



Мы за здоровое сердце!

Профилактика заболеваний
сердечно-сосудистой системы.

Внимание!
ИНСУЛЬТ



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



**Служба
здоровья**





Сердечно-сосудистые заболевания, прочно удерживают первенство среди самых распространенных и опасных болезней XXI века и являются основной причиной смерти во всем мире и в России.

КАК ОЦЕНИТЬ РИСК?

Индивидуальная оценка риска фатального исхода сердечно-сосудистых заболеваний при отсутствии клинических проявлений в ближайшие 10 лет проводится с использованием таблицы SCORE (сокращение от английского Systematic COronary Risk Evaluation – систематическая оценка коронарного риска).

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ШКАЛОЙ?

Выбираете пол, отношение к курению, возраст (выберите в середине шкалы). Таким образом, Вы выбрали один из 20 цветных прямоугольников.

Внутри прямоугольника выбираете по левой стороне типичное для Вас систолическое («верхнее») артериальное давление, а по нижней стороне – средний уровень общего холестерина (в ммоль/л). На пересечении видите цифру – это и есть индивидуальный риск смерти от болезней сердечно-сосудистой системы в течение 10 лет.

Полученное значение риска (в процентах) следует отнести в одну из следующих категорий: низкий риск – менее 5%, высокий риск – 5% и более.

Шкала SCORE для определения риска смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет

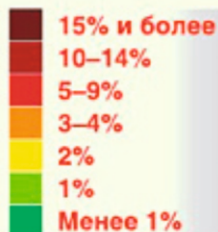
Систолическое артериальное давление, мм рт. ст.	ЖЕНЩИНЫ				Возраст, годы	МУЖЧИНЫ														
	Некурящие		Курящие			Некурящие		Курящие												
	4	5	6	7		8	4	5	6	7	8									
180	7	8	9	10	12	13	15	17	19	22	14	16	19	22	26	26	30	35	41	47
160	5	5	6	7	8	9	10	12	13	16	9	11	13	15	16	18	21	25	29	34
140	3	3	4	5	6	6	7	8	9	11	6	8	9	11	13	13	15	17	20	24
120	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	4	5	6	7	9	9	10	12	14	17
180	4	4	5	6	7	8	9	10	11	13	9	11	13	15	18	18	21	24	28	33
160	3	3	3	4	5	5	6	7	8	9	6	7	9	10	12	12	14	17	20	24
140	2	2	2	3	3	3	4	5	5	6	4	5	6	7	9	8	10	12	14	17
120	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	5	6	6	7	8	10	12
180	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	6	7	8	10	12	12	13	16	19	22
160	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	4	5	6	7	8	8	9	11	13	16
140	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	5	6	5	6	8	9	11
120	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	5	6	8
180	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	5	6	7	7	8	10	12	14
160	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	4	5	5	6	7	8	10
140	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4	5	6	7
120	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	5
180	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4
160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3
140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2
120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1

Холестерин, ммоль/л

150 190 230 270 310

мг/дл

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний со смертельным исходом в ближайшие 10 лет



Инсульт – острое прекращение или снижение кровообращения в головном мозге, вызывающее гибель участка ткани мозга. Такое прекращение или снижение кровотока возникает при сужении, закупорке или разрыве сосудов, снабжающих кровью головной мозг.

СУЩЕСТВУЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ИНСУЛЬТОВ:

1. ИНСУЛЬТ ИШЕМИЧЕСКИЙ (ИФАРКТ МОЗГА) возникает из-за прекращения поступления крови по сосудам, питающим мозг. Чаще всего сосуд блокирует сгусток крови или оторвавшийся кусочек атеросклеротической бляшки. В результате клетки мозга на участке, куда кровь не доходит, гибнут от недостатка содержащихся в крови питательных веществ и кислорода.

2. ИНСУЛЬТ ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ (КРОВОИЗЛИЯНИЕ В МОЗГ) происходит при разрыве мозговой артерии. К гибели клеток от недостатка крови добавляется при кровоизлиянии сдавливание ткани мозга излившейся из поврежденного сосуда кровью. Кровоизлияние в мозг обычно протекает тяжелее, чем инфаркт.

КАКИЕ ФАКТОРЫ ПРИВОДЯТ К РАЗВИТИЮ ИНСУЛЬТА?

ИХ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА УСТРАНИМЫЕ И НЕУСТРАНИМЫЕ.

НЕУСТРАНИМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- **Возраст.** Считается, что инсульт чаще происходит с пожилыми людьми: после 55 лет каждое десятилетие жизни повышает вероятность инсульта в два раза. Однако только две трети сосудистых катастроф происходит после 60 лет. Треть инсультов в стране происходит с людьми в возрасте между 20 и 60 годами. Омоложение заболевания – мировая тенденция.

- **Мужской пол.** Инсульт встречается чаще у мужчин старше 65 лет, но может произойти в любом возрасте. У женщин – развиваются на 10-20 лет позднее, чем у мужчин. При атеросклерозе инсульт у мужчин встречается примерно на 30% чаще, чем у женщин. У мужчин чаще инсульты приводят к летальному исходу.

- **Наследственность.** Если родители или близкие родственники перенесли инсульт, особенно до 65 лет, человек попадает в группу риска.

Необходимо контролировать артериальное давление, бороться с вредными привычками, заниматься физическими упражнениями и питаться правильно – это значительно снижает риск инсульта.

УСТРАНИМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА:

- ✓ Повышенное артериальное давление.
- ✓ Повышенный уровень холестерина в крови (гиперхолестеринемия).
- ✓ Избыточный вес, ожирение.
- ✓ Сахарный диабет.
- ✓ Малоподвижный образ жизни.
- ✓ Курение.

- ✓ Злоупотребление алкоголем.
- ✓ Стресс.

Важно понимать, недостаточно просто выявить факторы риска. Крайне важно активно на них воздействовать, достигая определенных целей. Когда все факторы риска под четким контролем, можно с уверенностью сказать, что риск тяжелых осложнений сведен к минимуму.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ИНСУЛЬТА?

1. КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Норма артериального давления от 120/80 до 139/89 мм рт. ст.

Повышение артериального давления даже на 10 мм рт. ст. – серьезный повод обратиться к врачу-терапевту.

Артериальное давление выше 160/90 мм рт. ст. повышает вероятность сосудистой катастрофы в четыре раза, а давление от 200/110 мм рт.ст. – в десять раз. Нарушение ритма сердца увеличивает риск тромбообразования и, как следствие, риск острого нарушения мозгового кровообращения в три-четыре раза. Инсульты, причиной которых стало образование тромба в сердце, отличаются своей тяжестью и чаще приводят к инвалидизации пациентов.

Если у вас уже имеется сердечно-сосудистое заболевание (артериальная гипертензия, нарушение сердечного ритма и другие), обязательно выполняйте все рекомендации лечащего врача. Не прекращайте прием препаратов для снижения артериального давления без рекомендации специалистов, как правило, они требуют пожизненного применения.

2. СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ.

Повышенный уровень глюкозы в крови оказывает повреждающее действие на стенки сосудов. Всем лицам старше 40 лет нужно контролировать уровень глюкозы крови вне зависимости от самочувствия. Выполняйте! рекомендации специалистов при выявлении каких-либо отклонений.

Сахарный диабет увеличивает вероятность развития инсульта в три-пять раз. Это связано с ранним поражением сосудистой стенки, развитием атеросклероза и нарушением текучести крови.

При заболевании сахарным диабетом **необходимо** поддерживать уровень глюкозы крови на «целевом» (определенном для каждого конкретного человека) значении. Это позволит снизить риск тяжелых осложнений.

3. ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.

Высокий уровень общего холестерина и липопротеидов низкой плотности приводит к развитию атеросклероза, непосредственного предшественника инсульта.

Холестерин представляет собой особое жироподобное вещество. Оно входит в состав всех органов и тканей. В том числе, соединение содержится в

клеточных оболочках (мембранах), из него продуцируются многие гормоны, например, половые. Кроме того, холестерин необходим для поддержания работы центральной нервной системы, регуляции процесса переваривания пищи. Таким образом, холестерин жизненно необходим человеку.

Большая часть холестерина вырабатывается в печени, также он поступает в организм с пищей.

В крови холестерин связан с определенными белковыми частицами, которые называются липопротеидами. Выделяют:

- липопротеиды высокой плотности (ЛПВП),
- липопротеиды низкой плотности (ЛПНП)
- липопротеиды очень низкой плотности (ЛПОНП).

Последние доставляют холестерин в стенку сосуда, что приводит к образованию атеросклеротической бляшки и далее к закупорке его просвета, их количество необходимо снижать как можно ниже. Атеросклероз является основной причиной различных поражений сердечно-сосудистой системы.

ЛПВП являются «полезными» и замедляют прогрессирование атеросклероза, чем их больше, тем лучше. Снижение ЛПВП даже при нормальном уровне общего холестерина и его составных частей ведет к прогрессированию атеросклероза

По данным Европейского общества кардиологов установлены следующие нормы содержания холестерина и его составляющих в крови:

- Общий холестерин < 5,0 ммоль/л
- ЛПНП < 3,0 ммоль/л
- ЛПВП > 1,0 ммоль/л (мужчины) > 1,2 ммоль/л (женщины)
- Триглицериды < 1,7 ммоль/л

4. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ.

Курение увеличивает вероятность развития сосудистых катастроф в два раза за счет ускоренного развития атеросклероза сонных артерий. Поскольку курение способствует повышению артериального давления, риск кровоизлияния в мозг увеличивается в два с половиной раза по сравнению с некурящими. Сердце курящего человека за сутки совершает на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. Такой неэкономичный режим работы ведёт к его преждевременному изнашиванию. У курильщиков усиливается склонность к сердечным аритмиям, вплоть до фибрилляции (трепетания) предсердий, которая может стать причиной инсульта или внезапной смерти.

Бросьте курить и оградите себя от пассивного курения. Никотин и другие токсические составляющие табачного дыма оказывают повреждающее действие на стенки сосудов, способствуют повышению вязкости крови и формированию тромбов.

Воспользуйтесь полезными советами, помогающими бросить курить постепенно:

- ✓ назначьте день отказа от курения, но при этом помните: «сегодня всегда лучше, чем завтра»,

- ✓ старайтесь не закуривать при первом желании – лучше выпейте стакан воды или переключите свое внимание на что-либо,
- ✓ ежедневно, сокращая количество сигарет, хвалите себя за каждую пропущенную,
- ✓ при уменьшении количества сигарет до 5-7 штук в день полностью откажитесь от курения,
- ✓ если в одиночку Вы не можете противостоять привычке – обратитесь к специалисту.

5. НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ.

Алкоголь вызывает изменение стенки кровеносных сосудов и склонность к тромбообразованию. Возникают проблемы с кровообращением во всех отделах мозга. Злоупотребление алкоголем способно увеличить риск инсульта в три раза. Алкогольная и никотиновая интоксикации взаимно усиливают друг друга.

6. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО, СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ.

Для оценки массы тела можно воспользоваться индексом массы тела (ИМТ): возвести в квадрат рост в метрах и значение массы тела поделить на полученное число.

ИМТ = масса тела (кг) : рост (м) в квадрате.

Полученное значение сравнить с табличными данными:

- 18,5-24,99 – норма
- 25-29,99 – избыточная масса тела
- 30 и выше – ожирение.

Выделяют ожирение по типу «груши» или по женскому типу – жир откладывается преимущественно в нижней половине туловища, по типу «яблока» или по мужскому типу – жир откладывается преимущественно в области живота. Наиболее опасно ожирение по типу «яблока», так как свидетельствует о повышенном содержании внутреннего (висцерального) жира. Окружность талии более 102 см у мужчин и 88 см у женщин свидетельствует об ожирении по типу «яблока» и означает более высокий риск развития многих заболеваний сердца и сосудов.

Для поддержания массы тела в нормальных границах необходимо правильно питаться – полноценно и разнообразно:

- ✓ Соотношение белков, жиров и углеводов в пище должно примерно равняться 1:1:4. Включите в ежедневный рацион: овощи, фрукты, нежирные сорта мяса, рыбу, орехи, молочные продукты с пониженной жирностью, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.
- ✓ Ешьте 5-6 раз в день небольшими порциями – вы не будете испытывать голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи. Последний прием пищи должен быть не менее, чем за 2-3 часа до сна.

✓ Ограничьте употребление жира и жирных продуктов. Исключите из употребления колбасу, сосиски, субпродукты (почки, печень).

✓ Ограничьте общее потребление соли до 5 грамм (чайная ложка без верха, с учетом используемой для приготовления пищи). Употребляйте йодированную соль. Не досаливайте пищу за столом. Откажитесь от солений, маринадов, консервированных и копченых продуктов.

✓ Ограничьте употребление газированных напитков, алкоголя, жевательных резинок, сахара и сладостей. Конфеты лучше заменить сухофруктами (употреблять в небольшом количестве).

7. БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ.

Низкая физическая активность негативно воздействует на выносливость организма, сопротивляемость внешнему воздействию. Повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний в два-три раза, увеличивается риск внезапных сердечных приступов.

Необходима адекватная возрасту и исходному состоянию организма физическая активность.

Прежде чем приступать к занятиям, проконсультируйтесь с врачом по лечебной физкультуре или с тренером в спортивном зале!

Начинать нужно постепенно!

Сначала следует увеличить повседневную двигательную активность:

- ✓ подъем по лестнице, а не на лифте;
- ✓ прогулка пешком несколько остановок;
- ✓ зарядка на рабочем месте.

Далее постепенно увеличивайте нагрузку, занимаясь оздоровительной физкультурой (ходьба, плавание, велосипед, лыжи и т.д.), подвижными играми (волейбол, теннис, бадминтон и т.д.), аэробными тренировками, танцами и другими видами физической активности.

8. БОРИТЕСЬ СО СТРЕССОМ.

Психоэмоциональное напряжение в течение длительного времени вызывает спазм сосудов, увеличение частоты сердечных сокращений, что, в свою очередь, приводит к повышению артериального давления.

Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой, займитесь плаванием или аква-аэробикой.

Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Высыпайтесь, взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки.

Заранее планируйте рабочий день, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.

Оптимистичней смотрите на жизнь и верите в благополучное завершение любой ситуации.

Помните, что на любую проблему можно посмотреть двояко – как на возможность или как на тупик. Выбор всегда остается за вами. Позитивное отношение к жизни – это важная составляющая хорошего здоровья и долголетия.

Для выявления факторов риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе инсульта, можно обратиться в территориальный центр здоровья для взрослого населения, пройти диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.

АДРЕСА ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ.

- 1. ГБУЗ НСО «Городская поликлиника № 29»**,
г. Новосибирск, ул. Рассветная, 5/1, тел. (383) 272-39-19.
- 2. ГБУЗ НСО «Городская клиническая больница № 2**,
г. Новосибирск, пр-т Дзержинского, 44, тел. (383) 279-01-75.
- 3. ГБУЗ НСО «Городская поликлиника № 20»**,
г. Новосибирск, ул. Ленина, 13, тел. (383) 210-36-41.
- 4. ГБУЗ НСО «Городская поликлиника № 22»**,
г. Новосибирск, ул. Зорге, 47/1, тел. (383) 342-00-15.
- 5. ГБУЗ НСО «Бердская центральная городская больница»**,
г. Бердск, ул. Пушкина, д. 172, тел. (383-41) 55-609
- 6. ГБУЗ НСО «Искитимская центральная городская больница»**,
г. Искитим, ул. Пушкина, 52, тел. (383-43) 42-989.
- 7. ГБУЗ НСО «Куйбышевская центральная районная больница»**,
г. Куйбышев, ул. Володарского, 61, тел. (383-62) 64-736.
- 8. ГБУЗ НСО «Татарская центральная районная больница»**,
г. Татарск, ул. Садовая, 107, тел. (383-64) 26-295.
- 9. ГБУЗ НСО «Новосибирская районная больница № 1»**,
р.п. Кольцово, 21, тел. (383) 306-70-80.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?

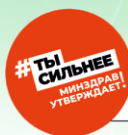
Признаки инсульта:

- внезапный паралич (обычно односторонний);
- внезапное головокружение или головная боль с тошнотой и рвотой;
- внезапное затруднение речи;
- затруднение глотания;
- головокружение, нарушение равновесия и координации;
- внезапное онемение или слабость определенной части лица, руки, ноги (особенно одностороннее);
- внезапное ухудшение зрения одного или обоих глаз;
- потеря сознания.

При появлении у Вас, Вашего родственника или знакомого хотя бы одного из первых симптомов инсульта срочно вызывайте «скорую» помощь: «03» с городского телефона и «103» и «030» с мобильных телефонов (бесплатно). Точно опишите диспетчеру все, что произошло, чтобы приехала специализированная неврологическая бригада. **Дорога каждая минута!** При инсульте наиболее эффективное лечение возможно в первые три часа (максимум шесть часов) с момента нарушения мозгового кровообращения.

Своевременное выявление и последующий контроль факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний поможет Вам долгие годы оставаться активными и обеспечивать счастливое будущее для себя и своей семьи! А это самое главное, ради чего нужно уделять внимание и время своему организму!





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Государственное казенное учреждение
здравоохранения Новосибирской области
«Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
www.rcmp-nso.ru

