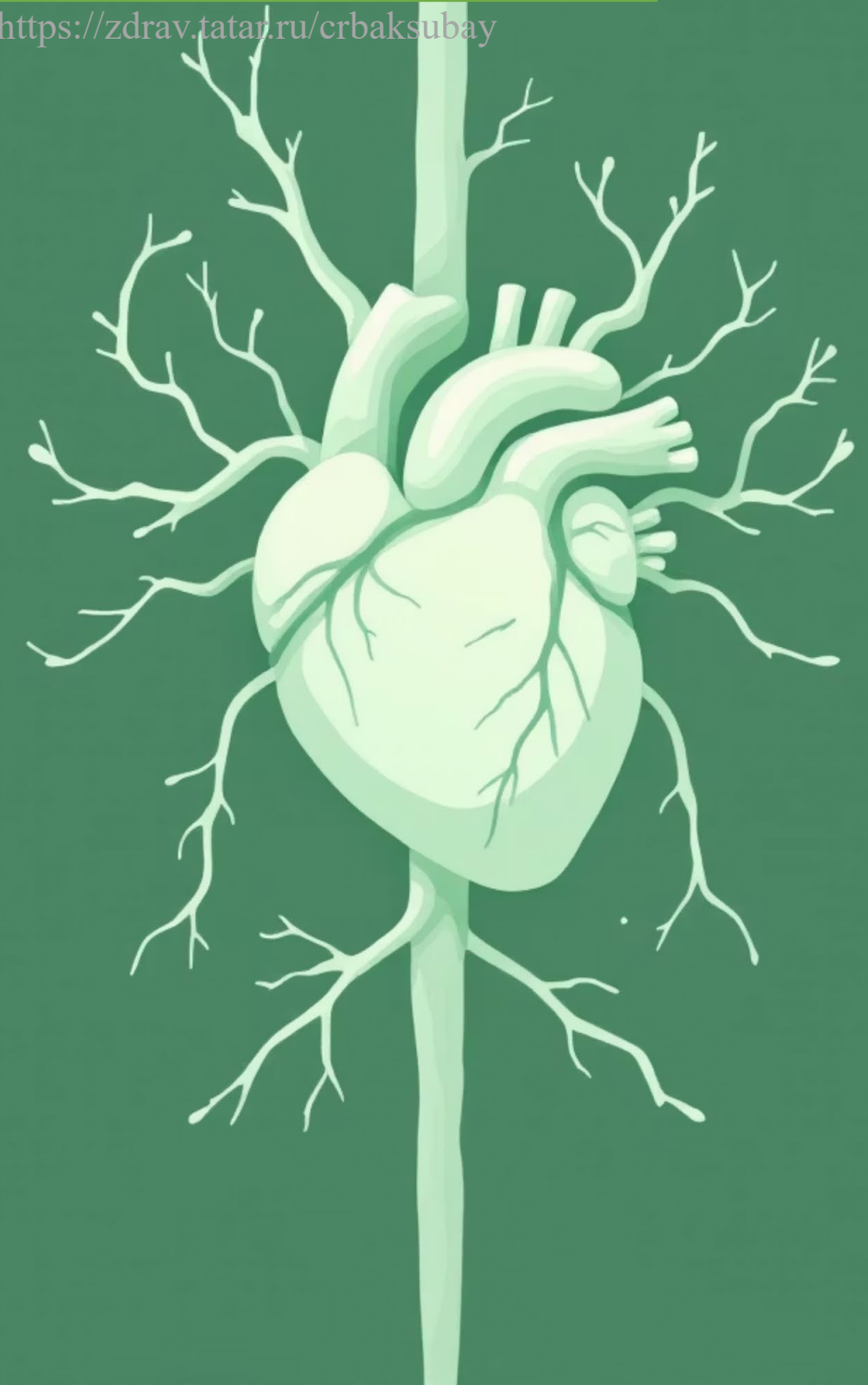




Факторы риска артериальной гипертонии

Комплексное понимание факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний и методы их коррекции





Цели занятия



Факторы риска

Представление о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний



Курение

Методы борьбы с курением и отказ от вредной привычки



Артериальное давление

Контроль АД и его влияние на развитие ИБС



Углеводный обмен

Контроль показателей углеводного обмена



Избыточный вес

Взаимосвязь ожирения с риском ИБС



Здоровое питание

Принципы здорового питания и контроль холестерина



Управляемые и неуправляемые факторы риска

Неуправляемые факторы

Не зависят от самого человека:

- Возраст: для мужчин старше 55 лет, для женщин старше 65 лет
- Наследственная отягощенность
- Факторы окружающей среды

Управляемые факторы

Зависят от образа жизни и поведения:

- Избыточная масса тела и ожирение
- Курение
- Нерациональное питание
- Низкая физическая активность
- Неадекватные реакции на стресс



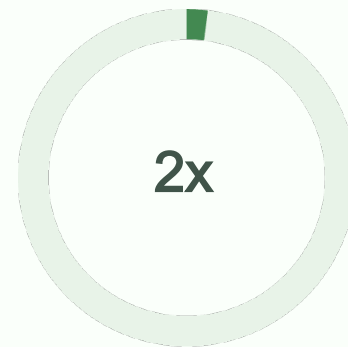
Влияние ожирения на риск заболеваний

Риск артериальной гипертензии, ИБС, инсульта и сахарного диабета 2 типа в зависимости от индекса массы тела и окружности талии.

Типы массы тела	ИМТ (кг/м ²)	Окружность талии	АГ	ИБС
Дефицит	<18,5	Низкий	—	—
Нормальная	18,5-24,9	Обычный	—	—
Избыточная	25-29,9	Повышен	1,5	1,1
Ожирение I степени	30,0-34,9	Высокий	2,4	1,7
Ожирение II степени	35,0-39,9	Очень высокий	3,8	2,2
Ожирение III степени	≥40	Крайне высокий	4,2	2,4

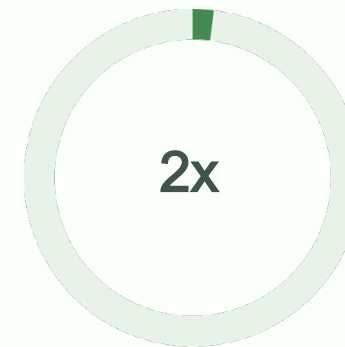


Вред курения и способы отказа



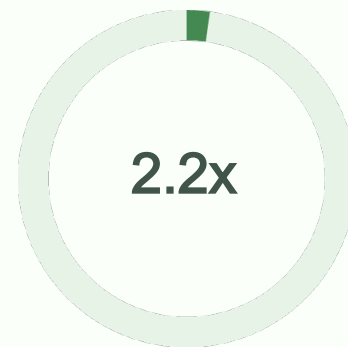
Стенокардия

Риск у курящих мужчин



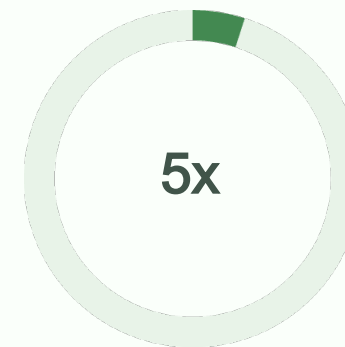
Инфаркт миокарда

Риск у курящих мужчин



ИБС

Риск у курящих мужчин



Внезапная смерть

Риск у курящих мужчин

Курение способствует развитию образования тромбов, повышению уровня холестерина в сыворотке крови, повышению содержания воспалительных клеток. У курильщиков повышается содержание окиси углерода в крови, что приводит к снижению количества кислорода. Никотин приводит к спазму артерий и повышению АД.

Способы отказа от курения



Немедикаментозные

Самостоятельное прекращение курения. Работа психолога совместно с терапевтом с учетом курительного поведения.



Медикаментозные

Заместительные виды лечения:

никотинсодержащие жевательные резинки,
никотинсодержащий пластырь, которые
уменьшают тяжесть симптомов при абстиненции.



Алкоголь и сердечно-сосудистая система

Чрезмерное употребление

Регулярное чрезмерное употребление алкоголя приводит к повышению АД, особенно у лиц, для которых эта вредная привычка является нормой.

Умеренное употребление

Умеренное употребление алкоголя, особенно в сочетании со снижением избыточного веса, уменьшает риск сердечно-сосудистых осложнений.

Мужчины

До 20-30 г чистого этанола в день: 50-60 мл водки, 200-250 мл сухого вина, 500-600 мл пива

Женщины

Половина дозы для мужчин

☐ **Важно:** Переносимость индивидуальна. Превышение указанных количеств чревато серьезными последствиями, особенно для тех, кто страдает гипертонической болезнью. Алкоголь и многие лекарства, снижающие АД, несовместимы.





Стресс и его влияние на здоровье

Стресс - это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

Причины стресса

Любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением. Положительные эмоции (рождение ребенка, замужество) и отрицательные (потеря работы, смерть близкого).

Первые признаки

Головные боли, бессонница, сексуальные нарушения, нарушения аппетита, ослабление интереса к общению.

Физиологические проявления

Мигрень, язвы, дерматиты, гипертония, боли в спине, суставах, сердце, выпадение волос, крапивница.





Методы борьбы со стрессом

Для преодоления стресса важно не избавление от стресса, а правильное управление стрессовой ситуацией.

01

Отказ от нерациональных убеждений

Отказаться от нереалистичных и жестких требований к себе и окружающим

03

Избавление от нежелательных мыслей

Техники преодоления с использованием методов визуализации и самовнушения

Заповеди преодоления стресса

- Менять то, что можете изменить, и принимать то, чего изменить невозможно
- Научиться жить сегодняшним днем и получать удовольствие от каждого дня

02

Обучение самовнушению

Развитие позитивных утверждений: «Я могу справиться», «Не раздувать из мухи слона», «Я сделаю это постепенно»

04

Самооценка и осмысление

Ведение дневников, регистрация стрессоров и реакций на них, самоанализ

- Вырабатывать положительное отношение ко всему происходящему
- Не забывать об отдыхе, высыпаться, планировать свою жизнь

Глубокое дыхание

Дышать носом, поза удобная, глаза закрыты. Одну ладонь на грудь, другую на живот. Вдыхайте через нос, пока живот не раздуется максимально, задержите дыхание, медленно выдыхайте через рот или нос.

Мышечная релаксация

Обучение прогрессирующей мышечной релаксации для снятия напряжения

Визуализация

Методы зрительного представления наиболее труднопреодолимых стрессовых ситуаций

▢ **Практическое задание:** Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом). Это очень простой и эффективный метод.

Тест Ридера для оценки уровня стресса

Оцените, насколько Вы согласны с каждым утверждением и отметьте категорию ответа. Рассчитайте средний балл.

Утверждение	Ответ (1-4)
Пожалуй, я человек нервный	—
Я очень беспокоюсь о своей работе, учебе	—
Я часто ощущаю нервное напряжение	—
Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	—
Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	—
К концу дня я совершенно истощён физически и психически	—
В моей семье часто возникают напряжённые отношения	—

Результат: Высокий уровень стресса - мужчины 1-2, женщины 1-1,82; средний уровень - мужчины 2,0 1-3, женщины 1,83-2,82; низкий уровень - мужчины 3,0 1-4, женщины 2,83-4.



Спасибо за внимание!