

Профилактика заболеваний.

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" одним из приоритетных принципов охраны здоровья является профилактика заболеваний (Глава 2, статья 4, п. 8).

Профилактика - комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.

Ежегодно в России от сердечно-сосудистых заболеваний умирает более 1 млн. 200 тысяч человек, из них - около 100 тыс. человек трудоспособного возраста. Сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной инвалидизации в России. Заболеваемость ишемической болезнью сердца (ИБС) составляет примерно 55% от всех болезней сердечно-сосудистой системы. Средняя продолжительность жизни мужчин в РФ в 2000 году составила 59,0 лет, а женщин - 72,2 года, что значительно короче, чем в развитых странах мира. На сегодняшний день смертность в России — одна из самых высоких в Европе. В среднем люди в нашей стране живут на 10–15 лет меньше, чем в Европе.

В основе наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний лежит атеросклероз - заболевание сосудов, связанное с высоким содержанием холестерина крови, в результате которого сосуды уменьшаются в диаметре, суживаются вплоть до полного закрытия просвета. Это приводит к ишемии - нарушению доставки крови, содержащей кислород и питательные вещества, к органам и тканям. Атеросклероз лежит в основе целого ряда заболеваний, таких как:

- Ишемическая болезнь сердца (нарушение притока крови к сердцу): инфаркт миокарда, стенокардия (боли в сердце), нарушения сердечного ритма (перебои в работе сердца);
- Ишемическая болезнь мозга (нарушение притока крови к мозгу): инсульт, дисциркуляторная энцефалопатия (снижение памяти и интеллекта);
- Ишемическая болезнь почек (нарушение притока крови к почкам): почечная недостаточность (ухудшение деятельности почек), артериальная гипертензия;
- Ишемическая болезнь нижних конечностей (нарушение притока крови к ногам): перемежающаяся хромота (боль в ногах при ходьбе) и другие заболевания.

Следует особо подчеркнуть, что большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить!

Эффективность программ по снижению заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний во многом обусловлены профилактикой. Профилактика ИБС включает наряду с борьбой с факторами риска, так же вторичную профилактику после инфаркта миокарда и перенесенного кардиохирургического лечения. Эффективность профилактических программ в том числе зависит и от активного участия в них больных и их родственников.

По данным ВОЗ здоровье населения зависит на 70% от образа жизни и наличия вредных привычек. Поэтому важным направлением борьбы с факторами риска развития и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний является формирование здорового образа жизни. Во вторичной профилактике на первое место выступает взаимодействие врача и пациента, формирование стремления самого пациента улучшить своё состояние.

В результате Фремингемского исследования, направленного на изучение состояния сердечно-сосудистой системы более чем у 5 тысяч мужчин и женщин, начавшегося в 1948 году в небольшом американском городе Фремингеме и продолжающегося по сегодняшний день, были выявлены основные факторы риска, ведущие к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Оказалось, что существуют факторы на которые повлиять невозможно:

Возраст (чем старше, тем выше вероятность возникновения ССЗ);

мужской пол (у мужчин ССЗ начинаются раньше чем у женщин, как правило, в возрасте 40–50 лет);

генетическая предрасположенность (повышен риск заболевания у людей, в роду которых у ближайших родственников имели место ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертония).

Но на большинство факторов риска можно и, главное, нужно воздействовать. Они называются потенциально обратимыми факторами. К ним относятся

- повышенное артериальное давление;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- курение;

- злоупотребление алкоголем;
- избыточная масса тела (ожирение);
- малоподвижный образ жизни;
- сахарный диабет;
- повышенный уровень стрессовых ситуаций

Многие из обратимых факторов риска связаны между собой, и коррекция одних приводит к уменьшению выраженности других.

Для оценки риска смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет можно воспользоваться европейской шкалой оценки риска SCORE (рис.1). Для этого нужно сначала измерить своё артериальное давление и сделать анализ крови на холестерин. Получив результаты, необходимо выбрать нужную Вам часть шкалы в зависимости от того, мужчина Вы или женщина, курите Вы или нет, а также учитывая возраст (указан в средней части шкалы). Далее найдите слева по вертикали свои цифры систолического артериального давления (например, 140 мм рт.ст.), а внизу, по горизонтали, — уровень общего холестерина крови (например, 6 ммоль/л). Пересечение двух условных линий (уровень систолического артериального давления и уровень холестерина) укажет цифру, соответствующую риску развития у вас инфаркта миокарда или мозгового инсульта в течение ближайших 10 лет. Например, для мужчины 55 лет, который курит, имеет систолическое артериальное давление 140 мм рт.ст. и уровень холестерина крови 6 ммоль/л, риск составит 8%.

Следует подчеркнуть, что показатель риска 5% и более по шкале SCORE соответствует высокому риску инфаркта или инсульта в ближайшие 10 лет, даже если в настоящее время человек чувствует себя здоровым. В этом случае обязательно необходимо обратиться к врачу, пройти дополнительное обследование, строго выполнять рекомендации, в том числе по изменению образа жизни, и назначения врача.

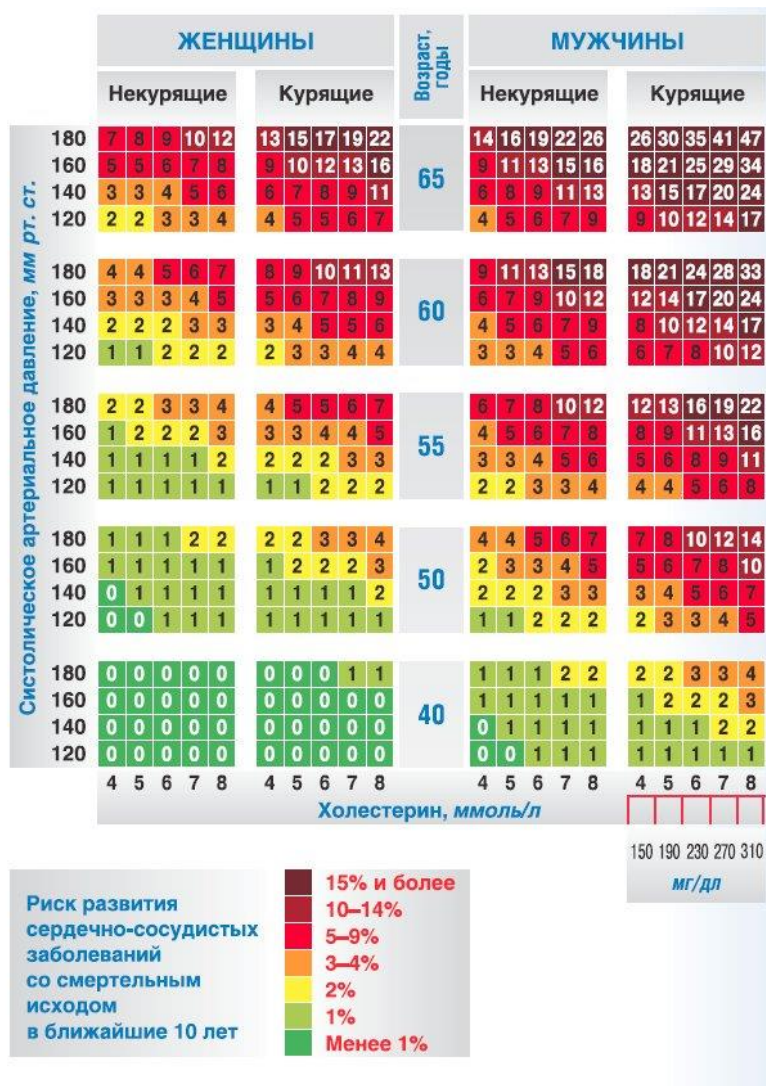


Рис. 1. Шкала SCORE для определения риска смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет

Для лиц молодого возраста (моложе 40 лет) определяется не абсолютный, а относительный суммарный сердечно-сосудистый риск с использованием шкалы, представленной на рисунке 2.

Человек в возрасте до 40 лет без факторов риска (некурящий, с нормальным уровнем артериального давления и содержанием общего холестерина в крови - левый нижний угол таблицы) имеет в 12 раз меньший относительный суммарный сердечно-сосудистый риск по сравнению с человеком, имеющим указанные факторы риска (правый верхний угол таблицы).

		<i>Некурящие</i>						<i>Курящие</i>				
<i>АД сист., мм рт. ст.</i>	<i>180</i>	3	3	4	5	6		6	7	8	10	12
	<i>160</i>	2	3	3	4	4		4	5	6	7	8
	<i>140</i>	1	2	2	2	3		3	3	4	5	6
	<i>120</i>	1	1	1	2	2		2	2	3	3	4
		4	5	6	7	8		4	5	6	7	8
		<i>Концентрация общего холестерина в крови, ммоль/л</i>										

Рисунок 2. Относительный суммарный сердечно-сосудистый риск для лиц моложе 40 лет (преобразование ммоль / л → мг / дл: 8 = 310, 7 = 270, 6 = 230, 5 = 190, 4 = 155).

В основе профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний лежат рекомендации по изменению образа жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- соблюдение правил здорового питания;
- повышение физической активности;
- отказ от курения, злоупотребления алкоголем;
- контроль массы тела;
- контроль артериального давления;
- контроль уровня липидов крови;
- контроль уровня глюкозы крови;
- ограничение или полное исключение алкоголя;
- соблюдение рекомендаций и назначений лечащего врача.

Код здоровья 0 3 5 140 5 3 0	
0	отказ от курения
3	проходить 3 км в день или 30 мин заниматься умеренной двигательной активностью
5	съедать по 5 порций фруктов и овощей в день
140	не допускать подъёма АД выше 140 мм рт. ст.
5	поддерживать уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л
3	поддерживать уровень ХС ЛПНП ниже 3 ммоль/л
0	не полнеть, не иметь сахарного диабета

Позаботьтесь о своем здоровье! Пройдите диспансеризацию!

Диспансеризация – активное динамическое наблюдение за состоянием здоровья населения, включающее комплекс профилактических, диагностических и лечебно-оздоровительных мероприятий.

Целью диспансеризации является формирование, сохранение и укрепление здоровья населения.

Если у Вас обнаружались факторы риска развития заболеваний, пройдите углубленное профилактическое консультирование в кабинете медицинской профилактики

(поликлиника ул. Куйбышева д.43 каб. № 25 тел. (83171)2 -16 -30 (регистратура поликлиники) или в Центре Здоровья для взрослых(поликлиника ул. Трудовая д.1 тел. (83171)3-37-99), Центре Здоровья для детей (детская поликлиника ул. Кирова д.90, тел.(83171) 2-17-02.

Помните! Предупредить заболевание проще, чем лечить!

А лечить заболевание намного эффективнее на ранней стадии!

Будьте здоровы!