

Общереспубликанская медицинско-просветительской акция

«Скажи здоровому сердцу «Да»

В рамках акции в период **26-27 июня 2014 г.** в ГУ «РНПЦ психического здоровья» организована горячая телефонная линия по факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний и пропаганды здорового образа жизни **тел. 8-(017)-289-87-32.**

Приемное отделение ГУ «РНПЦ психического здоровья» - место проведения общереспубликанской медицинско-просветительской акции «Скажи здоровому сердцу «Да» в период **26-27 июня 2014 г.**

В приемном отделении ГУ «РНПЦ психического здоровья» размещен пункт измерения артериального давления, массы тела, роста и рекомендации по формированию здорового образа жизни для населения.

Любой человек может обратиться по телефону для консультации или в приемное отделение, где сможет измерить свое артериальное давление, массу тела, рост и получить рекомендации по формированию здорового образа жизни.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. **Увеличение возраста** (старение).
2. **Сердечно-сосудистые** заболевания в семейном анамнезе.
3. **Сахарный диабет.** У больных диабетом риск сердечно-сосудистых заболеваний возрастает в 2-4 раза по сравнению с пациентами без диабета.

4. **Курение табака** является одним из важнейших факторов риска ишемической болезни сердца (ИБС), артериальной гипертензии (АГ), сердечной недостаточности (СН), хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), онкозаболеваний. Пациенты, выкуривавшие пачку сигарет и больше в день, находятся под гипертензивным воздействием курения. Систолическое артериальное давление (САД) повышается на 5 мм рт.ст. и продолжается 15-30 минут.

5. **Артериальная гипертензия** - состояние, при котором САД больше 140 и/или диастолическое артериальное давление (ДАД) больше 90 мм рт.ст. у лиц, не получавших антигипертензивную терапию.

КЛАССИФИКАЦИЯ УРОВНЕЙ АГ У ЛИЦ СТАРШЕ 18 ЛЕТ

Категория	САД мм рт.ст.	ДАД мм рт.ст.
Оптимальное	< 120	< 80
Нормальное	120-129	80-84
Высокое нормальное	130-139	85-89
АГ 1 степени	140-159	90-99
АГ 2 степени	160-179	100-109
АГ 3 степени	≥ 180	≥ 110
Изолированная систолическая гипертензия (ИСАГ)	≥ 140	< 90

1

Если САД и ДАД находятся в разных категориях, присваивается более высокая категория ИСАГ классифицируется по уровню систолического АД.

6. **Ожирение.** К отрицательным последствиям относятся: повышение общей заболеваемости и смертности, АГ, увеличение холестерина в крови, онкозаболевания, деформирующий остеоартроз, мерцательная аритмия, плохое заживление ран.

7. **Нерациональная диета:** высокое содержание жиров, преобладание насыщенных жиров над ненасыщенными, высокое содержание холестерина в крови, увеличение потребления соли (чрезмерное употребление - больше 10 г в сутки) сопровождается задержкой жидкости в организме, увеличение объема циркулирующей крови (ОЦК) и уровня АД.

8. **Злоупотребление алкоголем.** У пациентов с нормальным АД употребление алкоголя приводит к его повышению в среднем на 5-7 мм рт.ст. через час. У пациентов с артериальной гипертензией АД повышается на 10/4 мм рт.ст. На фоне ежедневного приема алкоголя уровень АД у нормотоников меняется по-разному, в то время, как у пациентов с АГ он всегда повышается.

9. **Недостаток физической активности.** Увеличение физической нагрузки способствует уменьшению частоты сердечных сокращений (ЧСС), уменьшению массы тела. Физические нагрузки должны быть систематическими и включать бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры. Не рекомендуются упражнения, связанные со статической нагрузкой (поднятие тяжестей).

10. **Патологические изменения концентрации липидов в сыворотке крови:** увеличение уровня общего холестерина (ХС), снижение уровня ХС липопротеидов высокой плотности (ЛПВП), увеличение уровня липопротеидов низкой плотности (ЛПНП). Высокое соотношение общего холестерина к холестерину ЛПВП. Чем выше уровень холестерина в крови, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Повреждение оказывает холестерин ЛПНП, чем выше его уровень, тем выше риск развития ИБС.