



Краевая клиническая больница, г. Красноярск

Как сохранить здоровым сердце работающему сотруднику

Устюгов Сергей Александрович

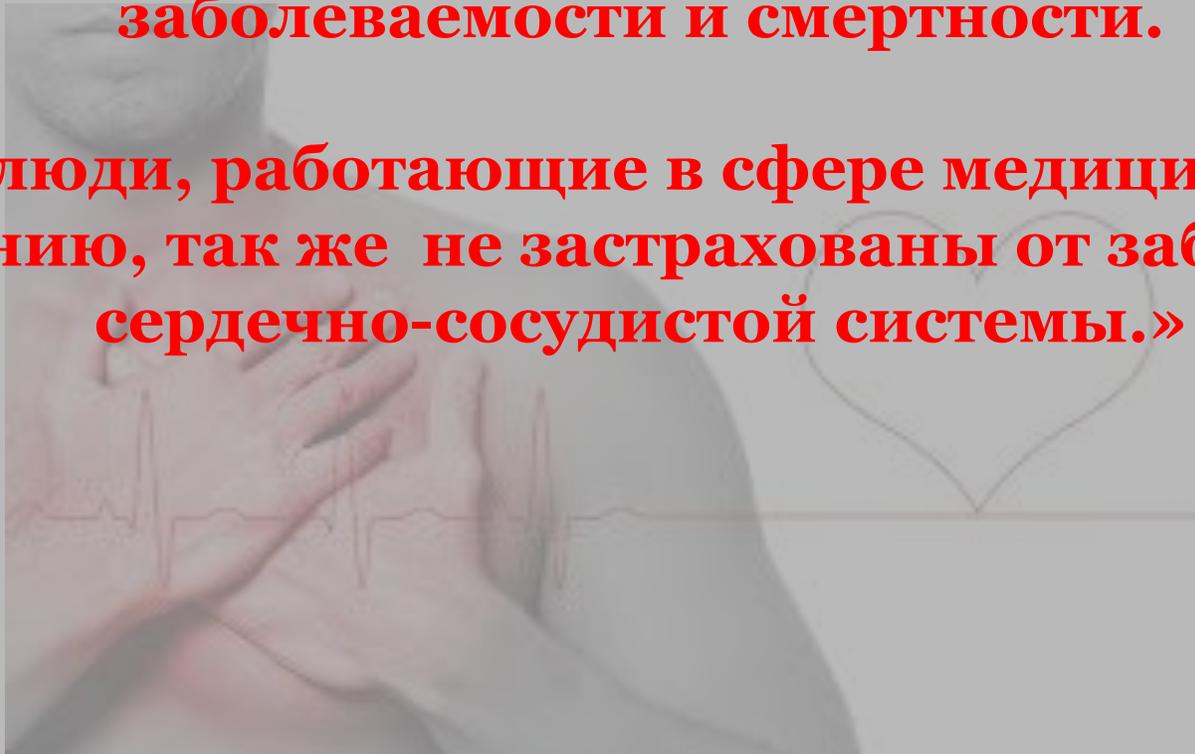
КГБУЗ ККБ Заведующий кардиологическим отделением № 3,
к.м.н, главный внештатный специалист-кардиолог Красноярского Края



”

«В России, как и во всем мире, сердечно-сосудистая патология по прежнему занимает 1 место в структуре заболеваемости и смертности.

И люди, работающие в сфере медицины, к сожалению, так же не застрахованы от заболеваний сердечно-сосудистой системы.»



“

Факторы риска

повышенное
артериальное
давление

повышенный уровень
холестерина крови

курение

алкоголь

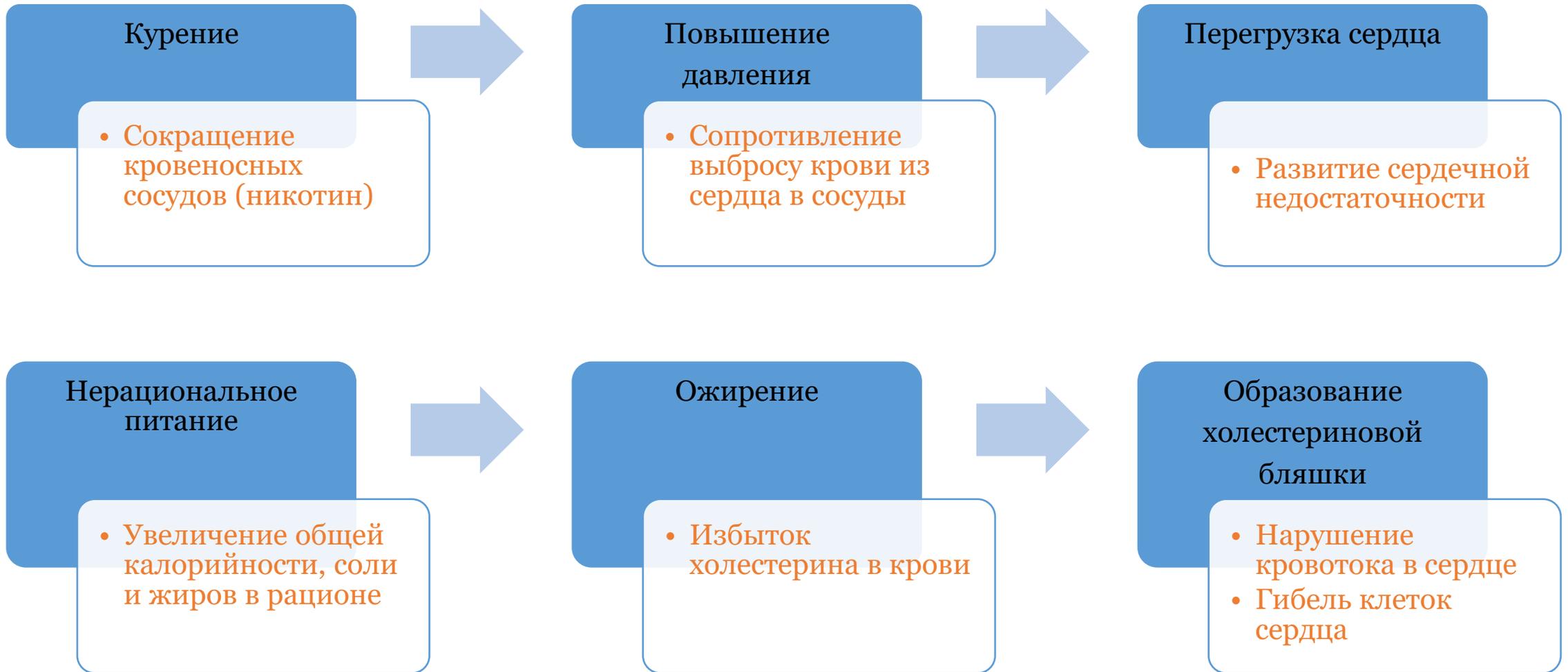
низкая
физическая
активность

нерациональное
питание

избыточная
масса тела

плохой сон

Последствия действия факторов риска



Как предотвратить болезни сердца?



Вовремя обнаружить скрытую болезнь

- ❑ Профилактические осмотры и диспансеризация
- ❑ Коррекция повышенного артериального давления
- ❑ Коррекция избыточного холестерина (дислипидемии)
- ❑ Диагностика осложнений



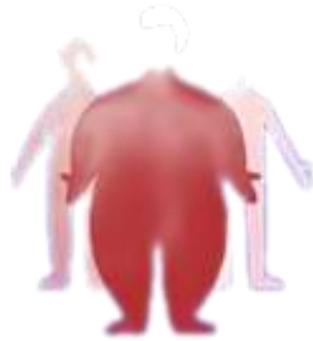
Исключить воздействие факторов риска

Исключить воздействие факторов риска



КУРЕНИЕ

Исключить воздействие факторов риска



ОЖИРЕНИЕ

Исключить воздействие факторов риска



НЕЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

Исключить воздействие факторов риска



НИЗКАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ

Концепция кардиоваскулярного здоровья

В 2010 году Американская ассоциация сердца (АНА) ввела понятие кардиоваскулярного здоровья (CVH), которое включало в себя 7 компонентов (**Life's Simple 7**), среди них диагностические показатели

(холестерин в крови, ИМТ, АД, глюкоза в крови) и поведенческие факторы:

- **качество питания,**
- **физическая активность,**
- **курение.**

В 2022 к поведенческим факторам добавился **сон**, стратегия стала называться **Life's Essential 8**.

Цель концепции: снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта



Lloyd-Jones DM, Allen NB, Anderson CAM, Black T, Brewer LC, Foraker RE, Grandner MA, Lavretsky H, Perak AM, Sharma G, Rosamond W; American Heart Association. Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association. Circulation. 2022 Aug 2;146(5):e18-e43. doi: 10.1161/CIR.0000000000001078.

Курение



Составьте план бросить курить, который соответствует вашему образу жизни:

- установите дату отказа в течение следующих 7 дней;
- выберите метод: раз и навсегда / постепенно;
- решите, нужна ли вам помощь врача, никотин заместительная или лекарственная терапия;
- подготовьтесь к своему дню отказа от курения, спланировав, как справиться с тягой и побуждениями;
- откажитесь от курения в день отказа.



Снижение вреда от табакокурения.

Отказ от курения – золотой стандарт для всех пациентов, но не все способны его выполнить.

Снижение вреда – это стратегия, используемая в медицине и социальной сфере с целью максимального сокращения вреда, которому подвергается человек и (или) общество в результате опасных действий или поведения и который невозможно полностью исключить или предотвратить.

По сравнению с постоянными курильщиками, пользователи альтернативных никотинсодержащих продуктов (без горения табака) имели на **17%** ниже риск сердечно-сосудистых заболеваний. (Choi, Lee, and Park, Combined Associations of Changes in Noncombustible Nicotine or Tobacco Product and Combustible Cigarette Use Habits With Subsequent Short-Term Cardiovascular Disease Risk Among South Korean Men, 2022)

По сравнению с курением, использование электронных сигарет было связано с **30-40% снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний**, эта связь была значимой для любого исхода сердечно-сосудистых заболеваний. (Berlowitz et al., “E-Cigarette Use and Risk of Cardiovascular Disease.” 2022.)



Rajat S. Barua et al. 2018 ACC Expert Consensus Decision Pathway on Tobacco Cessation Treatment A Report of the American College of Cardiology Task Force on Clinical Expert Consensus Documents, Journal of the American College of Cardiology Volume 72, Issue 25, December 2018

Снижение вреда

- ✓ *Минимизация рисков при условии невозможности их устранить*
- ✓ *Адаптация клинических рекомендаций с учетом научного подхода по снижению вреда и наличия менее вредных альтернатив.*
- ✓ *Различная регуляторная политика государства относительно продуктов с модифицированным и повышенным риском*



Активно двигайтесь каждый день

Как и любая мышца, сердце требует регулярных тренировок.

Хорошую нагрузку дает езда на велосипеде, плавание, подвижные игры и бег. Доказано, что ежедневные прогулки в быстром темпе в 2,5 раза снижают риск заболеваний сердца.



Контролируйте артериальное давление

Повышенное артериальное давление изнашивает сердце, заставляя его биться в ускоренном темпе. При появлении первых признаков гипертензии обратитесь к врачу, принимайте препараты, нормализующие давление.



Боритесь с лишним весом

Ожирение любой степени в несколько раз увеличивает риск сердечных патологий. Наибольшую опасность представляет абдоминальный жир, накапливающийся вокруг внутренних органов. Ежегодно сдавайте анализ крови для определения уровня холестерина. Следите за весом, не допускайте переедания, чаще устраивайте разгрузочные дни.



Откажитесь от вредных привычек



Алкоголь и курение увеличивают шансы возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Правильно и полноценно питайтесь

Налегайте на микроэлементы. Сердечную мышцу питают три микроэлемента — калий, магний и кальций.

Витаминизируйтесь. Главные витамины для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы — витамины группы В.

Ограничьте соленое. Содержание большого количества соли в рационе способствует задержке воды в тканях организма, а это ведет к повышению артериального давления и создает дополнительную нагрузку для сердца.



Избегайте стресса

Тяжелые условия труда, стрессовые ситуации на работе и в семье могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям. Избавляйтесь от эмоционального напряжения с помощью спорта, хобби или общения с друзьями, не пренебрегайте помощью опытного психолога.



Высыпайтесь

Полноценный сон — лучший способ борьбы со стрессами. Ввиду чего коллеги, меньше дежурьте, спите дома.



Учитывая то, что мы работаем в сфере медицины и нашей задачей является сохранить жизнь и здоровье наших граждан, к сожалению, мы часто забываем о своем личном здоровье.

Поэтому коллеги, важно уметь слышать себя и свое сердце, чтобы вовремя предотвратить сердечно-сосудистую катастрофу.



Спасибо за внимание!

Устюгов Сергей Александрович
Заведующий кардиологическим отделением № 3 ККБ,
к.м.н., доцент кафедры мобилизационной подготовки
здравоохранения, медицины катастроф, скорой помощи с
курсом ПО КрасГМУ;
главный внештатный специалист-кардиолог Красноярского
Края КГБУЗ ККБ