

## **Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в пожилом возрасте** **памятка для населения**

**Пожилой возраст является одним из главных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.** Распространенность заболеваний сердца и сосудов с возрастом увеличивается, и они являются основной причиной смерти у пожилых людей в России. Своевременная диагностика сердечно-сосудистых заболеваний позволит избежать серьезных осложнений, нередко ведущих к инвалидизации.

По оценке ВОЗ к 2050 г. число людей старше 60 лет удвоится: в развивающихся странах - с 10% до 20%, а в развитых странах - с 18% до 35%. Увеличение доли пожилых людей делает чрезвычайно важной задачу обеспечения здоровья и долголетия, продления активной работоспособности этой категории населения.

На первое место, как возможная причина смерти пожилых людей в будущем, единодушно специалистами ставятся сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), следовательно, вопросы профилактики данной патологии становятся всё актуальнее.

**Основными в профилактике ишемической болезни сердца у пожилых, по мнению ведущих специалистов в этой области, являются мероприятия, направленные на модифицируемые факторы риска развития ССЗ.**

### **Факторы риска ССЗ**

**1. Курение.** Один из наиболее важных факторов развития *ИБС*, особенно, если оно сочетается с повышением уровня общего холестерина. В среднем курение укорачивает жизнь на 7 лет. Пассивное курение (когда курят рядом с Вами) также повышает риск смерти от ССЗ. Было установлено, что пассивное курение увеличивает частоту коронарной болезни на 25% среди лиц, работающих в коллективе курильщиков. Недаром во многих странах реализуются государственные программы по запрету курения во всех общественных местах. **Отказ от курения возможен в любом возрасте, при этом не наблюдается каких-либо отрицательных последствий.**

**2. Гиподинамия.** Это недостаточная физическая активность, которую по праву называют болезнью XXI века. Она представляет собой еще один важнейший устранимый фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому **для сохранения и улучшения здоровья важно быть физически активным в течение всей жизни, независимо от возраста.**

**3. Ожирение.** Избыточное накопление жировой ткани в организме человека признано важнейшим фактором риска развития ССЗ. Более половины людей в мире в возрасте старше 45 лет имеют избыточный вес. У человека с нормальным весом до 50% жировых запасов залегают непосредственно под кожей, при ожирении запасы жира располагаются в различных тканях и органах, нарушая их функцию, увеличивая нагрузку на сердечную мышцу, с этим процессом в значительной степени связано повышение уровня холестерина в крови. В подавляющем большинстве случаев ожирение имеет алиментарное происхождение. Это означает, что основной причиной избыточного веса является переизбыток с чрезмерным употреблением высококалорийной, в первую очередь жирной пищи.

**В этом свете чрезвычайно важно придерживаться принципов рационального питания в пожилом возрасте.** Эти принципы были сформулированы А.А. Покровским:

1. Энергетическая сбалансированность питания по энергозатратам.
2. Антисклеротическая направленность пищевого рациона.
3. Максимальное разнообразие питания, сбалансированность его по основным незаменимым факторам питания.
4. Оптимальное обеспечение пищевых рационов веществами, стимулирующими активность ферментных систем организма.
5. Использование в питании продуктов и блюд, легко поддающихся перевариванию

Второй по значимости причиной ожирения является недостаточная физическая активность. Техническое развитие общества привело к значительному уменьшению объема работы, выполняемой человеком в течение дня, а у пожилых людей недостаток физической активности зачастую становится острой проблемой. **Поэтому всем людям показана ежедневная физическая работа, по мнению многих специалистов, идеальной формой её**

является работа в саду, когда умеренные физические нагрузки сочетаются с положительным эмоциональным воздействием. Очень действенным и физиологичным средством являются также динамические нагрузки, например, ходьба.

**Следующие факторы риска развития ССЗ у пожилых, как правило, требуют применения лекарственных препаратов после их выявления при обследовании у врача:**

**1. Повышенный уровень холестерина и его «плохих» фракций.** Исчерпывающая диагностика нарушений холестеринового обмена является обязательным условием эффективной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний большинства людей преклонного возраста во всех экономически развитых странах.

**2. Артериальная гипертензия,** которую многие люди, считающие себя здоровыми, не диагностируют самостоятельно. Сегодня системой здравоохранения республики проводятся регулярные акции по выявлению повышенного уровня артериального давления, при каждой такой акции у значительной группы людей, ранее не подозревавших о наличии у них повышенного артериального давления таковое обнаруживается. При выявлении артериальной гипертензии на сегодняшний день обязательным считается нормализация давления, чаще всего, особенно у лиц пожилого возраста, данный процесс должен осуществляться медикаментозно под обязательным контролем со стороны врача.

**3. Сахарный диабет.** Оба типа диабета заметно повышают риск развития ИБС и заболеваний периферических сосудов, причем у женщин в большей степени, чем у мужчин. Повышение риска ССЗ (примерно в 2-3 раза) связано как с самим диабетом, так и с большей распространенностью у этих больных других факторов риска. С возрастом распространённость сахарного диабета увеличивается, начальной фазой можно считать понижение устойчивости к углеводам, которая выявляется с помощью глюкозотолерантного теста. При выявлении признаков диабета необходима обязательная консультация с врачом для определения тактики борьбы с ним.

**В заключение хочется сказать, что при условии постоянного, целенаправленного проведения профилактических мероприятий риск возникновения ССЗ можно снизить в 2-3 раза, обеспечив себе достойное качество жизни.**