

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний



Нина Алексеевна ПРОХОРЕНКОВА,
старшая медицинская сестра кардиологического отделения (первичное сосудистое), высшая квалификационная категория, КГБУЗ «Городская больница №2, г.Рубцовск», член АРОО ПАСМР с 2001 года

Сердечно-сосудистые заболевания атеросклеротического генеза, особенно ишемическая болезнь сердца, остаются основной причиной преждевременной смерти во всем мире.

По данным эпидемиологических исследований, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний - высокоэффективна и направлена на устранение факторов риска: курение, нездоровое питание, гиподинамию (малоподвижный образ жизни), а также коррекцию веса и артериального давления.

Профилактика позволяет предотвратить развитие инфарктов, инсультов и других опасных для жизни состояний.

Уменьшаем уровень холестерина

Начнем с профилактики нормализации уровня холестерина в крови и предотвращения атеросклероза.

Холестерин - это жизненно важное жироподобное вещество (липид), которое организм использует для строительства клеток, выработки витамина D и синтеза многих гормонов. Около 75-80% холестерина вырабатывается самим организмом (в основном печенью), а оставшиеся 20-25% поступают с пищей животного происхождения.

Поскольку холестерин не растворяется в воде, то в крови он переносится специальными белками-транспортерами.

От их типа зависят свойства вещества:

● **ЛПВП** (липопротеиды высокой плотности) - так называемый «хороший» холестерин. Он очищает сосуды, забирая излишки и отправляя их обратно в печень;

● **ЛПНП** (липопротеиды низкой плотности) - «плохой» холестерин. Именно он при избытке оседает на стенках артерий, образуя бляшки, что приводит к развитию атеросклероза.

Помните, что вы сами ответственны за свое здоровье! Влияние холестерина на организм в массовом сознании часто воспринимается исключительно как враг, однако **холестерин жизненно необходим нашему организму**. Проблема кроется не в самом наличии холестерина, а в дисбалансе его фракций.

Холестерин вырабатывается в организме естественным путем печенью в количестве не более 3г в сутки, а также поступает извне с пищей. Он является *строительным материалом для клеточных мембран, необходим для производства гормонов и синтеза витамина D*. Кроме того, холестерин



6 июля - Всемирный день кардиолога

важен для нервной системы, поскольку является составной частью миелиновой оболочки, которая покрывает все нервы. Но нередко холестерин накапливается в организме, например, вследствие недостаточного количества потребления клетчатки. Чрезмерный уровень таких накоплений может способствовать формированию атеросклеротических бляшек в сосудах всего организма. **Оптимальное соотношение уровня «хорошего» холестерина к «плохому» составляет 3:1.** Дисбаланс содержания в крови количества «хорошего» и «плохого» холестерина называют **дислипидемией**. Обычно данный дисбаланс развивается на фоне неправильного питания.

Почему важно следить за уровнем холестерина? Высокий уровень «плохого» холестерина долгое время протекает бессимптомно, но значительно **повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний**, таких как инфаркты и инсульты.

Узнать точный баланс фракций помогает специальный анализ крови - **липидограмма**. Сдать его можно в любой удобной для вас лаборатории. Для получения индивидуальной расшифровки и оценки рисков рекомендуется обратиться к терапевту или кардиологу.

Здоровое питание - один из мощнейших способов воздействия на организм. Еще Гиппократ писал, что *«если пища не станет вашим лекарством, то лекарство будет вашей пищей»*. Питание должно быть **сбалансированным**. Важно помнить о **норме потребления соли**: не более 5г в день (с учетом соли, содержащейся в продуктах питания: соусах, хлебе, консервах и т.д.). **Добавленный сахар рекомендуется вовсе исключить** из рациона, а вот **количество овощей и фруктов повысить**: оно должно составлять не менее 400г в день. Также **рекомендовано употребление нежирных сортов мяса, рыбы и бобовых**. Сливочный маргарин и масло рекомендуется заменить **растительными маслами** (оливковым, рапсовым, подсолнечным, льняным).

Отказ от

вредных привычек

Никотинокурение негативно влияет почти на все органы человеческого



тела, не только на дыхательную систему. Желание бросить курить часто сопровождается заменой обычной сигареты на электронную или вейп: ведь «мы вдыхаем вкусный пар, который совершенно безобиден для организма». **Нет, это не так.**

Если у сигареты есть логичный конец, у вейпа его нет! **Курение электронных сигарет и вейпов вызывает сильную никотиновую зависимость и наносит серьезный удар по здоровью.**

Аэрозоли содержат токсичные вещества, тяжелые металлы и канцерогены, которые провоцируют тяжелое и острое повреждение лёгких, вызывающих одышку, кашель, боли в груди, повышение температуры тела. В жидкости содержится более 30 опасных химических соединений, поэтому **пары вейпов очень токсичны!** При нагревании пропиленгликоль и глицерин распадаются на формальдегид и акролеин, которые отравляют организм.

Вызывают быстрое привыкание: вейпы часто содержат солевой никотин, который усваивается быстрее обычного, формируя мгновенную и стойкую зависимость.

Удар по иммунитету и сосудам: пары раздражают слизистые, повреждают ткани лёгких, способствуют сужению сосудов и повышают артериальное давление.

Опасность для окружающих: пассивное курение вейпа загрязняет воздух никотином и токсичными микрочастицами так же, как и обычный дым.

Высокий уровень «плохого» холестерина долгое время протекает бессимптомно, но при этом значительно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркты и инсульты).



◀ **Алкоголь** - это системный токсин, поражающий все органы и ткани. Злоупотребление алкоголем нарушает работу мозга, этанол разрушает клетки печени, провоцирует сердечно-сосудистые заболевания, подавляет иммунитет и повышает риск развития онкологии, действуя как разрушительный фактор для всего организма.

Алкоголь может вызвать:

- ▶ учащенное сердцебиение,
- ▶ скачки кровяного давления,
- ▶ нерегулярное сердцебиение (аритмия),
- ▶ ослабление работы вашего сердца (кардиомиопатия).

Алкоголь способствует **тромбообразованию** в артериях, что вызывает развитие инсультов головного мозга, инфаркта миокарда.

Регулярная физическая активность

При гиподинамии (отсутствии физической активности) сосуды теряют свой тонус. В результате они оказываются неспособными справляться с повышенными объемами переносимой крови. Это приводит к повышению артериального давления, что, в свою очередь, вызывает перенапряжение сердечной мышцы и возможные повреждения самих сосудов.

Сердечно-сосудистые заболевания у людей, которые физически неактивны, развиваются вдвое чаще, чем у ведущих активный образ жизни. Поэтому **рекомендуется заниматься физическими уп-**

ражнениями, поскольку это дает нагрузку на все группы мышц, в частности и на сердечную.

Хорошими видами нагрузок считаются плавание, быстрая ходьба, езда на велосипеде, бег трусцой, ходьба на лыжах и т.п. Такие виды спорта усиливают кровообращение, что улучшает доставку кислорода и питательных веществ. Для профилактики большинства болезней необходимо поддерживать нормальный уровень физической активности, **больше гуляйте на свежем воздухе**, ходите пешком - ежедневно до 10 тысяч шагов.

Коррекция массы тела

Лишний вес плох тем, что он **оказывает постоянную дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему**.

Кроме того, излишнее количество жировой ткани откладывается не только под кожей, но также и вокруг внутренних органов, в том числе и сердца. Если этот процесс достигает слишком большой выраженности, то подобная «сумка» из соединительной ткани способна препятствовать нормальным сердечным сокращениям. В результате возникают **проблемы** уже непосредственно **с кровообращением**.

Поэтому нужно обязательно корректировать массу тела, чтобы она не выходила за пределы нормальных значений, - при помощи изменения уровня физической активности и подбора здорового рациона питания.

Избавление от психосоциальных факторов

Эмоциональное напряжение (стресс) - это реакция нашего организма на сложные и некомфортные ситуации. **Органы внутренней секреции начинают вырабатывать адреналин**, из-за этого гормона повышается густота крови, что повышает риск развития тромбообразования, что в целом приводит организм в состояние тонуса для защиты от раздражителей, вызвавших такую реакцию.

Избыточный адреналин в итоге превращается в **адренохром**, который, обладая свойствами свободных радикалов, поражает внутренние стенки артерий, что способствует развитию атеросклероза.

Длительное пребывание организма в стрессе увеличивает хрупкость костей, поскольку начинается процесс **вымывания кальция из них**. Всё это провоцирует кальцификацию артерий и повышение риска развития остеопороза. Помимо этого, **стресс стимулирует выведение магния**, тогда как баланс кальция и магния так важен для здоровья сердечной мышцы: кальций стимулирует сокращение, а магний - расслабление миокарда.

Чтобы избежать стрессовых ситуаций, отвлекайтесь! Занимайтесь любимым делом. Читайте, гуляйте, посещайте выставки, заведите любимого питомца, общайтесь с друзьями, детьми, внуками. Танцуйте - танцевальные движения способствуют выработке гормона счастья - эндорфина.

Выполняйте дыхательные упражнения. Вдохните медленно и глубоко через нос, заполните воздухом живот, а затем грудь. Медленно посчитайте до четырех: 1-2-3-4. Действуйте в своем темпе. После как можно медленнее выдохните через рот, поджав губы, как будто вы собираетесь свистеть. Когда почувствуете, что ваши лёгкие стали пустыми, опять же досчитайте до четырех: 1-2-3-4. Начните это упражнение снова и повторяйте его 3-4 раза. ☺



Иммуногистохимия и лечение бесплодия

Бесплодие - одна из наиболее актуальных проблем репродуктивной медицины. Современное общество сталкивается с вызовами, которые требуют глубокого понимания причин бесплодия, а также эффективных методов его диагностики и лечения.



Бесплодие - это невозможность достижения клинической беременности после 12 месяцев регулярной половой жизни без контрацепции.

Причины бесплодия изучались многими выдающимися учеными на протяжении веков. Так, еще Аристотель утверждал, что чрезмерное употребление алкоголя может приводить к бесплодию у мужчин. Абу Али ибн Сина (Авиценна) расширил это понимание, связывая бесплодие не только с патологией семени, но и с заболеваниями половых органов как мужчин, так и женщин. Эти ранние исследования стали основой для дальнейших научных изысканий и разработок в области репродуктологии.

Современные **вспомогательные репродуктивные технологии (ВРТ)** значительно расширили возможности достижения беременности даже в бесплодных браках. Однако для

успешного применения этих технологий **необходимо точное определение состояния эндометрия**, что возможно с помощью различных диагностических методов, включая гистероскопию, биопсию эндометрия и иммуногистохимию.

Иммуногистохимическое исследование пришло к нам из онкологии, где данный метод помогает врачу определить вид опухоли. В последнее время иммуногистохимическое исследование используется для диагностики эндометрия, что является сложной процедурой, позволяющей детально изучить слизистую полости матки для установления точного диагноза.

Метод **основывается на взаимодействии антигенов и антител**, что



Богдан Олегович ДЕМСКИЙ,
медицинский
лабораторный техник
высшей квалификационной
категории,
патологоанатомическая
лаборатория
с отделением
иммуногистохимии
КГБУЗ «Алтайский
краевой клинический
перинатальный центр»,
член АРОО ПАСМР
с 2017 года



Советы медицинской сестры

▶ позволяет оценить уровень чувствительности рецепторов эндометрия к гормонам, как в моменты овуляции, так и во время гормонального лечения перед ЭКО. Иммуногистохимия особенно актуальна в случаях, когда гормональные показатели находятся в пределах нормы, но беременность по-прежнему невозможна.

Иммуногистохимическое исследование **показано пациенткам** с диагнозами «хронический эндометрит», «бесплодие», «невывнашивание», «воспалительные заболевания органов малого таза», «гиперплазия эндометрия», «эндометриоз», «преждевременные роды» и «внутриутробная гибель плода».

Забор ткани эндометрия (пайпель-биопсия) **является более щадящей и сопряжена с меньшим риском осложнений.** Эта процедура безопасна, поскольку практически исключены травмы, кровотечения и прочее. Процедура проводится без наркоза, так как практически безболезненна. Женщине не нужно находиться в стационаре, сразу после прохождения процедуры она может покинуть медицинское учреждение.



Полученные образцы отправляются на морфологическое исследование для анализа строения ткани и постановки диагноза. На основании проведенных исследований определяется:

- рецепторное состояние эндометрия к оплодотворению,
- наличие возбудителей инфекций,



- причина гибели плода на ранних сроках, в том числе аутоиммунный фактор,

- воспалительный процесс в эндометрии.

Ранее результаты биопсии выдавались в течение 20 дней, однако благодаря современным технологиям и оптимизации процессов этот срок удалось сократить до 5-10 дней. **Лечащий врач подбирает индивидуальное лечение для последующей прегравидарной подготовки,** подготовки к программам вспомогательных репродуктивных технологий (ЭКО, ИКСИ, перенос эмбрионов).

Иммуногистохимическое исследование эндометрия становится важным инструментом в диагностике и лечении бесплодия, предоставляя возможность многим парам осуществить свою мечту о родительстве.

Дальнейшие исследования в этой области могут способствовать улучшению методов диагностики и лечения, а также повышению эффективности вспомогательных репродуктивных технологий. ☺

Иммуногистохимия особенно актуальна в случаях, когда гормональные показатели находятся в пределах нормы, но беременность по-прежнему невозможна.



КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН
Алтайской региональной Профессиональной
ассоциации средних медицинских работников:
(8-3852) 34-80-04
E-mail: pasmr@mail.ru сайт: www.pasmr.ru



