

Захворювання серцево-судинної системи, особливо ішемічна хвороба серця, інфаркт та інсульт, є головною причиною смерті у всьому світі: ні з якої іншої причини щорічно не помирає стільки людей.

Однозначних причин розвитку цих хвороб не існує, проте виділяють фактори, що сприяють їх виникненню. Ці фактори прийнято називати **чинниками або факторами ризику (ФР)**.

Існують фактори ризику, на які ми не можемо вплинути. Їх називають **некеровані ФР** (не залежать від самої людини). До них відносяться:

- вік;
- стать;
- спадковість.

Також існують фактори ризику, на які ми можемо вплинути. Їх називають **керовані ФР** (залежать від способу життя і поведінки, тому можуть бути усунені). До них відносяться:

- паління;
- нездорове харчування;
- низький рівень фізичної активності;
- надмірне споживання алкоголю;
- надмірна маса тіла/ожиріння;
- підвищений артеріальний тиск;
- підвищений рівень холестерину;
- підвищений рівень глюкози;
- психосоціальні чинники (стрес, тривога, депресія).

Достовірно доведено, що захворювання серцево-судинної системи у багатьох людей можна попередити за рахунок корекції факторів ризику!

★ ПАЛІННЯ

Курцем вважається людина, яка викурює одну і більше сигарет на день.

Паління:

- ◆ підвищує рівень артеріального тиску і холестерину;
- ◆ збільшує ризик інфаркту міокарду, ішемічного інсульту, атеросклерозу периферичних судин, раптової смерті, у багато разів збільшує ризик бронхолегеневих і багатьох онкологічних захворювань;
- ◆ підвищує ризик імпотенції у чоловіків і порушень репродуктивного здоров'я;
- ◆ скорочує тривалість життя (в середньому на 7 років).

Зменшення кількості сигарет, паління "легких" сигарет, трубки, кальяну і інші форми споживання тютюну не знижують ризику!

★ НЕЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Найчастіше нездорове харчування означає надмірне споживання насичених жирів, трансжирів, легкозасвоюваних вуглеводів, солі і недостатнє споживання фруктів, овочів, риби.

Нездорове харчування підвищує ризик розвитку багатьох захворювань і в першу чергу - ожиріння, гіпертонії, цукрового діабету, інфаркту міокарду, інсульту, онкологічних хвороб.

★ НАДМІРНА МАСА ТІЛА/ОЖИРІННЯ

За допомогою **індексу маси тіла (ІМТ)** можна оцінити відповідність маси тіла і зросту. Для розрахунку індексу маси тіла необхідно вагу (у кг) розділити на зріст (у метрах), зведений у квадрат.

$$IMT = \frac{\text{Вага тіла (кг)}}{\text{Зріст}^2 (\text{м})}$$

В середньому для чоловіків і жінок нормальний ІМТ - від 20 до 25 кг/м², при індексі більше 25 розвивається початкова (1-2 ступінь) форма ожиріння, вище 30 (3 ступінь) - клінічна, а вище 40 (4 ступінь) - тяжка, ускладнена форма ожиріння. Пацієнти з ІМТ в межах 25.0-29.9 вже потребують корекції маси тіла.

Тип ожиріння також впливає на ступінь ризику. Найбільш несприятливе для здоров'я **абдомінальне ожиріння** - відкладення жиру в області талії. Об'єм талії у чоловіків більше 102 см і більше 88 см у жінок вказує на абдомінальне ожиріння.

★ ПІДВИЩЕНИЙ РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ

Холестерин - жироподібна речовина, яка утворюється в печінці, а також потрапляє в організм з їжею.

Холестерин - важливий "будівельний матеріал" для утворення клітинних мембран, вироблення вітамінів і гормонів. Проте надлишок холестерину шкідливий, оскільки у складі комплексів з білками (ліпопротеїдами) холестерин може відкладатися в стінках судин, звужуючи їх, що може призвести до інфаркту міокарду або мозкового інсульту.

★ НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Якщо ваша фізична активність (ходьба, робота по будинку і інше) займає менше 30 хвилин на день, то у вас низький рівень фізичної активності. Брак фізичної активності сприяє розвитку дуже великої кількості захворювань.

✿ ПІДВИЩЕНИЙ РІВЕНЬ ГЛЮКОЗИ

Багато людей не підозрюють про наявність у них цукрового діабету. Вимірювання рівня глюкози в крові - простий аналіз, що дозволяє своєчасно запобігти серйозним проблемам із здоров'ям. Проведення цього аналізу особливе важливо для людей з ожирінням, за наявності близьких родичів, що страждають на цукровий діабет, а також жінок, що народили велику (більше 4 кг) дитину.

Люди з підвищеним рівнем глюкози у крові і, особливо з цукровим діабетом набагато частіше страждають від судинних і серцевих ускладнень.

✿ ПІДВИЩЕНИЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК

Оптимальним вважають тиск нижче 120/80 мм рт. ст., нормальним - 120-129/80-84 мм рт. ст. Якщо Ваш тиск знаходиться в межах 130-139/85-89 мм рт. ст., воно вважається високим нормальним. При рівні тиску 140/90 мм рт. ст. і більше діагностують артеріальну гіпертонію.

Підвищений артеріальний тиск - основна причина розвитку мозкового інсульту. Він сприяє також розвитку аритмій, інфаркту міокарду, серцевої і ниркової недостатності, хвороби Альцгеймера.

✿ ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ (СТРЕС, ТРИВОГА, ДЕПРЕСІЯ)

Стрес - це природний супутник людини. Незначні стреси неминучі і не завдають

великої шкоди. Загрожують здоров'ю гострі сильні стреси або тривале хронічне психоемоційне перенапруження.

Нерідко в стресових ситуаціях у людей розвиваються тривожні або депресивні стани.

Стрес, тривожні і депресивні стани більш ніж в 2 рази збільшують ризик ускладнень і смерті від серцево-судинних захворювань.

Кожний з перерахованих факторів підвищує ризик розвитку захворювань. Ці фактори взаємопов'язані і підсилюють дію один одного, тому лікар визначить ваш сумарний ризик та надасть відповідні рекомендації.



БАЖАЄМО ВАМ ЗДОРОВ'Я!

ФАКТОРИ РИЗИКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ



ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ВОСКДРЗН