

Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

памятка для населения

Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую проблему и главную опасность для жизни людей во всём мире. Почти 10 млн. россиян страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, смертность от этих заболеваний у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше, чем у женщин.

Все сердечно-сосудистые заболевания делятся на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца, и в первую очередь – ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.

Обследование больных с целью выявления ишемической болезни сердца позволяет установить группы лиц, нуждающихся в активных профилактических мероприятиях.

Какие бывают факторы риска?

Ишемическая болезнь сердца представляет собой конечный результат взаимодействия целого ряда факторов риска, которые делятся на две группы – изменяемые и неизменяемые риски. К изменяемым относятся риски, на которые человек может каким-либо образом повлиять – постараться избежать их в своей жизни, уменьшить или полностью нейтрализовать их воздействие.

К неизменяемым относятся риски, которые представляют собой некую данность, т. е. такие условия и обстоятельства, от которых невозможно избавиться или как-то на них повлиять.

Наиболее значительные факторы риска, которые прямо или косвенно влияют на возникновение и развитие ИБС:

Образ жизни (изменяемые риски)

- неправильное питание;
- курение;
- избыточное потребление алкоголя;
- низкая физическая активность;
- низкий социальный и образовательный статус.

Биохимические или физиологические факторы (изменяемые риски)

- повышенное артериальное давление;
- повышенный уровень холестерина;
- низкий уровень холестерина;
- повышенный уровень триглицеридов;
- гипергликемия/сахарный диабет;
- ожирение;
- тромбогенные факторы;
- загрязнение окружающей среды.

Индивидуальные характеристики (неизменяемые риски)

- возраст;
- мужской пол;
- раннее развитие ИБС у родственников;
- наличие проявлений атеросклероза.

Что нужно делать, чтобы избежать ИБС?

Для того чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:

- проанализировать свой образ жизни и при наличии в нём указанных рисков постараться избавиться от них;

- пройти медицинское обследование, которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма;
- регулярно (раз в год) проходить обследование и придерживаться здорового образа жизни.

Берегите себя и свое сердце!