

## Стратегии профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Халиуллина С.В.

доцент кафедры эпидемиологии и  
доказательной медицины ФГБОУ ВО  
Казанский ГМУ Минздрава России, д.м.н.

[svekhal@mail.ru](mailto:svekhal@mail.ru)



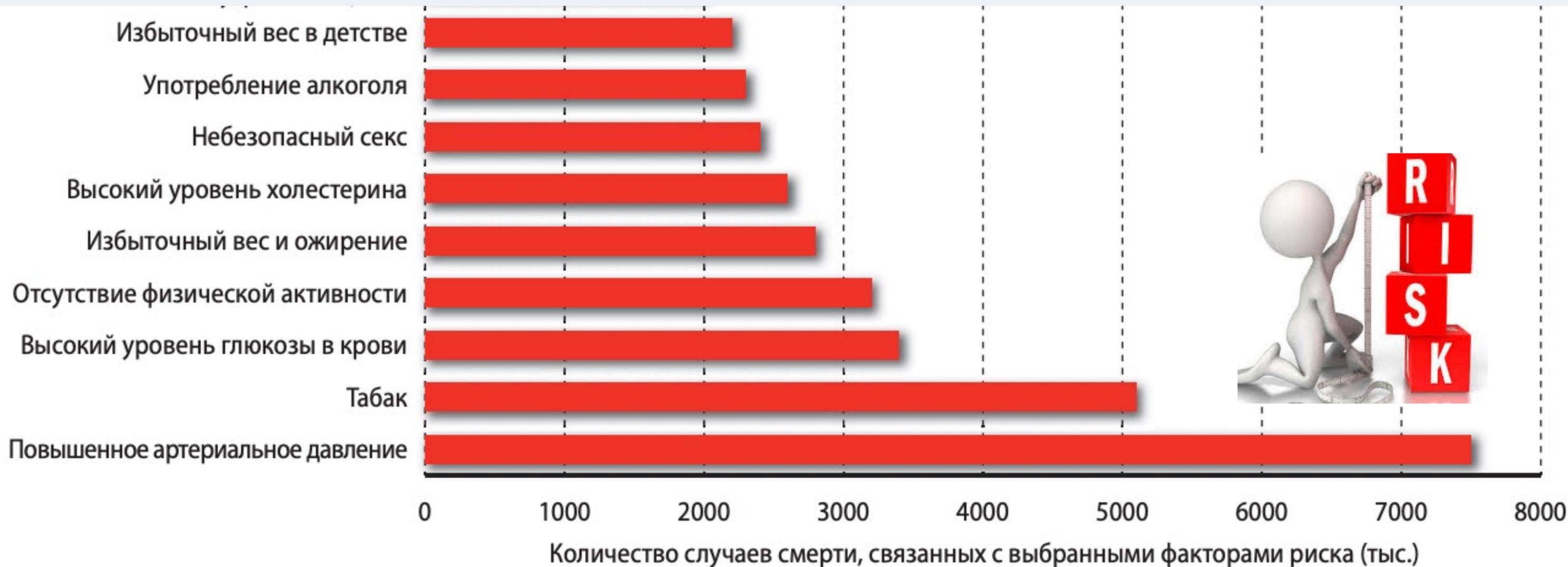
# Факторы риска развития ССЗ



Казанский Государственный  
Медицинский Университет

INNOPOLIS  
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР



# ФР, обуславливающие 91% риска инфаркта миокарда



Казанский Государственный  
Медицинский Университет

INNOPOLIS  
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР

| Факторы риска              | Относительный риск<br>(Relative Risk - RR) | Доверительный<br>интервал |
|----------------------------|--|---------------------------|
| Дислипидемия (АpoB/АpoA1)  | <b>3,25</b>                                | (2,81 - 3,76)             |
| Курение                    | <b>2,87</b>                                | (2,58 - 3,19)             |
| Депрессия/стресс           | <b>2,67</b>                                | (2,21 - 3,22)             |
| Диабет                     | <b>2,37</b>                                | (2,07 - 2,71)             |
| Артериальная гипертония    | <b>1,91</b>                                | (1,74 - 2,10)             |
| Абдоминальное ожирение     | <b>1,62</b>                                | (1,45 - 1,80)             |
| Потребление алкоголя       | <b>0,91</b>                                | (0,82 - 1,02)             |
| Физическая активность      | <b>0,86</b>                                | (0,76 - 0,97)             |
| Потребление овощей/фруктов | <b>0,70</b>                                | (0,62 - 0,79)             |

МОДИФИРУЕМЫЕ

НЕМОДИФИЦИРУЕМЫЕ ФР

# Калькулятор SCORE



Казанский Государственный  
Медицинский Университет

INNOPOLIS  
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР

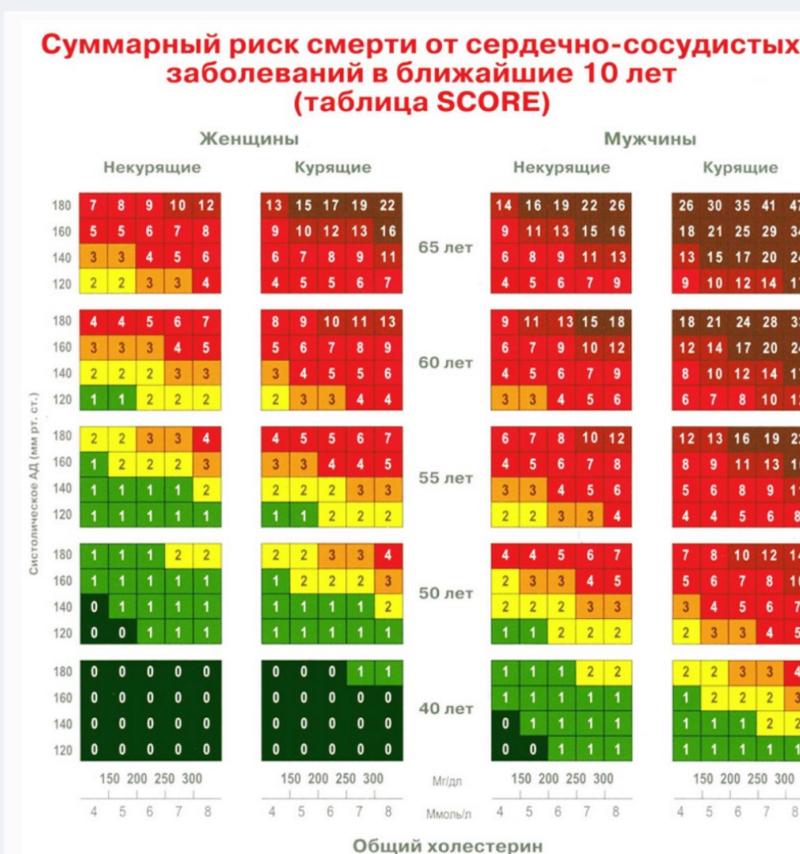
- Лицам с низким и умеренным риском по шкале SCORE (< 5%) дают рекомендации по изменению образа жизни,
- Лицам с высоким риском по шкале SCORE ( $\geq 5\%$  и  $< 10\%$ ) проводят интенсивное профилактическое консультирование по изменению образа жизни.
- Лицам с очень высоким риском по шкале SCORE ( $\geq 10\%$ ), как правило, назначают медикаментозную коррекцию ФР.

Риск менее 1% считается низким

в пределах  $\geq 1$  до 5% – умеренным

$\geq 5$  до 10% – высоким

$\geq 10\%$  – очень высоким



# Что такое профилактика ССЗ?



Казанский Государственный  
Медицинский Университет

INNOPOLIS  
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) определяется как скоординированная система мер на популяционном или индивидуальном уровне, направленная на устранение или минимизацию последствий ССЗ и связанной с ними инвалидности.

- популяционная стратегия - воздействие на те факторы образа жизни и окружающей среды, которые увеличивают риск развития ССЗ среди всего населения
- стратегия высокого риска - выявление и снижение уровней факторов риска у людей с высоким риском развития ССЗ

Профилактика эффективна: коррекция поведенческих факторов позволила бы предотвратить не менее 80% ССЗ.

# Эффективность профилактики ССЗ



Казанский Государственный  
Медицинский Университет

INNOPOLIS  
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР

За последние три десятилетия более половины случаев снижения смертности от ССЗ было связано с изменением уровня факторов риска среди населения, прежде всего со снижением уровней холестерина (ХС) и артериального давления (АД) и снижением распространенности курения.

Повышение осведомленности о том, как ЗОЖ предотвращает ССЗ изменило образ жизни людей.

# Стратегия вмешательства на популяционном уровне



Казанский Государственный  
Медицинский Университет

INNOPOLIS  
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР

## Пропаганда здорового образа жизни.

Поведение человека реализуется в среде с иерархическими уровнями, которые включают в себя индивидуальный выбор, влияние семьи, культуру и этническую группу, место работы, здравоохранение и политику на государственном и глобальном уровнях.

Изменяя условия так, чтобы пациент принимал правильные решения по умолчанию, можно подтолкнуть его в здоровом направлении.

# Кто должен проводить профилактику на популяционном уровне?



Казанский Государственный  
Медицинский Университет

INNOPOLIS  
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР

- **Международный уровень** — ВОЗ, Всемирная торговая организация, ЕС;
- **Национальный уровень** — правительственные ведомства, органы здравоохранения, агентства по укреплению здоровья, организации потребителей, медицинские НПО, отрасли промышленности;
- **Региональный и местный уровни** — местные правительственные департаменты, общины, школы, работодатели, работники здравоохранения, работники сектора общественного питания и розничной торговли, НПО.

# Приоритетные вмешательства на популяционном уровне,



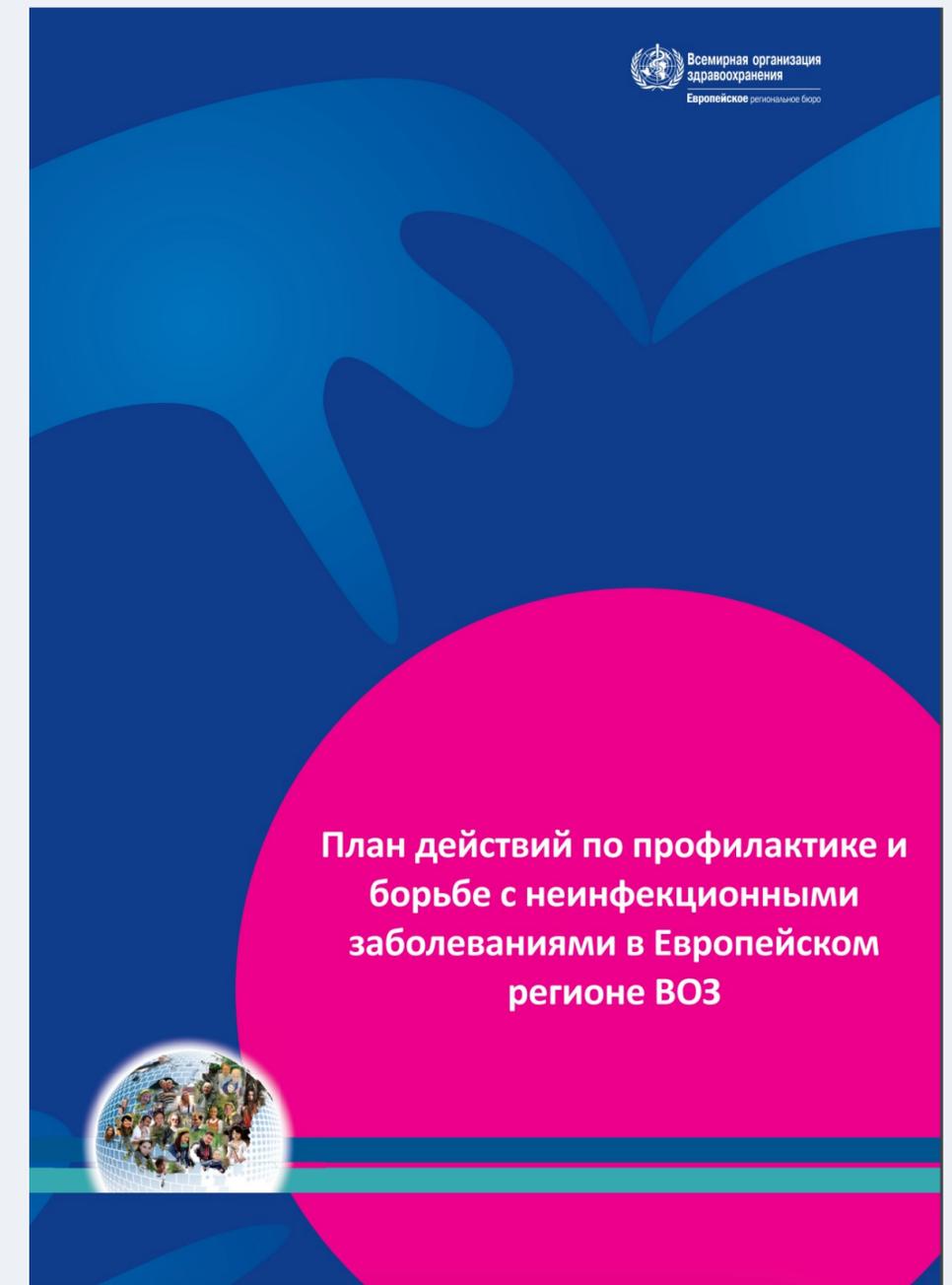
Казанский Государственный  
Медицинский Университет

INNOPOLIS  
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР

согласно стратегии ВОЗ на ближайшие 10 лет (2016-2025) включают в себя вопросы касающиеся:

- изменения рецептуры пищевых продуктов: соль, жиры и сахара
- поддержки физически активного образа жизни и видов передвижения
- содействия обеспечению чистого воздуха



# Стратегия вмешательства на индивидуальном уровне



Казанский Государственный  
Медицинский Университет

INNOPOLIS  
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР

Индивидуальное консультирование является основой для мотивации и приверженности пациента. Принятие решений врачом и пациентом должно быть совместным, и в этот процесс необходимо включать супруга и семью пациента. Использование принципов эффективного общения облегчит лечение и профилактику ССЗ.

## Принципы эффективного общения для помощи пациенту в изменении образа жизни

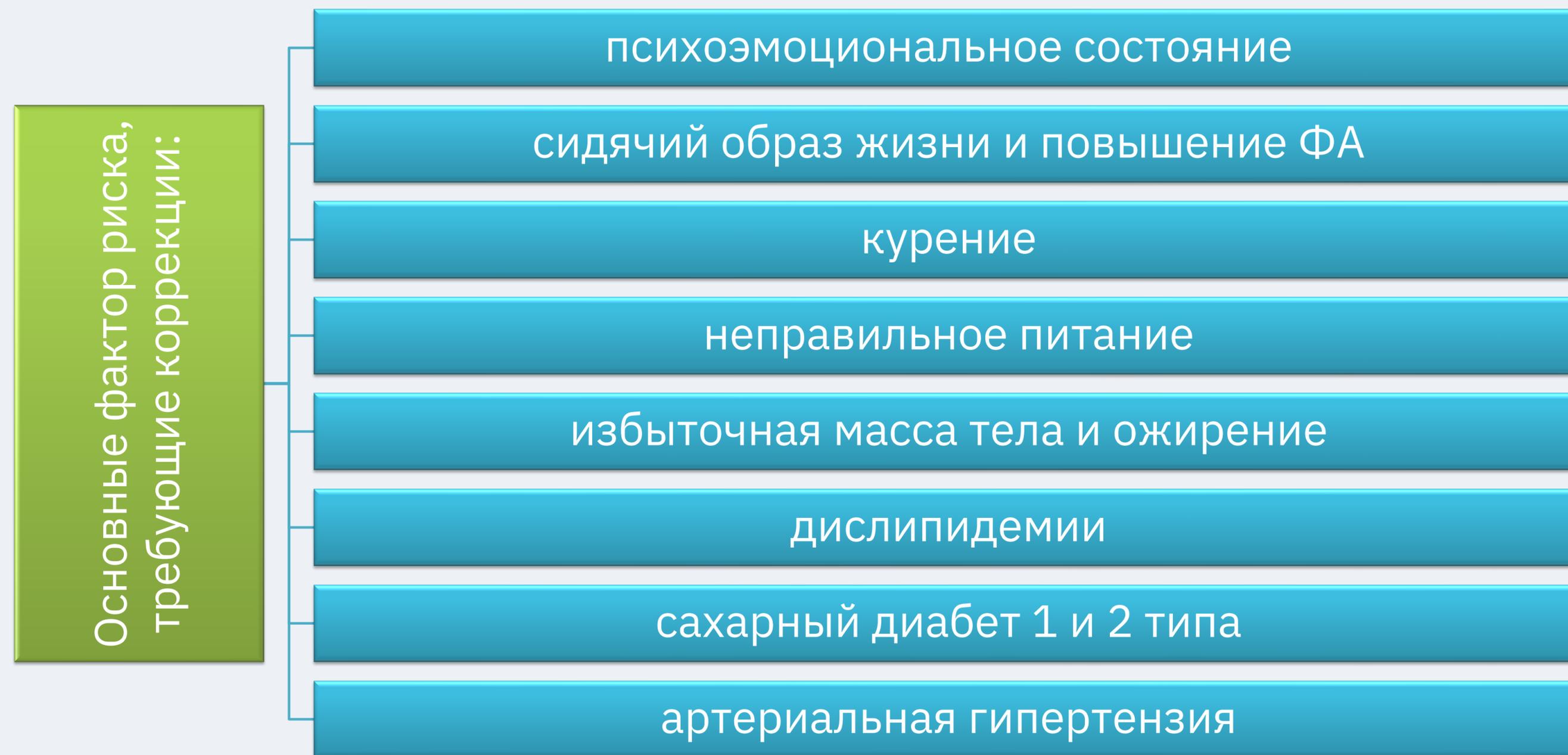
- Проводите достаточно времени с пациентом для создания доверительных в плане лечения отношений — даже несколько лишних минут могут изменить ситуацию.
- Признайте личный взгляд пациента на его/ее заболевание и факторы, способствовавшие его развитию.
- Поощряйте выражение беспокойства, тревоги и озабоченности пациента и рассказ о том, как пациент оценивает свою мотивацию к изменению образа жизни и свои шансы на успех.
- Говорите с пациентом на понятном ему языке и поддерживайте любое улучшение образа жизни.
- Задавайте вопросы, чтобы проверить, понял ли пациент Ваш совет, и достаточно ли ему поддержки для его выполнения.
- Признайте, что изменение привычек, закрепившихся в течение всей жизни, может быть трудным, а постепенные изменения зачастую более постоянны, чем быстрые.
- Признайте, что пациенты могут нуждаться в поддержке в течение длительного времени и что Ваши многократные попытки поощрять и поддерживать изменение образа жизни могут быть необходимы для них.
- Удостоверьтесь, что все медицинские работники предоставляют пациенту согласованную информацию.

## Десять стратегических шагов по изменению образа жизни пациента

1. Создайте терапевтическое сотрудничество с пациентом.
2. Консультируйте всех пациентов с риском ССЗ или установленным ССЗ.
3. Помогите пациенту понять связь между его поведением и состоянием здоровья.
4. Помогите пациенту понять причины, мешающие ему изменить образ жизни.
5. Получите обязательства того, что пациент берет на себя ответственность за изменение своего поведения.
6. Привлеките пациента к выявлению и выбору факторов риска, которые стоит изменить.
7. Используйте набор стратегий, включая укрепление способности человека к изменениям.
8. Разработайте план по изменению образа жизни.
9. При возможности вовлекайте других медицинских работников.
10. Следите за прогрессом путем назначения повторных консультаций.

**Сокращение:** ССЗ — сердечно-сосудистые заболевания.

# Стратегия вмешательства на индивидуальном уровне



# Причины снижения эффективности



Казанский Государственный  
Медицинский Университет

INNOPOLIS  
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР

Причины снижения эффективности индивидуального уровня профилактики.

Приверженность к терапии пациентов группы высокого риска, а также пациентов с ССЗ является низкой, что приводит к более частым неблагоприятным исходам и большим денежным затратам на оказание медицинской помощи.

Существуют способы, эффективно повышающие приверженность к терапии при хронических состояниях.

# Заключение



Казанский Государственный  
Медицинский Университет

INNOPOLIS  
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР

Независимо от успехов в области медицинских высоких технологий, основное снижение смертности и инвалидности от ССЗ будет достигнуто за счет профилактики на принципах доказательной медицины, Рекомендации по профилактике ССЗ и укреплению здоровья, а также их внедрение должны основываться на принципах доказательной медицины, а не на мнении отдельных, даже выдающихся, ученых или общественных деятелей.

# Заключение



Казанский Государственный  
Медицинский Университет

INNOPOLIS  
UNIVERSITY

ОПОРНЫЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР

Для того, чтобы профилактика была эффективной, «профилактическая доза» должна быть оптимальной, что подразумевает:

правильные действия, направленные на  
правильное число людей, в течение  
правильного периода времени, с  
правильной интенсивностью



# Спасибо за внимание

