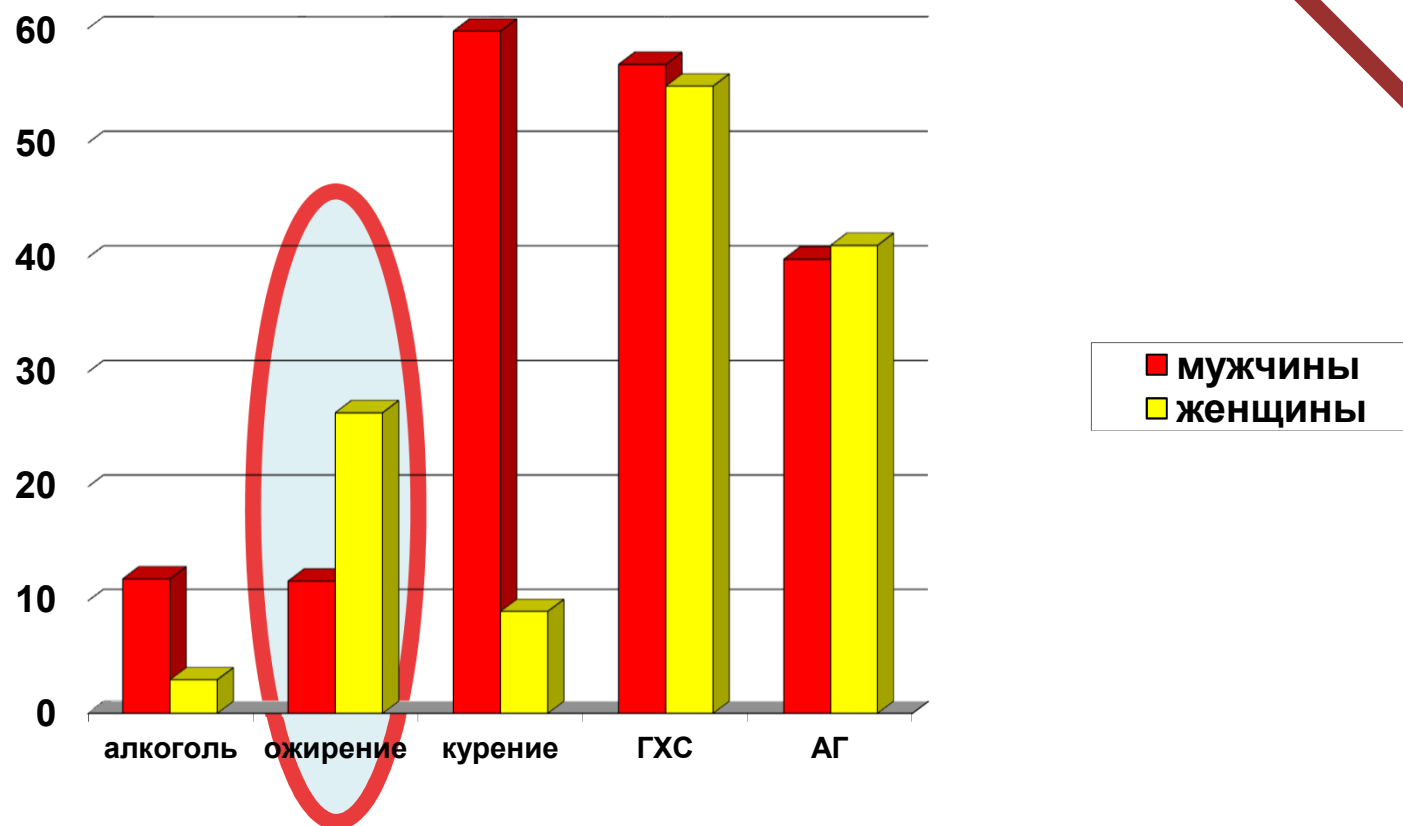
**Не надо полагаться только на
собственные ощущения!
Повышение АД не всегда
сопровождается плохим
самочувствием!**

Распространенность артериальной гипертонии среди взрослого населения России



Шальнова С.А. и др. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья 2001;2:3-7.

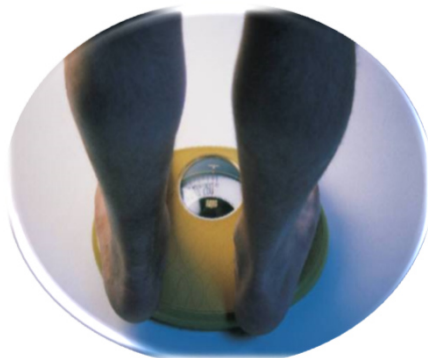
**Распространенность основных ФР среди мужчин и женщин России
(Оганов Р.Г., Шальнова С.А., 2003)**



Причины избыточного веса



Избыточное питание



Низкая физическая активность

Как выявить избыточный вес?



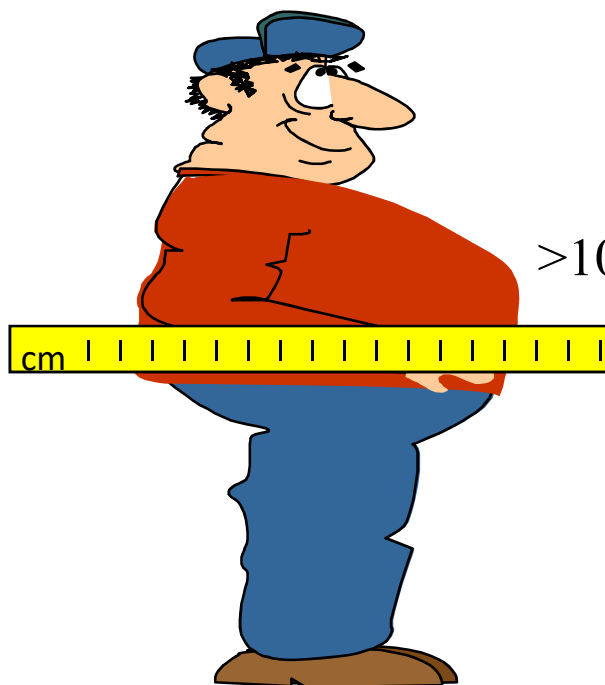
$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2}$$

Категории массы тела	Индекс массы тела, кг/м ²	Риск ССЗ
Дефицит	≤18,5	Низкий
Нормальная	18,5–24,9	Обычный
Избыточная	25–29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0–34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	≥40	Чрезвычайно высокий

Распределение жира в организме «центральное ожирение»

Женщины

>88 см = повышенный риск



Мужчины

>102 см = повышенный риск

Коррекция

1. Режим питания
2. Режим физической нагрузки.



Сахарный диабет



При гипергликемии глюкоза начинает откладываться в сосудистой стенке, вызывая ее повреждение, что приводит к усилению атеросклероза и сужению сосуда.

Гиподинамия



1. Человек **сидит** на работе **5 часов** и более
2. **Активный досуг** зимой и летом, включая время, которое тратится на движение на работу и обратно – **менее 10 часов в неделю**
3. Физическая активность и соблюдение режима дня с достаточным отдыхом благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему и организм в целом.

Рекомендации по физическим нагрузкам для профилактики атеросклеротических заболеваний

Тип нагрузки

динамическая нагрузка – велотренажер, тредмил, дозированная ходьба, плавание, танцы и т.п.

Интенсивность

аэробная нагрузка – 60% от индивидуальной максимальной толерантности, для больных стенокардией III ФК – 50% от индивидуальной максимальной толерантности

Продолжительность и частота

30-40 мин

4-5 раз в неделю

45-60 мин

до 3-х раз в неделю.

Роль психосоциального фактора



Социальные и профессиональные стрессы

Переедание - ожирение

Кризисное течение АГ

Увеличение интенсивности курения

Уменьшение физической активности

Увеличение доз потребляемого алкоголя

Прогрессированию ИБС способствуют:

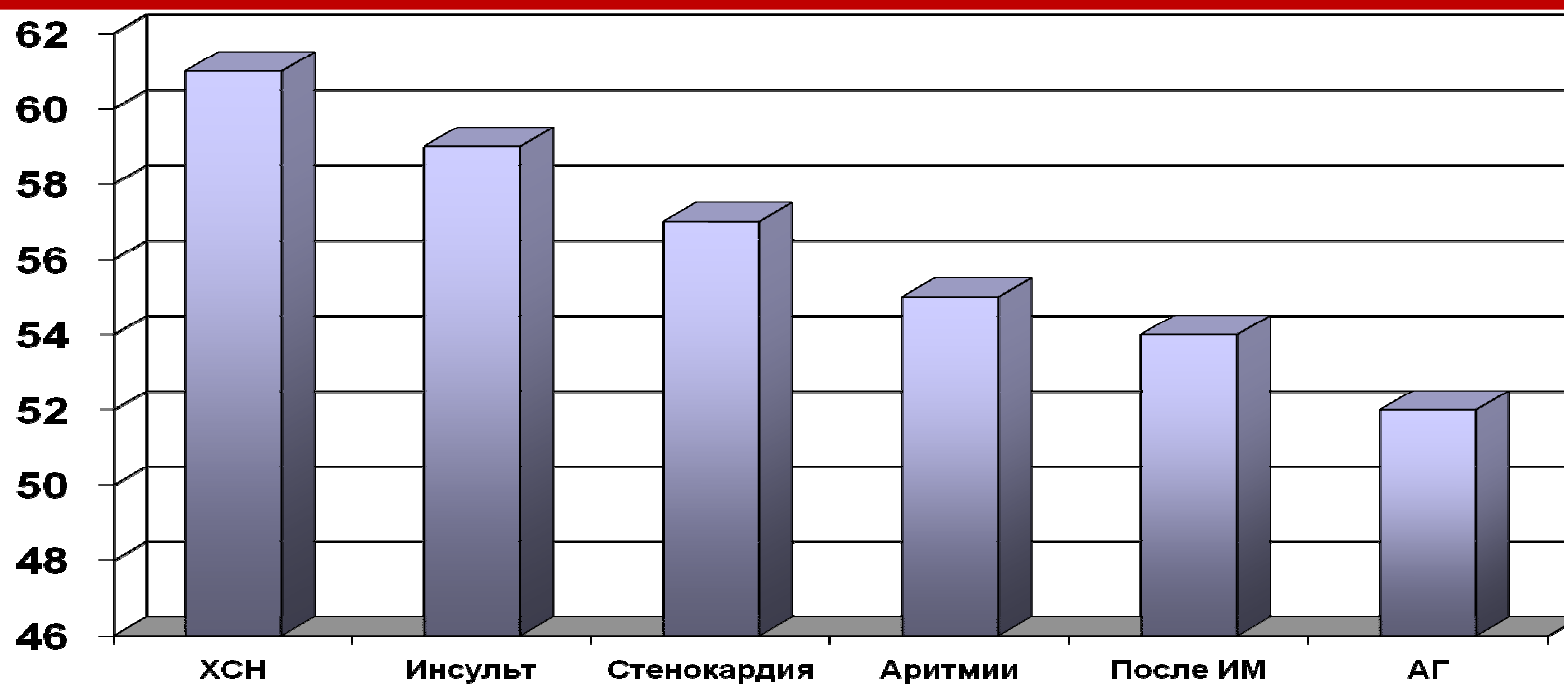
Тревога

Депрессия

Отсутствие социальной поддержки

Невозможность выполнения работы при высоких требованиях

Распространенность депрессивных расстройств у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями

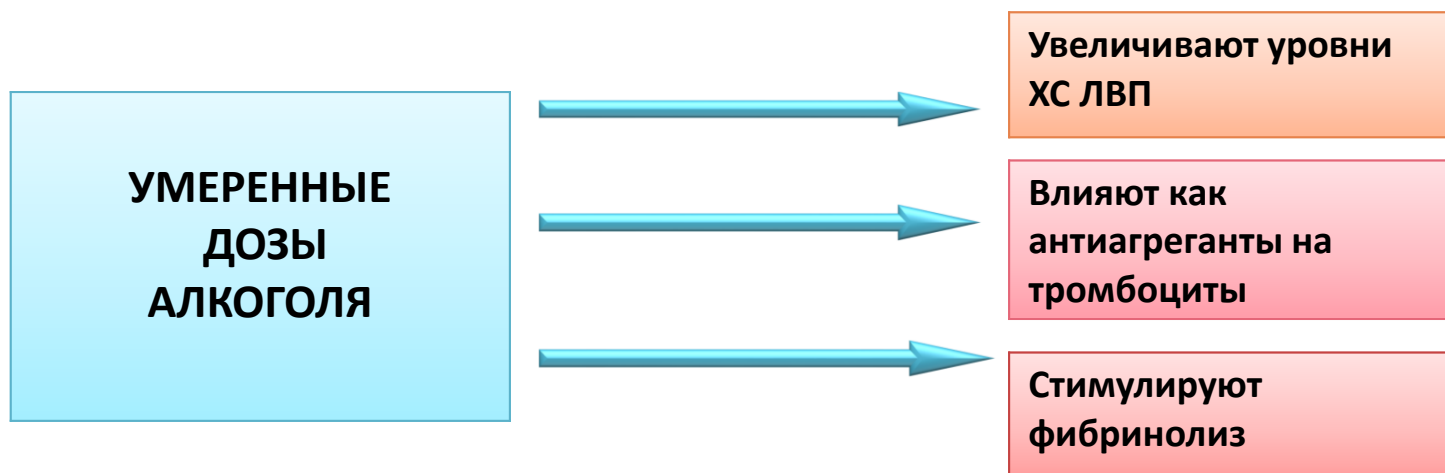


Алкоголь



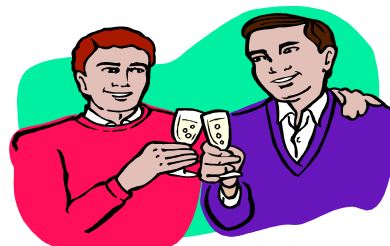
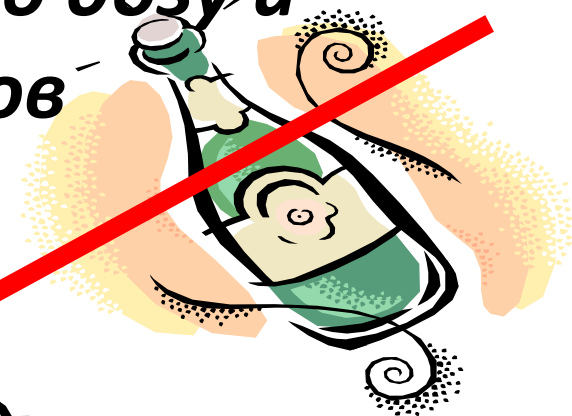
«ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?!»

Доказана U - образная связь потребления алкоголя с риском КБС у людей, не потребляющих алкоголь риск КБС, выше, чем у потребляющих.

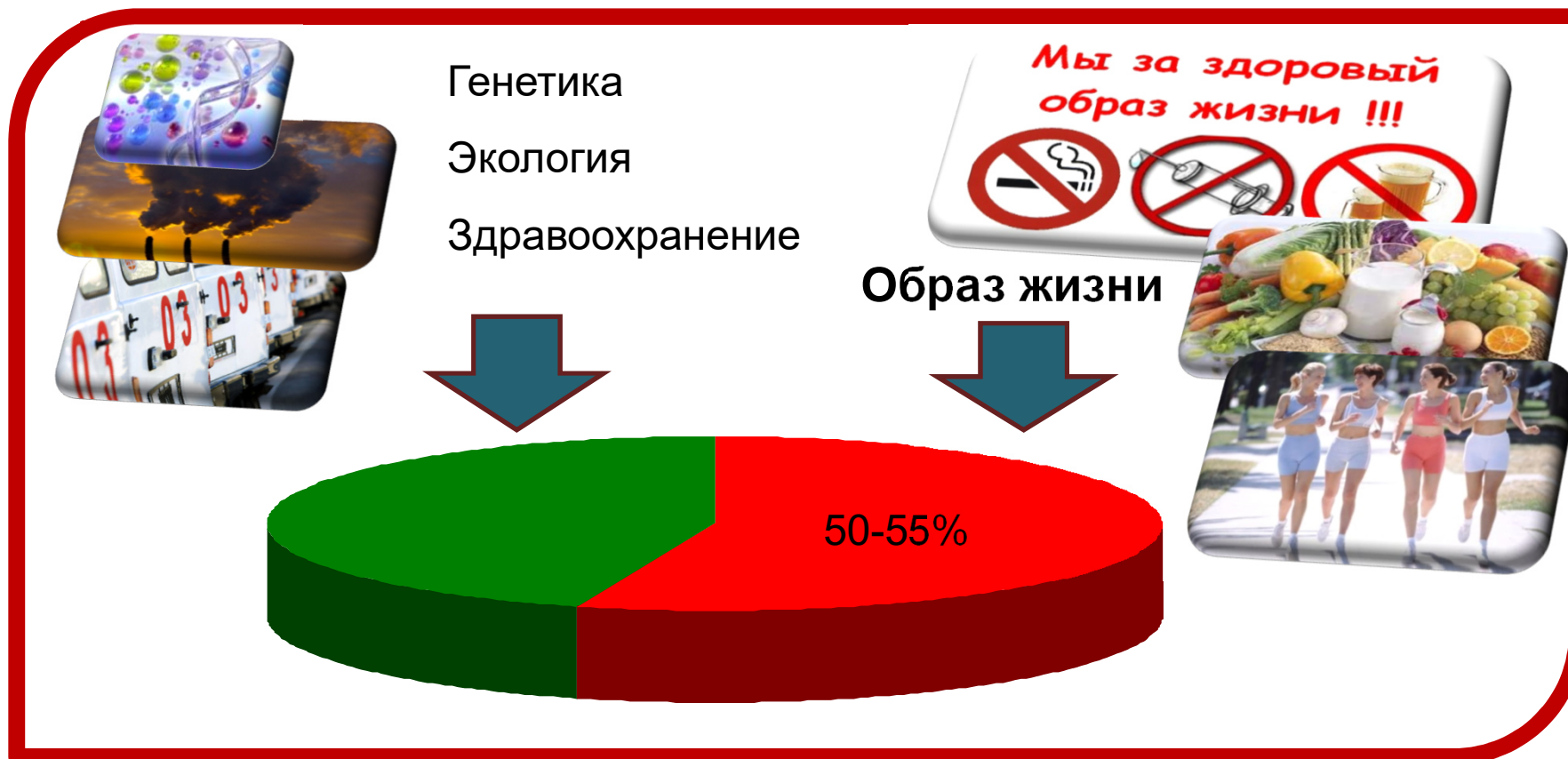


Но риск резко возрастает при увеличении потребления алкоголя, в основном из-за увеличения частоты гипертонии, цереброваскулярных заболеваний, внезапной смерти.

ВОЗ считает опасным любую дозу и вид спиртных напитков



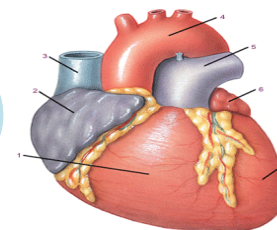
ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ



Этого необходимо добиться

- **Снизить вес до оптимального** (ИМТ от 15,8 до 24,9 кг/м²).
- **Повысить физическую активность** (3-5 раз в неделю с ЧСС до 60% от максимально допустимой).
- **Прекратить курение.**
- **Алкоголь в безопасных дозах** (водка, коньяк или виски не более 50 мл, вино столовое 150 мл в день)
- **Контролировать артериальное давление**
- **Контролировать холестерин**

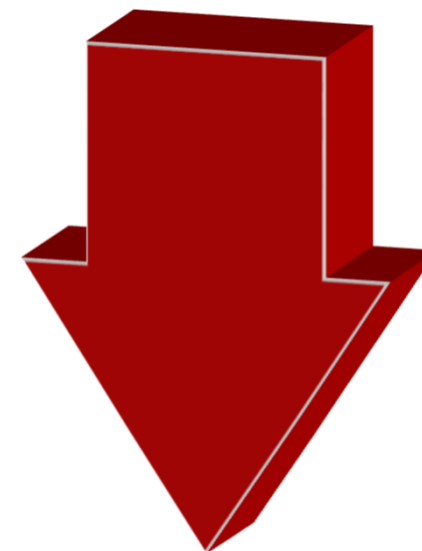
Факторы снижения риска возникновения ССЗ



Рациональное сбалансированное питание
(питание богатое фруктами и овощами)

Регулярная физическая активность
(поддержание нормальной массы тела)

Отказ от вредных привычек
(в том числе и от пассивного курения)



По данным ВОЗ, соблюдение этих факторов
способно на **80%** снизить риск заболевания ССЗ



- ❑ **Кузбасский кардиологический центр (ККЦ)** оказывает **ВЕСЬ** объем медицинской помощи при сердечно-сосудистых заболеваниях.
- ❑ В январе 2013г. проведена первая в Кузбассе пересадка донорского сердца. На настоящий момент выполнено несколько таких операций нуждающимся в этом больным.
- ❑ Мы проводим активную профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.
- ❑ Стационар на 450 коек, 2 установки МСКТ, 2 установки МРТ, 2 электрофизиологии, 4 ангиографических операционных и 8 операционных для «открытой» хирургии.



