



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в Швейцарии | Prévention des maladies cardio-vasculaires en Suisse

Author: Елена Ткачук, [Женева](#) , 05.01.2010.



Весной 2010 года парламент Конфедерации обсудит новый закон о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

|
Au printemps 2010, le parlement de la confédération débattera d'une nouvelle loi sur la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Prévention des maladies cardio-vasculaires en Suisse

Еще в 2002 году одно из самых крупных исследований, проведенных за всю историю существования Всемирной Организации Здоровья (ВОЗ), показало, что сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смертности населения в мире, тогда как их профилактика может значительно улучшить ситуацию.

Для начала, обратимся к статистике. По последним данным, предоставленным швейцарской Федеральной Службой Статистики (OFS), ССЗ «ответственны» за:

40% всех смертных случаев в год
10% инвалидности у мужчин и 4% у женщин
15% всех медицинских консультаций
137 000 госпитализаций в год.

Несмотря на то, что в течение последних десятилетий в области лечения и

профилактики ССЗ произошел значительный прогресс и смертность по их вине в Швейцарии продолжает падать, параллельно растет число новых случаев. Таким образом, получается, что ССЗ охватывают еще больший процент населения.

В первую очередь, это объясняется постоянным ростом популярности курения у молодых женщин, избыточным весом у детей и подростков, малой подвижностью и возрастающей продолжительностью жизни населения, которая характеризуется увеличением хронической сердечно-сосудистой патологии. Эти факторы риска присущи 92% взрослого населения планеты. При этом все они в свою очередь провоцируют повышенное артериальное давление, возникновение диабета и высокий уровень холестерина в крови, а значит, способствует росту случаев инфаркта миокарда или инсульта. Этот феномен участвует не только в ухудшении качества жизни населения, но и в возрастании цен на здоровье.

Однако понятно, что он напрямую зависит от нашего стиля жизни, а это значит, в отличие от причинных факторов генетической патологии, на него можно повлиять. Профессор отделения кардиологии Женевского Кантонального Госпиталя (HUG) Франсуа Мак отмечает, что многочисленными клиническими исследованиями доказано, что всего лишь отказ от курения, сокращение в рационе соли и регулярная физическая нагрузка дают прекрасные результаты. К методам профилактики можно прибавить и эффективную терапию по устранению стресса, социальной изоляции, депрессии, своевременную психологическую поддержку пациента и его близких, а также регулярное измерение параметров давления, анализ липидного профиля крови или раннее медикаментозное лечение.

Лечение ССЗ в Швейцарии достигло высокого уровня, а длительная реадаптация в целях избежания нового рецидива после перенесенного инфаркта или операции на сердце полностью покрывается страховкой. Швейцарское Общество Кардиологов считает, что расширить профилактику ССЗ можно, создавая больше центров реадаптации и обучения населения, привлекая необходимые финансовые ресурсы, усиливая координацию проектов на кантональном уровне.

Но, главное, мы способны помочь себе сами. Рассмотрим основные факторы риска:

1. Повышенное артериальное давление (гипертензия).

Это заболевание может протекать бессимптомно и быть диагностированным лишь во время консультации у врача. И, тем не менее, оно может явиться предшественником инфаркта, инсульта, почечной недостаточности или проблем со зрением. Это значит, что чем раньше мы поменяем образ жизни и начнем адекватное лечение, тем менее опасными окажутся последствия.

Избыточный вес активно способствует гипертензии. А вот потеря 5 кг способна снизить давление на 10 мм рт ст - включите в дневной рацион 5 порций овощей и фруктов, богатых К⁺ (1 порция = 80 г), молочных продуктов, богатых Са⁺, сократите животные жиры, высококалорийные алкогольные напитки (максимум 20-30 г в день) и соль (не более 6 г в день), которую вполне можно заменить специями Maggi. Ежедневные полчаса физической нагрузки и отказ от курения также будут способствовать снижению давления.

Последние исследования в области артериальной гипертензии показали, что риск возникновения этой патологии связан со снижением женских половых гормонов

(эстрогенов), в частности, в период менопаузы. Как известно, эстрогены предохраняют женщину от развития артериальной гипертензии, делая сосуды более эластичными, а вот мужские гормоны – андрогены, наоборот, способствуют ее появлению. Специалист в области артериальной гипертензии (HUG) д-р Антуанетт Пешер рекомендует измерение давления как минимум 1 раз в год, начиная с 45 лет, но не считает необходимой дополнительную гормональную терапию для лечения гипертензии.

Прием оральных контрацептивов также способствует легкому поднятию артериального давления (2-8 мм рт ст), а вследствие этого и риску, хотя и малому, развития инфаркта или инсульта. При беременности, к сожалению, риск гипертензии тоже возрастает.

2. Постоянный и длительный стресс, характеризующийся нарушением сна, сердцебиением, хроническими болями в мышцах, усталостью, раздражительностью и другими симптомами, тесно связан с ССЗ и способствует появлению избыточного веса и тяги к курению.

3. Лишний вес, связанный с питанием, богатым сахаром или животными жирами, а также с недостаточной физической активностью и способствующий артрозу и раку молочной железы.

4. Недостаточная физическая активность.

5. Диабет 1 типа, которого можно избежать благодаря поддержанию нормального веса и регулярным занятиям спортом.

6. Гиперлипидемия, т.е. повышенное содержание липидов (в том числе и холестерина) в крови, которая способствует возникновению атеросклероза (отложение жировой ткани в просвете сосудов до полной из закупорки), и, соответственно, инфаркту и инсульту. Различают «хороший» (HDL) и «плохой» (LDL) холестерин. Первый предохраняет сосуды от атеросклероза, второй формирует его. Кардиологи рекомендуют делать липидный спектр крови, начиная уже с 20 лет.

7. Курение, повышающее в 3-11 раз риск развития ССЗ, в особенности, если Вам менее 35 лет и при этом Вы принимаете оральные контрацептивы.

Как видите, для профилактики ССЗ сверхъестественных усилий не требуется и факторов риска можно вполне избежать. Как говорится: «A vous de jouer!»

[Швейцария](#)

Source URL:

<https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-v-shvetsarii>