

Как изменить стиль жизни для здоровья сердца и сосудов



Здоровый стиль жизни - эффективный метод снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), обусловленных атеросклерозом сосудов: ишемической болезнью 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:

1. Повышенный уровень ХОЛЕСТЕРИНА в крови (ХС) за счет увеличения «плохого» ХС (входит в состав ХС ЛНП и ХС ЛОНП) и снижения «хорошего» ХС (ХС ЛВП). «Плохой» ХС способствует формированию атеросклеротических бляшек, «хороший» ХС задерживает рост атеросклеротических бляшек, удаляет избыток ХС из тканей.
2. Повышенное артериальное давление (АД).
3. Курение.

Методы комплексной профилактики ССЗ:

- поддержание уровня ХС в крови 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 др. 4-5 раз в неделю по 30 мин).

Правильное питание - неотъемлемая часть здорового образа жизни. 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, т.е. 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. Это растительные масла (необходимы и подсолнечное, и оливковое) и жир рыбы. Ограничение потребления животных жиров ведет к снижению потребления содержащегося в них ХС.

Дополнительные рекомендации по питанию для пациентов с артериальной гипертензией

Если у Вас бывают эпизоды повышения давления (АД > 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 транс-жиры	Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины
Овощи и фрукты	Любые свежие, мороженые, паровые, отварные, бобовые	Картофель, жареный на растительных маслах	Картофель и др. 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	Выпечка, сладости, кремы, мороженое,

		на растительных жирах	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

(Текст подготовлен по материалам профессора Перовой Н.В., отдел биохимических маркеров хронических неинфекционных заболеваний ГНИЦПМ)

Факт!

Жители Новой Зеландии и Австралии, где курение практически не распространено, имеют самые низкие из развитых стран показатели по заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

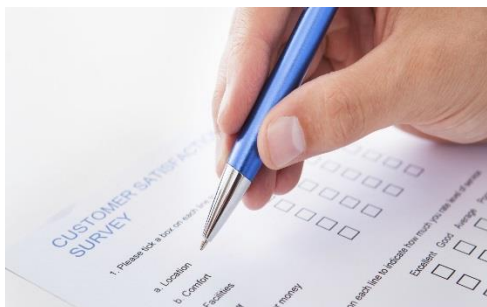
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ не приговор, а новый образ жизни!



За последние 10 лет численность больных СД в мире увеличилась более, чем в 2 раза. Значимый рост распространенности заболевания отмечается и в России.

Сахарный диабет является независимым фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Инфаркт миокарда и инсульт встречаются в 2 - 6 раз чаще у больных с сахарным диабетом по сравнению с показателями в общей популяции. Именно сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти пациентов с сахарным диабетом 2 типа (в 65-75% случаев).

Предлагаем Вам вопросник для раннего выявления сахарного диабета или риска его развития. Своевременно принятые меры лечения и профилактики дают возможность держать сахар в крови под контролем и избежать грозных осложнений сахарного диабета.



Есть ли у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа?

Вопросник для пациентов

http://www.idf.org/webdata/docs/FINDRISC_English.pdf

Инструкция

1. Ответьте на все 8 вопросов вопросника.
2. Для каждого вопроса выберите один правильный ответ и отметьте его в соответствующем квадратике.
3. Сложите все баллы, соответствующие Вашим ответам на вопросы.
4. Используйте Ваш суммарный балл для определения Вашего риска развития сахарного диабета или предиабета.
5. Передайте заполненный вопросник Вашему врачу/ медсестре и попросите их объяснить Вам результаты вопросника.

ВОПРОСНИК



1. Возраст

- До 45 лет 0 баллов
- 45-54 лет 2 балла
- 55-64 года 3 балла
- Старше 65 лет 4 балла

2. Индекс массы тела (ИМТ)

Индекс массы тела позволяет выявить наличие у Вас избыточного веса или ожирения. Вы можете подсчитать свой ИМТ сами:

$$\text{Вес кг} \div (\text{рост м})^2 = \text{кг/м}^2$$

Например: при росте 1,65 м и весе 73 кг ИМТ высчитывается следующим образом: $73 \text{ кг} \div (1,65 \text{ м} \times 1,65 \text{ м}) = 26,8 = 27 \text{ кг/м}^2$

ИМТ

- Ниже 25 кг/м² 0 баллов
- 25-30 кг/м² 1 балл
- Больше 30 кг/ м² 3 балла

3. Объем талии

Объем талии также указывает на наличие у Вас избыточного веса или ожирения. Измеряется объем талии под ребрами на уровне пупка.

Мужчины

- Меньше, чем 94 см
- 94 - 102 см
- Больше 102 см

Женщины

- Меньше, чем 80 см 0 баллов
- 80 - 88 см 3 балла
- Больше 88 см 4 балла

4. Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?

- Каждый день 0 баллов
- Не каждый день 1 балл

5. Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями регулярно?

Делаете ли Вы физические упражнения по 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели?

- Да 0 баллов
- Нет 2 балла

6. Принимали ли Вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления?

- Нет 0 баллов
- Да 2 балла

7. Обнаруживали ли у Вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы (во время диспансеризации, на проф. осмотра, болезни или беременности)?

- Нет 0 баллов
- Да 5 баллов

8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?

- Нет 0 баллов
- Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/ сестры 3 балла
- Да: родители, брат/ сестра или собственный ребенок 5 баллов

Результаты:

Общее количество баллов _____

Ваш риск развития сахарного диабета типа 2 в течение 10 лет составил:

Общее количество баллов	Уровень риска СД 2	Вероятность развития СД 2
Менее 7	Низкий риск	1 из 100 или 1%
7- 11	Слегка повышен	1 из 25 или 4%
12- 14	Умеренный	1 из 6 или 7%
15- 20	Высокий риск	1 из 3 или 33%
более 20	Очень высокий риск	1 из 2 или 50%

- Если Вы набрали менее 12 баллов: у Вас хорошее здоровье и Вы должны продолжать вести здоровый образ жизни.
- Если Вы набрали 12 – 14 баллов: возможно, у вас предиабет. Вы должны посоветоваться со своим врачом, как Вам следует изменить образ жизни.
- Если Вы набрали 15 – 20 баллов: возможно, у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа. Вам желательно проверить уровень глюкозы (сахара) в крови. Вы должны изменить свой образ жизни. Не исключено, что Вам понадобятся и лекарства для снижения уровня глюкозы (сахара) в крови.
- Если Вы набрали более 20 баллов: по всей вероятности, у Вас есть сахарный диабет 2 типа. Вы должны проверить уровень глюкозы (сахара) в крови и постараться его нормализовать. Вы должны изменить свой образ жизни и Вам понадобятся и лекарства для контроля за уровнем глюкозы (сахара) в крови.

Снижение риска возникновения предиабета или сахарного диабета типа 2



Вы не можете повлиять на свой возраст или наследственную предрасположенность к предиабету и сахарному диабету, но Вы можете изменить Ваш образ жизни и снизить тем самым риск развития этих заболеваний.

Вы можете снизить массу тела, стать более активным физически и потреблять более здоровую пищу. Эти изменения образа жизни особенно необходимы по мере увеличения возраста или при наличии у Вас наследственной отягощенности по сахарному диабету.

Здоровый образ жизни необходим и в том случае, если у Вас уже диагностировали предиабет или сахарный диабет 2 типа. Для снижения уровня глюкозы (сахара) в крови, массы тела и уменьшения неблагоприятного прогноза заболевания может понадобиться лекарственная терапия.