



ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ИБС?

Сердце. Ещё с самых древних времён этот неутомимый насос, размером со сжатый кулак, 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 как можно дольше не останавливался.

Ситуация в мире:

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

50% населения Европы 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% населения России 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.

Своевременное выявление и профилактика ишемической болезни сердца позволяют предотвратить развитие заболевания, увеличить продолжительность и улучшить качество жизни.

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, что проявление ИБС – это стенокардия, и с болью в сердце пациент придёт 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 Фрамингамского исследования 5144 человек – у мужчин в 62%, у женщин в 46% случаев). Жизнь мужчины в возрасте 60 лет укорачивается на 9 лет, если он переносит инфаркт миокарда, и на 12 — если инсульт.

Обследование больных для выявления ИБС позволяет установить группы лиц, нуждающихся в активных профилактических мероприятиях.

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

Образ жизни (изменяемые риски):

1. неправильное питание;
2. курение;
3. избыточное потребление алкоголя;
4. низкая физическая активность;
5. низкий социальный и образовательный статус.

Биохимические или физиологические факторы (изменяемые риски):

1. повышенное артериальное давление;
2. повышенный уровень холестерина;
3. повышенный уровень триглицеридов;
4. гипергликемия / сахарный диабет;
5. ожирение;
6. тромбогенные факторы;
7. загрязнение окружающей среды.

Индивидуальные характеристики (неизменяемые риски):

1. возраст;
2. мужской пол;
3. раннее развитие ИБС у родственников;
4. наличие проявлений атеросклероза.

Что нужно делать, чтобы избежать ИБС?

Для того чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:

1. проанализировать свой образ жизни и при наличии в нём указанных рисков постараться избавиться от них;
2. пройти медицинское обследование, которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии
3. организма;
4. регулярно (раз в год) проходить обследование и придерживаться здорового образа жизни.