

- 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.**

## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



## БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОЕ СЕРДЦЕ!

#### Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 278-96-11  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

#### Адрес Центра здоровья

ГАУЗ «РЦОЗиМП»:  
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 570-55-08  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

#### ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

- <https://rcmp.tatarstan.ru/>
- @iazdorov
- <https://vk.com/club202773375>
- [azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»](https://www.facebook.com/azdorovkazan/)
- ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>



## СИТУАЦИЯ В МИРЕ:

**Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую проблему и главную опасность для жизни людей во всём мире.**

**50%** умирает от заболеваний сердца и сосудов, *22% населения умирает от рака, 3% – от травм, 2% – от диабета, от СПИДА – 0,7%.*

## СИТУАЦИЯ В РОССИИ:

Почти **10 МЛН** страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. *Смертность от этих заболеваний у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше, чем у женщин.*

**56%** умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, *12,4% населения умирает от рака, 13,2% – от травм, 4,1% – от заболеваний органов дыхания, 4% – от заболеваний органов пищеварения.*



Сердце. Ещё с самых древних времён этот неутомимый насос, размером со сжатый кулак и весящий немногим больше 200 г, считается едва ли не самым важным органом в теле человека. Именно сердце обеспечивает кровообращение, без которого невозможна жизнь. Вот почему так важно сохранить сердце здоровым и сделать так, чтобы этот двигатель жизни никогда не останавливался.

## ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ИБС\*

позволяет предотвратить развитие заболевания

*\*Ишемическая болезнь сердца*

**СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА ПОЗВОЛЯЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ, УВЕЛИЧИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**



### ШАГ 1. Выяснить, что такое ИБС?

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.

Мы привыкли думать о том, что проявление ишемической болезни сердца – это стенокардия, и с болью в сердце пациент придет к врачу. У 50% больных ИБС стенокардия служит первым проявлением заболевания. Но только 40–50% больных стенокардией знают о своём заболевании. У остальных 50–60% она остаётся нераспознанной. Люди могут спокойно жить и даже не подозревать о коварной болезни. Может пройти много лет, прежде чем ИБС приведёт к внезапным и катастрофическим последствиям.

Важно понимать, что первым проявлением ишемической болезни сердца может быть инфаркт миокарда

или внезапная смерть (по данным Фрамингемского исследования 5144 человек – у мужчин в 62 % случаев, у женщин в 46 %). Жизнь мужчины в возрасте 60 лет укорачивается на 9 лет, если он переносит инфаркт миокарда, и на 12 – если инсульт.

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



### ШАГ 1. Зачем нужно обследование?

В странах, где с 1970 г. началась активная работа по первичной профилактике, сердечно-сосудистая заболеваемость существенно уменьшилась в течение последних 20 лет.

Так, в США, Канаде, странах Европейского сообщества смертность от ишемической болезни сердца в 2 с лишним, а от инсульта – в 5 раз ниже, чем у нас в стране.



### 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.

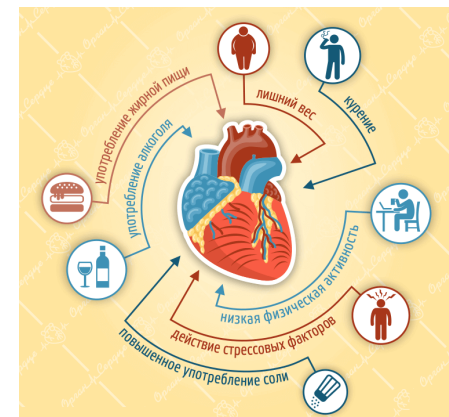
К изменяемым относятся риски, на которые человек может каким-либо образом повлиять – постараться избежать их в своей жизни, уменьшить или полностью нейтрализовать их воздействие. Таких рисков большинство.

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. К счастью, таких рисков меньшинство.

*Ниже приведены 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;