



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА

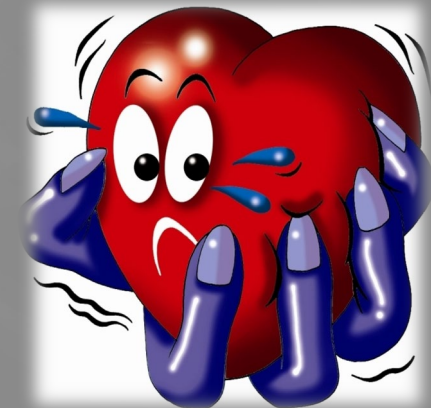
Зав.отделением медицинской профилактики

ГУЗ «Липецкая РБ»

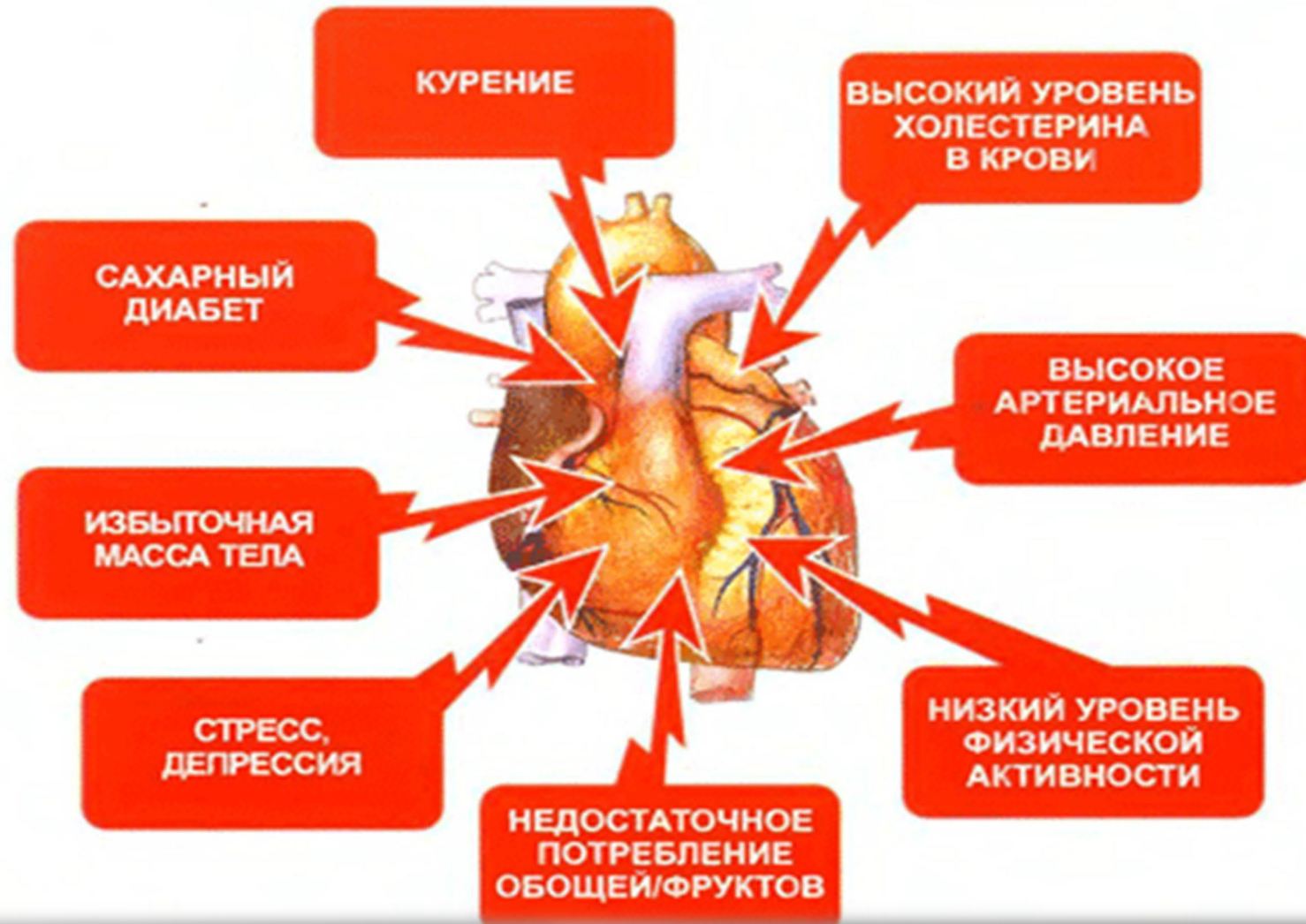
М.А.Кислова

Волонтер –медик Липецкого медицинского колледжа

Ангелина Алейник

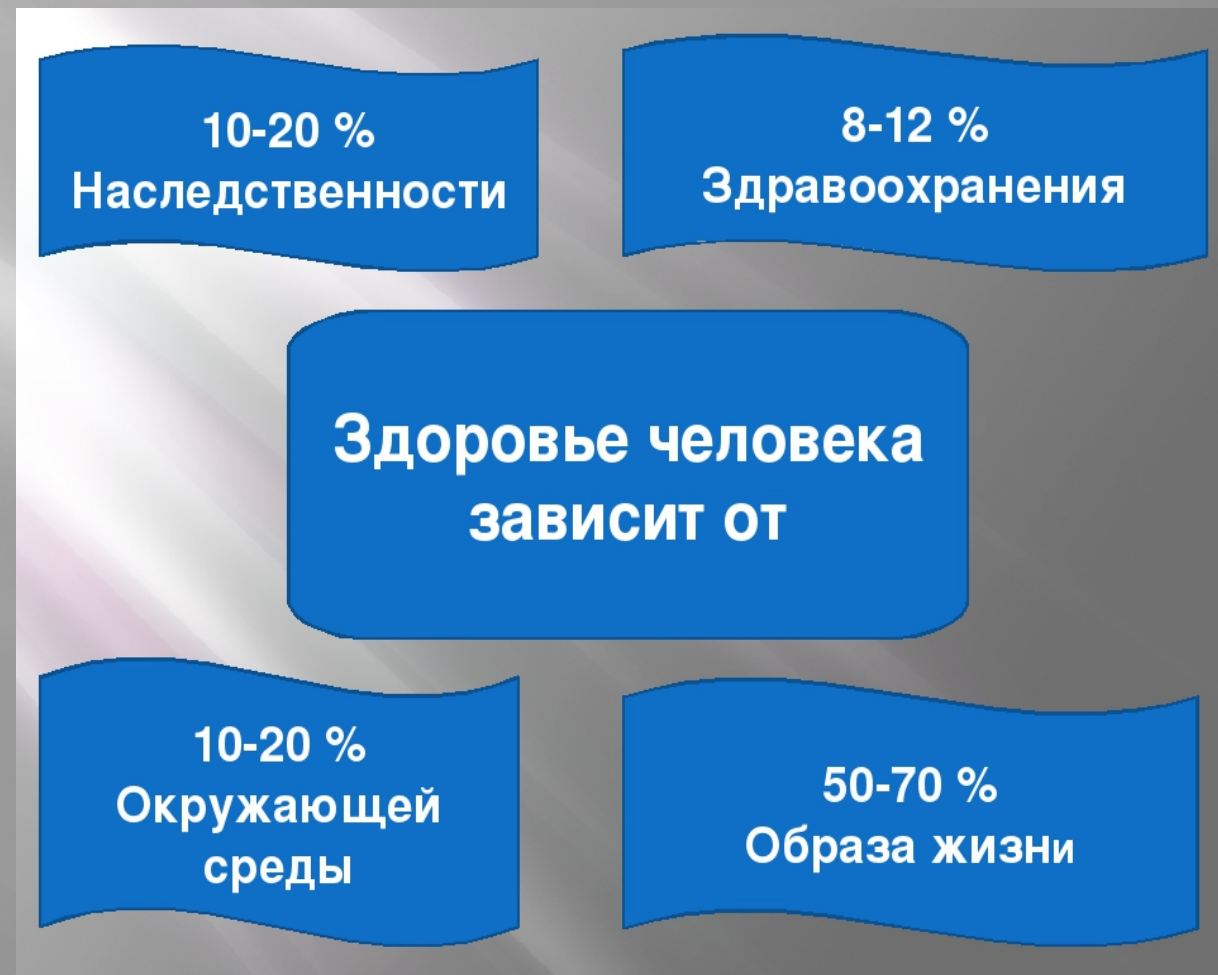


ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Концепция о факторах риска

- ▣ Концепция о факторах риска - важные сведения о привычках, чертах и отклонениях от нормы, связанных со значительным увеличением склонности к развитию ССЗ, которые чаще всего регистрируют у пока еще здоровых людей.



Три значимых фактора риска

- ▣ Многочисленные эпидемиологические исследования доказали, что тремя наиболее значимыми факторами риска развития заболеваний, связанных с атеросклерозом, являются **гиперхолестеринемия, повышенное артериальное давление и курение.**
- ▣ **Весьма опасна комбинация этих факторов, даже умеренно выраженных, у одного человека, поскольку их действие значительно усиливается.**
- ▣



Система оценки риска SCORE

- ▣ Все большее распространение получает оценка суммарного риска ишемической болезни сердца
- ▣ Система оценки риска SCORE учитывает все варианты фатальных сердечно-сосудистых событий за 10-летний период и позволяет определить прогнозируемый общий сердечно-сосудистый риск и пути его снижения.

Абсолютный риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет для лиц от 40 до 65 лет (таблица SCORE)

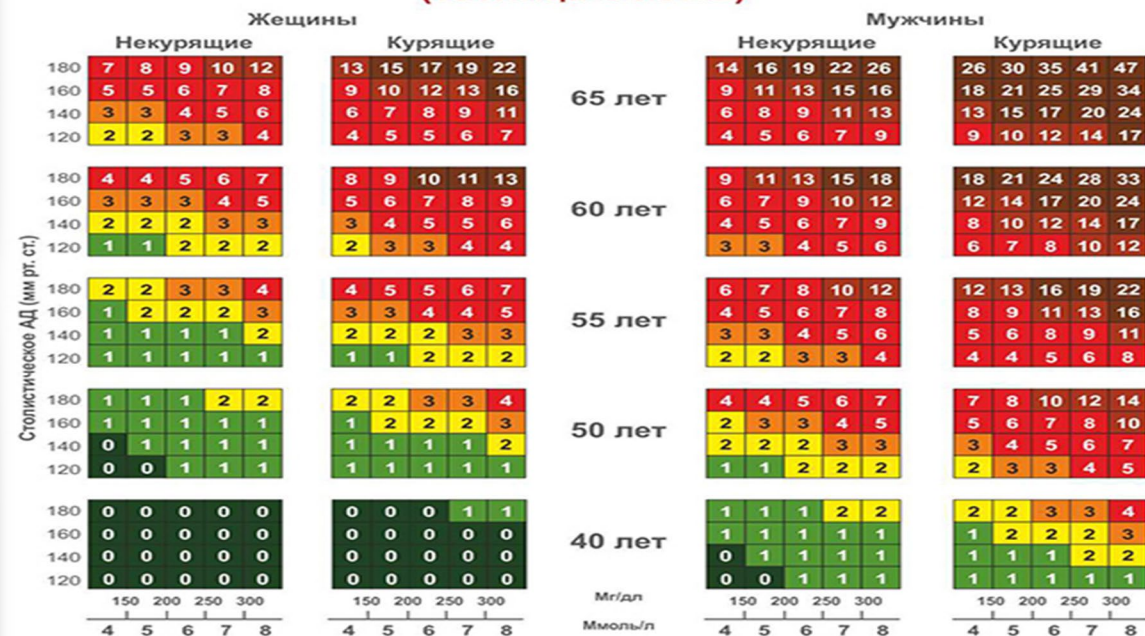


Таблица относительного риска (для лиц до 39 лет)



Артериальная гипертензия (АГ)

- ▣ При высоком артериальном давлении меняется гемодинамика.
- ▣ Нагрузка на сердце повышается, оно начинает работать на износ. При этом страдают коронарные сосуды, питающие сердечную мышцу.
- ▣ Когда на фоне гипертонии развивается атеросклероз, а бляшки закупоривают сосудистый просвет, количество крови, проходящее через него, снижается. Развивается кислородное голодание миокарда.
- ▣ Если ишемия длительная или перекрыто кровоснабжение большого участка сердечной мышцы, **возникает инфаркт.**

ТАБАКОКУРЕНИЕ

- ▣ **Связь табакокурения с развитием болезней системы кровообращения доказана результатами крупных эпидемиологических, клинических и экспериментальных исследований.**
- ▣ **Курильщики – это потенциальные «инфарктники».**
- ▣ **Под действием табачного дыма повышается вязкость крови, из-за этого могут образовываться тромбы.**
- ▣ **Табачный дым ведет к преждевременному старению сердечных артерий.**
- ▣ **От недостатка кислорода в крови сердце испытывает кислородное голодание, развивается ишемическая болезнь, происходят приступы стенокардии.**
- ▣ **С возрастом сосуды сердца изнашиваются и сужаются, происходит их естественное старение. Курильщик вмешивается в этот процесс, ускоряя его, сознательно изнашивая и истончая сосуды, сокращая свою жизнь на много лет.**



А ЕСЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

- ▣ Многочисленные эпидемиологические обследования населения разных стран не только установили связь курения с развитием ИБС, возникновением инфаркта миокарда или внезапной коронарной смертью, но и значительное снижение риска коронарной смерти у лиц, отказавшихся от курения.
- ▣ Уже через 1 год после прекращения курения, риск развития ИБС снижается на 50%, а вероятность инфаркта с диагностированной ишемической болезнью уменьшается на 30–36%.



▣

Избыточная масса тела и ожирение

- ▣ При ожирении увеличивается общий объем крови и, соответственно, сердечный выброс — количество крови, выталкиваемой сердцем за единицу времени.
- ▣ Сердце начинает работать с большей, чем у нормального человека нагрузкой чтобы обеспечить ставший большим организм кислородом и питательными веществами. Со временем чтобы приспособиться к возросшим нагрузкам сердце начинает увеличиваться в размерах и покрываться жиром, особенно левый его желудочек, который гонит кровь ко всем органам. Это приводит к тому что потребность в кислороде начинает расти и у самого сердца, и в какой-то момент происходит срыв компенсаторных механизмов.



ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

- ▣ **20-40 лет.**
 - ▣ Для начала поймите, с каким врачом вы сможете победить недуг. Лучше, если этот человек будет «держатъ руку на пульсе», знать последние варианты профилактики болезней сердца.
 - ▣ Проходите обязательную процедуру медицинских осмотров, исследований. Следите за своим весом и давлением, не пере едайте. Хотя бы раз в неделю уделяйте время спорту.
 - ▣ И последний совет: бросьте курить, если Вы курите и посоветуйте сделать это тем, кто подвергает вас пассивному курению.
- ▣ **40-49 лет**
 - ▣ В этот период у человека возникает такая проблема, как ухудшение обмена веществ. Постарайтесь избегать повышения массы тела, для этого занимайтесь спортом и отслеживайте уровень гликированного гемоглобина в крови.



ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

- ▣ **50-59 лет.**
 - ▣ Выпишите себе все симптомы инфаркта и постоянно перечитывайте этот список. Если Вы мужчина, то определить приступ сможете легко.
 - ▣ У сильной половины человечества обычно симптоматика инфаркта ярко выраженная. У женщин, наоборот, выявить предынфарктное состояние бывает не так просто.
 - ▣ Им рекомендуется обращаться с любыми подозрениями к врачу, контролировать артериальное давление, гликированный гемоглобин, холестерин и другие показатели. Если врач посчитает необходимым, принимайте назначенные лекарства.
- ▣ **60 лет и старше**
 - ▣ Ровно так же, как вы уделяли время работе, уделяйте время своему здоровью. Следите за массой тела, ешьте чаще, но понемногу. Старайтесь заниматься спортом, контролируйте состояние сосудов



ВСЕ ПРОСТО!

- ▣ **Ожирение как фактор**
Может привести к инфаркту!
Нужно правильно питаться
И зарядкой заниматься.
Исключить фаст-фуд, колбасы,
Жир срезать при жарке с мяса.
Полчаса ходить пешком
Ежедневно вечером.
От курения отказаться,
Дать сосудам очищаться.
Надо жить в любви, активно,
Чтобы выглядеть спортивно!

- ▣ **Автор стихов Алла Семперантова**

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА

