

Мы продолжаем разговор о методах исследования сердечно-сосудистой системы в рамках диспансеризации и профилактического осмотра. В прошлой публикации мы обратили внимание на вопросы анкеты относительно боли в грудной клетке при физической нагрузке. И главное- об опасности такого симптома в сочетании с другими признаками- неблагоприятной наследственностью по сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массой тела. Также неблагоприятно сочетание болевого синдрома с признаками сахарного диабета и высокого уровня холестерина крови, курением и потреблением никотин содержащей продукции. Обратите внимание на такое неблагоприятное сочетание!

При проведении профилактического осмотра всем должны определить еще один показатель «Суммарный сердечно-сосудистый риск». Это значение от 2.0 до 50, выражается в процентах и показывает абсолютный (у лиц старше 40 лет) или относительный (у лиц до 40 лет) риск (вероятность) возникновения у человека тяжелой сосудистой катастрофы (инсульта или инфаркта) в последующие 10 лет. Медик рассчитает для вас этот показатель по специальной таблице; в формулу включены важные показатели: возраст, уровень артериального давления, наличие курения и уровень общего холестерина крови. При этом для мужчин и женщин этот показатель разный- то есть, пол также имеет значение. В норме - этот риск не более 2.0.-2.5%. Согласно такой общепризнанной во всем мире модели, 2 из 100 относительно здоровых людей в среднем и старшем возрасте могут пережить инфаркт или инсульт в течение 10 лет. При наличии у вас перечисленных факторов риска (курение, высокий холестерин или повышенное артериальное давление) показатель риска возрастает в 10-20 раз. Важно ли это? Чрезвычайно важно! Несмотря на то, что это модель и расчетный показатель, каждому полезно знать цифру – в числах выраженный прогноз жизни на ближайшие 10 лет. Если вы измените свой образ жизни- откажетесь от потребления никотина, нормализуете давление или холестерин – риск будет снижаться: например, вместо 20 станет 10% и меньше. И это «хорошая новость». Вы можете «управлять своим суммарным сердечно-сосудистым риском», и это очень приятно. И сразу отметим: наличие сахарного диабета автоматически ставит вас в группу «высокого суммарного сердечно-сосудистого риска» потому что сахарный диабет всегда существенно ухудшает прогноз. В заключение отметим, что определить свой суммарный сердечно-сосудистый риск каждый человек может сам – таблицы доступны в интернете по ключевым словам. Поинтересуйтесь этим важным показателем, а профилактический осмотр будет хорошей подсказкой.

При профилактическом осмотре или диспансеризации вам обязательно измерят артериальное давление. Поговорим об этом. Каждый человек старше 35 лет должен иметь дома тонометр и периодически измерять артериальное давление и знать «как оно себя ведет» на протяжении суток – днем, вечером, рано утром или ночью, после нагрузки и приема пищи. Нормальное давление в пределах 140/90 мм рт ст. Однако, практика показывает, что немногие это делают. Поэтому в любом случае, даже однократное измерение артериального давления полезно. Если ваше артериальное давление при профилактическом осмотре будет повышено, вам его измерят еще раз, и дадут рекомендации по его самостоятельному контролю, ведению дневника и при повышении обращении к врачу. При этом и научат правильно измерять давление. Еще раз подчеркнем, что повышенное давление особенно опасно, если вы курите, имеете избыточную массу тела, сахарный диабет, высокий холестерин или неблагоприятную наследственность по заболеваниям сердца. Диагноз артериальной гипертензии установит врач после дополнительного обследования, но заподозрить эту болезнь помогает профилактический осмотр и диспансеризация. Отметим, что артериальная гипертензия – чрезвычайно частое заболевание, встречается практически у каждого третьего взрослого человека. Артериальная гипертензия часто протекает бессимптомно, поэтому важность профилактического осмотра и диспансеризации высока. И наконец – артериальная гипертензия опасна не сама по себе, а в сочетании с другими – перечисленными ранее признаками. А именно они в комплексе выявляются при профилактическом осмотре, на них обращается внимание, и даются рекомендации по контролю этих состояний. Именно такой комплексный подход позволит продлить жизнь и улучшить качество жизни.