



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Источник: «Организация проведения профилактического
медицинского осмотра и диспансеризации определенных
групп взрослого населения».
Методические рекомендации утверждены главным внештатным
специалистом по терапии и общей врачебной практике
Минздрава России О.М. Драпкиной и главным внештатным
специалистом по медицинской профилактике
Минздрава России Л.Ю. Дроздовой 22.10.2019

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466 www.cmphmao.ru
2021 год

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -

эффективный метод снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний обусловленных атеросклерозом сосудов: ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, мозговых сосудистых нарушений и инсульта, недостаточности кровоснабжения мышц нижних конечностей (тяжелые боли при ходьбе, гангренозные язвы).

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ! повышенный уровень холестерина в крови (ХС) за счет увеличения «плохого» ХС (липопротеиды низкой плотности)
- ! снижения «хорошего» ХС (липопротеиды высокой плотности)

«Плохой» ХС способствует формированию атеросклеротических бляшек, «хороший» ХС задерживает рост атеросклеротических бляшек, удаляет избыток ХС из тканей;

- ! повышенное артериальное давление (АД);
- ! курение.

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ АТЕРОСКЛЕРОЗОМ, ВКЛЮЧАЕТ:

- ✓ поддержание уровня ХС не выше 5 ммоль/л у здоровых людей и не выше 4,5 ммоль/л у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями или/и сахарным диабетом;
- ✓ поддержание уровня АД не выше 140/90 мм рт. ст.;
- ✓ отказ от курения;
- ✓ обеспечение достаточной физической нагрузкой (ходьба, плавание и другие виды нагрузки 4 - 5 раз в неделю по 30 минут).

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Доказано, что как активное курение курильщика, так и пассивное курение окружающих повышают риск развития многих тяжелых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых. Табачный дым содержит целый спектр токсичных для многих органов и тканей веществ (никотин, окись углерода, цианистый водород, канцерогенные вещества). Никотин, например, нарушает тонус сосудистой стенки и способствует ее повреждению, спазмам, усугубляет образование тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, блокирует перенос кислорода к органам и тканям. Компоненты табачного дыма способствуют развитию артериальной гипертензии, нарушению в системе переноса холестерина в стенки сосуда, усугубляя отложение в них холестерина. Создается высокий суммарный риск развития ССЗ.

ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Достаточная физическая нагрузка - неотъемлемая часть здорового стиля жизни. Наиболее доступный и достаточно эффективный вид физической активности - быстрая ходьба на свежем воздухе. Заниматься следует 5 раз в неделю, по 30 - 45 минут (до 2 часов). Частота пульса должна достигать 65 - 70% от той, которая достигается при максимальной нагрузке для данного возраста. Максимальную частоту пульса для конкретного человека можно рассчитать по формуле: $220 - (\text{возраст в годах})$. Например, для практически здорового человека 50 лет максимальная частота пульса составляет $220 - 50 = 170$ ударов в минуту, а частота пульса, которую рекомендуется достичь при тренировке, составляет 110 - 120 ударов в минуту.

Многим не хватает времени для тренировок, тогда необходимо использовать любые возможности для движения во время рабочего дня и после. Например, для людей «сидячих» профессий рекомендуется вставать, чтобы позвонить по телефону или выбросить мусор в корзину, пройти по лестнице вместо того, чтобы воспользоваться лифтом, провести короткое совещание стоя и т.п.

Полученные результаты больших исследований показали, что сочетание регулярных физических нагрузок с уменьшением периодов длительной сидячей работы за счет коротких перерывов вносят взаимодополняющий существенный вклад в профилактику болезней сердца и сосудов.

При наличии заболеваний сердца и сосудов режим физических нагрузок врач подбирает индивидуально, строго в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание способствует коррекции нарушений профиля ХС в крови и снижению АД, оно является соратником и помощником их лекарственного лечения.

Основные правила диеты, снижающей риск сердечно-сосудистых заболеваний:

- ✓ снижение избыточного веса, определяемого по величине отношения вес в кг/рост (м)², необходимо при величине этого отношения более 27 кг/м², особенно при окружности талии более 88 см для женщин и более 102 см для мужчин. Наиболее эффективно достигается снижением потребления жиров и простых углеводов (сахар, мед, сладкие газированные напитки), а также повышением физических нагрузок (ходьба, спорт);
- ✓ большую часть калорийности питания - 50-60% должны составлять углеводы овощей, фруктов, зерновых продуктов, содержащих много клетчатки (в том числе водорастворимой). Это пектин, клейковина цельнозерновых продуктов, которые выводят ХС из кишечника. Потребление простых углеводов (сахара, меда) - не более 30-40 г в сутки;
- ✓ белок должен составлять не менее 10-20% калорийности, то есть 100-120 г в сутки, в том числе растительный белок, которым богаты бобовые продукты и орехи;
- ✓ необходимо обеспечение организма витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой;
- ✓ потребление жира должно соответствовать примерно 30% калорийности питания, при нормальном весе для мужчин это 75-90 г, для женщин - 50-65 г в сутки. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) - 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами: растительные масла (подсолнечное или оливковое) и жир рыбы. Ограничение потребления животных жиров ведет к снижению потребления содержащегося в них ХС.

В последние десятилетия появились основательные научные данные о некоторых особенно «атерогенных» жирах, то есть способствующих развитию атеросклероза и связанных с ним заболеваний сосудов и сердца. К таким веществам относятся так называемые трансизомеры жирных кислот, то есть жирные кислоты с измененной по сравнению с наиболее распространенной в природе пространственной структурой. Потребление трансформ жирных

кислот сопряжено с повышенным риском ишемической болезни сердца, это доказано в ряде научных профилактических программ.

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения в питании не должно быть более 1% трансформ жирных кислот, но пока в нашей стране количество трансизомеров даже не выносятся на этикетки жировых продуктов, что было бы целесообразным для людей и медицинской общественности, стремящихся к оздоровлению питания.

Известно, что в натуральных, не прошедших специальную обработку растительных жирах (маслах) содержатся только трансизомеры жирных кислот, которые не оказывают неблагоприятного действия на сосуды. В сливочном масле количество трансизомеров составляет 5-8%. Основная опасность образования значительного количества (до 48%) трансизомеров связана с производством маргаринов, которые получают старым способом пропускания водорода через жидкое растительное (например, подсолнечное) масло при высокой температуре. Употребление в пищу таких маргаринов многократно повышает риск развития атеросклероза.

В настоящее время разработан и используется некоторыми производителями другой способ получения похожих на сливочное масло растительно-жировых спредов, при котором трансизомеры жирных кислот не образуются. Он заключается в интенсивном смешивании растительных жидких масел (подсолнечное, соевое) с растительными, но твердыми маслами (пальмовое, кокосовое) без нагревания. Вследствие такой технологии получается продукт, не содержащий ни холестерина, ни трансизомеров - жировой продукт, отвечающий требованиям здорового питания.

Диета для снижения холестерина

Основа всех диет по снижению холестерина - снижение потребления насыщенных (твердых) жиров, особенно жиров животного происхождения (жирное мясо, субпродукты, сливочное масло, жирные молочные продукты, сдобная выпечка и др.) и замена их на растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное).

В умеренном (ограниченном) количестве разрешаются молочные продукты со сниженным содержанием жира, нежирные сыры (не более 30% жирности), нежирное мясо, выпечка на растительных жирах, жареная рыба, жареный только на растительных жирах картофель.

Яйца разрешается употреблять только в вареном виде или жареном на растительном масле (омлет).

Чаще используйте в своем рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина: хлеб из муки грубого помола, цельно-зерновой, любые каши, макаронные изделия, обезжиренные молочные продукты, всевозможные овощные блюда и фрукты.

Из мясных продуктов следует предпочесть курицу, индейку, телятину. Удаляйте жир и кожу с птицы перед приготовлением.

Употребляйте больше рыбы, особенно морской, можно ввести два рыбных дня в неделю или есть по одному рыбному блюду каждый день.

Предпочитайте десерты без жира, без сливок, без сахара, лучше фруктовые.


Обратите особое внимание на регулярное потребление продуктов, снижающих уровень холестерина в организме и увеличивающих его выведение. Они содержат растворимую клетчатку (пектин, псиллиум, клейковину) и при варке образуют желеобразную массу. Это овсяные хлопья (геркулес), яблоки, сливы, различные ягоды.


Регулярно употребляйте бобовые продукты (фасоль, горох).


При приготовлении пищи избегайте жарить на сливочном масле и животном жире, чаще варите, тушите, запекайте. Используйте посуду со специальным покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

Дополнительные рекомендации по питанию для пациентов с артериальной гипертензией.

Если у вас бывают эпизоды повышения давления (> 140/90 мм рт. ст.):

 исключите избыточное потребление алкоголя (не больше 70 г водки или 250 г сухого вина в день);

 ограничьте потребление соли и продуктов, богатых натрием. Старайтесь недосаливать пищу. Для улучшения вкусовых качеств пищи используйте различные травы, специи, лимонный сок, чеснок;

 увеличьте потребление продуктов, богатых калием и магнием (картофель, томаты, бананы, апельсины, киви, а также молоко, мясо, бобовые, зерновые, в первую очередь овес и орехи).

Рекомендации к выбору продуктов питания для профилактики атеросклероза

| Виды продуктов | Рекомендуются | Потреблять в умеренном количестве | Исключить из питания |
|-----------------------|---|---|--|
| Зерновые | Хлеб цельнозерновой, из муки грубого помола, каши, макаронные изделия | Хлеб из муки тонкого помола | Сдобный хлеб |
| Супы | Овощные | Рыбные | На мясном бульоне |
| Молочные | Молочные продукты и сыры сниженной жирности | Полужирные молочные продукты и жиры | Цельное молоко, сливки, жирные кисло-молочные продукты и сыры |
| Яйца | Яичный белок | Яйца | Яичница на животных жирах |
| Морепродукты | Морской гребешок, устрицы | Мидии, крабы, лангусты | Кальмары, креветки |
| Рыба | Все виды, особенно морская | Жареная на растительных маслах, слабосоленая | Жареная на животных жирах, твердых маргаринах или на неизвестных жирах |
| Мясо и птица | Курица, индейка без кожи, телятина, кролик | Постные сорта говядины, баранины, ветчины; печень | Жирное мясо, утка, гусь, жирные колбасы, паштеты |
| Жиры | Растительные жидкие масла: подсолнечное, оливковое, соевое | Мягкие растительно-жировые спреды, не содержащие трансжиры | Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины |
| Овощи и фрукты | Любые свежие, мороженые, паровые, отварные, бобовые | Картофель, жареный на растительных маслах | Картофель и другие овощи, жареные на животных или неизвестных жирах |
| Орехи | Миндаль, грецкие | Арахис, фисташки, фундук | Кокосовые, соленые |
| Десерт | Не подслащенные соки, морсы, фруктовое мороженое | Кондитерские изделия, выпечка, кремы, мороженое на растительных жирах | Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах |
| Приправы | Перец, горчица, специи | Соусы несоленые | Майонез, сметанные соленые |
| Напитки | Чай, кофе, вода, безалкогольные напитки | Алкогольные напитки - малое/умеренное количество | Кофе или шоколадные напитки со сливками |