

## Повышенное артериальное давление

Оптимальным считают давление ниже 120/80, нормальным — 120–129/80–84 мм рт. ст. Если ваше давление находится в пределах 130–139/85–89 мм рт. ст., оно считается высоким нормальным. При уровне давления 140/90 мм рт. ст. и более диагностируют артериальную гипертонию.

**Повышенное артериальное давление — основная причина мозгового инсульта. Оно способствует развитию аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера.**

## Психосоциальные факторы риска (стресс, тревога, депрессия)

**Стресс** — это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и не приносят большого вреда. Угрожают здоровью острые сильные стрессы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.

В стрессовых ситуациях у людей нередко развиваются тревожные или депрессивные состояния.

**Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.**



Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск.



**Желаем вам здоровья!**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ

российское агентство  
медико-социальной  
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



# Факторы риска

сердечно-сосудистых заболеваний



Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

## Факторы риска сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных заболеваний и сахарного диабета

**Сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические болезни — это основные неинфекционные заболевания, которые чаще всего становятся причиной смерти людей в большинстве стран мира.**

Однозначных оснований развития сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний не существует, однако выделяются факторы, предрасполагающие к возникновению этих болезней. Их принято называть **факторами риска**.

Существуют факторы риска, на которые человек не может повлиять. Это **немодифицируемые (неизменяемые) факторы риска**.

**К ним относятся:**

- возраст;
- пол;
- наследственная предрасположенность.

С возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний существенно увеличивается. Выше всего он у тех людей, чьи ближайшие родственники по мужской линии (отец, брат) в возрасте до 55 лет и/или родственники по женской линии (мать, сестра) в возрасте до 65 лет перенесли инфаркт миокарда или мозговой инсульт. У мужчин инфаркт миокарда и мозговой инсульт развиваются в среднем на 10 лет раньше, чем у женщин.

**Существуют факторы риска, на которые можно повлиять (модифицируемые факторы риска).**

**К ним относятся:**

- курение;
- нездоровое питание;
- низкий уровень физической активности;
- чрезмерное потребление алкоголя;
- избыточная масса тела/ожирение;
- повышенное артериальное давление;
- повышенный уровень холестерина;
- повышенный уровень глюкозы;
- психосоциальные факторы (стресс, тревога, депрессия).

**Достоверно доказано**, что инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические заболевания у многих людей можно предотвратить за счет коррекции факторов риска!

## Курение

Курящим считается человек, который выкуривает одну и более сигарет в день.

**Курение:**

- повышает уровень артериального давления и холестерина;
- увеличивает риск инфаркта миокарда, ишемического инсульта, атеросклероза периферических сосудов, внезапной смерти, многократно увеличивает риск бронхолегочных и многих онкологических заболеваний;
- повышает риск импотенции у мужчин и вызывает нарушения репродуктивного здоровья;
- сокращает продолжительность жизни (в среднем на 7 лет).

**Уменьшение числа сигарет, курение «легких» сигарет, трубки или кальяна и другие формы потребления табака не снижают риски!**

## Нездоровое питание

Чаще всего нездоровое питание означает избыточное потребление насыщенных жиров, транс-жиров, легкоусвояемых углеводов, соли и недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы.

**Нездоровое питание повышает риск развития большого числа заболеваний и в первую очередь — ожирения, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта миокарда, инсульта, онкологических болезней.**

## Избыточная масса тела/ожирение

С помощью индекса массы тела можно оценить соответствие роста и веса тела человека. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:

**ИМТ = Масса тела (в кг) / рост<sup>2</sup> (в м).**

Если ваш индекс массы тела 25–29,9 кг/м<sup>2</sup>, то у вас избыточная масса тела; если 30 кг/м<sup>2</sup> и более — у вас ожирение.

Тип ожирения также влияет на степень риска. Наиболее неблагоприятно для здоровья абдоминальное ожирение — отложение жира в области талии. Окружность талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин указывает на абдоминальное ожирение.

## Повышенный уровень холестерина

**Холестерин** — жироподобное вещество, которое образуется в печени, а также поступает в организм с пищей. Холестерин — важный строительный материал для образования клеточных мембран, выработки витаминов и гормонов. Однако избыток холестерина вреден, так как в составе комплексов с белками (липопротеинов) холестерин может откладываться в стенках сосудов, сужать их просвет и вызывать инфаркт миокарда или мозговой инсульт.

## Низкий уровень физической активности

Если ваша физическая активность (ходьба, работа по дому и прочее) занимает менее 30 минут в день, то у вас низкий уровень физической активности. Недостаток физической активности способствует развитию множества заболеваний.

## Повышенный уровень глюкозы

Многие люди не подозревают о наличии у них сахарного диабета. Поэтому каждому человеку полезно периодически проходить измерение уровня глюкозы в крови — этот простой анализ позволит предотвратить серьезные проблемы со здоровьем. Обязательно должны следить за уровнем глюкозы в крови люди с ожирением; имеющие близких родственников, страдающих сахарным диабетом; а также женщины, родившие крупного (более 4 кг) ребенка.

В норме уровень глюкозы натощак — менее 6,1 ммоль/л. Если глюкоза натощак составляет 6,1–6,9 ммоль/л и/или уровень глюкозы 7,8–11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки — это **ПРЕДИАБЕТ**.

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** диагностируют при уровне глюкозы натощак 7,0 ммоль/л и более и/или при уровне глюкозы 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки.

Люди с повышенным уровнем глюкозы и особенно с сахарным диабетом гораздо чаще страдают от сосудистых и сердечных осложнений.