

Как не допустить развитие болезней сердца? Простые советы врачей

Какие факторы риска оказывают влияние на развитие сердечно-сосудистых заболеваний? Можно ли их предупредить? Чем опасен высокий уровень «плохого» холестерина? Если назначены статины, почему их обязательно следует принимать? Как часто рекомендовано делать УЗИ-сердца?

Знаем, но не делаем

В современном мире, обладая колоссальным информационным ресурсом, мы знаем о правилах здорового образа жизни, а значит можем повлиять на модифицируемые факторы риска развития данных заболеваний. Прежде всего это ожирение, курение, сахарный диабет, артериальная гипертензия и дислипидемия. Влияние на эти факторы включает в себя первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, которая, к сожалению, страдает как в нашей стране, так и во всем мире.

Диспансеризация – не для «галочки»

По мнению спикера, диспансеризация означает не просто прийти сдать анализы и забыть об этом на несколько лет, если врач не сделала акцент на каких-то моментах. Самому человеку необходимо активно интересоваться результатами обследований. Прежде всего что касается дислипидемии. Действительно ли есть повышенный уровень как общего холестерина, так и липопротеидов низкой плотности (так называемого «плохого» холестерина)? Какой это показатель и какие последствия могут быть? Есть ли наследственные заболевания и сопутствующие патологии, например, начинающийся атеросклероз в брахиоцефальных артериях (сосуды, расположенные в шейном отделе позвоночника)? А ведь все это оказывает непосредственное влияние на развитие в будущем сердечно-сосудистых событий, подчеркнула эксперт.

Олеся Шатова:

– К сожалению, тенденция и настроения таковы, что нередко люди думают, что за них кто-то что-то решит и не нужно прикладывать никаких усилий. Безусловно, врач окажет первичную помощь и проведет консультацию, но человек обязательно, помимо контроля основных факторов риска, должен быть привержен к лечению. Мы постоянно сталкиваемся с такими моментами, когда пациенты приходят к нам в РНПЦ на консультацию, получают заключение, лечение, масштабные рекомендации. Но, к сожалению, зачастую это все не соблюдается.

Статины – не зло

Повышенный уровень холестерина в крови, в том числе липопротеидов низкой плотности можно корректировать здоровым образом жизни. В частности, рекомендуется в течение 6 месяцев нормализовать свое питание. Если нет эффекта – прибегают к терапии статинами.

Статины – не зло. Это то, что позволит нам победить и уменьшить заболеваемость патологиями системы кровообращения в течение 5-10-15 лет. К сожалению, зачастую у людей существует ошибочное мнение о вреде данной группы препаратов. Но это очень важные препараты, которые, повторюсь еще раз, позволят нам снизить заболеваемость и смертность от болезней системы кровообращения.

Курить вредно и точка

Курение, причем неважно, обычных сигарет или модных нынче устройств для курения, – это тот фактор, на который может повлиять каждый. Курение вейпов влечет за собой в перспективе не только сердечно-сосудистые заболевания, но и болезни бронхолегочной системы у подростков и молодых людей, несмотря на кажущуюся безобидность этих популярных систем для курения.

Контроль давления и уровня гликемии

Наличие сахарного диабета, артериальной гипертензии – те модифицируемые факторы риска, который человек должен корректировать с врачом общей практики. Это опять же укладывается в рамки первичной профилактики.

Существует и такая проблема. Даже при назначении препаратов от артериальной гипертензии, сахарного диабета не всегда достигаются целевые значения. Недостижение целевых значений уровней холестерина (при дислипидемии), давления (при артериальной гипертензии) и гликемии в крови (при сахарном диабете) тоже влечет за собой негативные последствия.

Как часто надо делать УЗИ

УЗИ сердца, или эхокардиография, является одним из компонентов диспансерного наблюдения. С какой частотой следует проходить УЗИ, определяется врачом и зависит от сердечно-сосудистого риска того или иного человека, который может быть низким, умеренным, высоким и очень высоким.

<https://24health.by/profilaktika-boleznej-serdca-i-sosudov/>