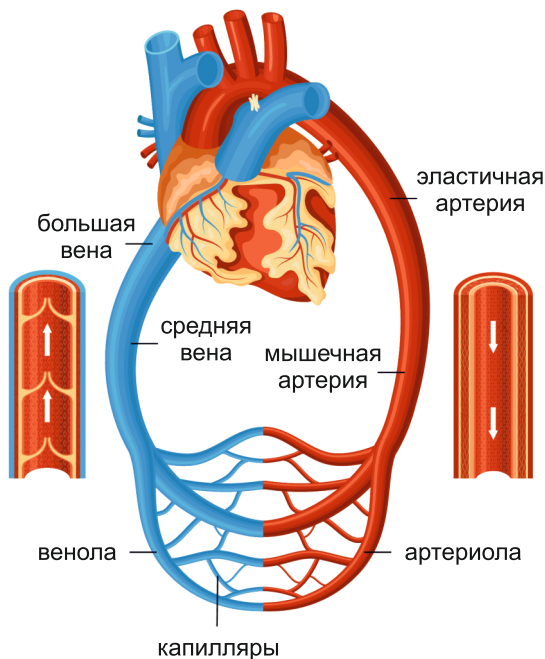




ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистая система



Сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- **болезнь сосудов головного мозга** – болезнь кровеносных сосудов, обеспечивающих кровью головной мозг
- **врожденный порок сердца** – существующие с рождения деформации строения сердца
- **ревмокардит** – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями
- **ишемическая болезнь сердца** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу
- **болезнь периферических артерий** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги
- **тромбоз глубоких вен и эмболия легких** – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким

⚠ **Сердечно-сосудистые заболевания** (инфаркт и инсульт) являются основной причиной смерти во всем мире





Факторы риска

Немодифицируемые (невозможно изменить)	Модифицируемые (следует оказывать воздействие)	
	Поведенческие	Метаболические
<ul style="list-style-type: none">● Пол (мужской)● Возраст (с его увеличением)● Наследственность (отягощенная по сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету)	<ul style="list-style-type: none">● Употребление табака● Отсутствие умеренной (менее 150 минут в неделю) или интенсивной (менее 75 минут в неделю) физической активности● Нездоровое питание (потребление трансжиров более 1%, свободных сахаров более 50 гр (12 ч ложек) в сутки, соли более 5 гр в сутки, менее 400 гр овощей и фруктов)● Чрезмерное употребление алкоголя● Стресс	<ul style="list-style-type: none">● Повышение артериального давления более 140 мм рт. ст.● Избыток массы тела (ИМТ более 25 или окружность талии более 94 см у мужчин и более 80 у женщин)● Повышение холестерина (ЛПНП более 1,8/2,6/3 ммоль/л в зависимости от риска)● Повышение глюкозы крови (гликированный гемоглобин более 6,5%)● Апноэ во сне

Для расчета риска можно воспользоваться онлайн-калькулятором относительного и абсолютного сердечно-сосудистого риска SCORE



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26

тел.: (3822) 65-02-16

profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»



Автор: доктор медицинских наук, врач по медицинской профилактике Матвеева Мария Владимировна

