

Сегодня мы завершаем разговор на тему «Можно ли выявить подозрение или высокий риск развития сердечно-сосудистого заболевания при профилактическом осмотре?» И наш категорический ответ «Да».

В прошлых двух публикациях мы детально разобрали важность ответов на вопросы анкеты про боль за грудиной, наследственность, оценку индекса массы тела, измерение артериального давления и определение суммарного сердечно-сосудистого риска (в%).

Биохимический анализ крови: определение уровня холестерина и глюкозы крови. Несмотря на то, что во время профосмотра определяется уровень только общего холестерина крови, высокий его уровень должен стать ориентиром и поводом для дальнейшего обследования вне рамок диспансеризации. Знать свой уровень холестерина крови важно! И еще раз повторим: особенно важно оценить значение в сочетании с наличием других признаков. И это будет современным грамотным решением. Итак, если у вас повышен вес, нехорошая наследственность, вы курите и при этом повышен уровень холестерина- вам необходимо определить липидный профиль и следовать рекомендациям врачей. Так же как и при любом другом сочетании признаков (боль и наследственность, артериальная гипертензия и ожирение и т.д). Ну и еще раз: высокий уровень липопротеидов низкой и очень низкой плотности (это фракции липидного профиля=липидной формулы) – нуждается в снижении с целью профилактики инсульта и инфаркта.

Если при профосмотре обнаружен повышенный уровень глюкозы крови, это повод насторожиться и решить вопрос «Есть сахарный диабет или нет». Ни в коем случае, не оставляйте этот вопрос без ответа и следуйте рекомендациям врача по вашим действиям и обследованиям, тут существует свой алгоритм. Но повторяем – сахарный диабет очень опасен для сердца и сосудов! И опять-таки обратите внимание на сочетание признаков.

При любом профосмотре вам сделают электрокардиограмму. Несмотря на то, что это скрининговый простой метод, он предоставляет определенную информацию. Не стоит переоценивать возможности ЭКГ, но и не недооценивать их тоже не стоит. На ЭКГ можно диагностировать аритмию, которую вы можете не ощущать. А это важно. В таком случае вам назначат дополнительное обследование. На ЭКГ регистрируются признаки, подтверждающие наличие и выраженность артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца. При их выявлении следует еще раз оценить все показатели в их сочетании и следовать рекомендациям врача.

Если вы курите или потребляете никотин через электронные средства его доставки, имейте в виду, что у вас дополнительный мощный фактор риска развития болезней сердца и сосудов. В анкете есть вопросы про физическую активность и питание с хорошим содержанием овощей. Отвечая на эти вопросы, задумайтесь о своем образе жизни. Увеличивая физическую нагрузку до 30-40 минут в день, вы снижаете риск сердечно-сосудистых заболеваний и улучшаете их течение и прогноз. Это важно!

Таким образом мы продемонстрировали, что при грамотном прохождении профосмотра и диспансеризации можно получить много чрезвычайно полезной информации, сформировать убедительное мнение о состоянии сердечно-сосудистой системы и вероятности развития болезней. При выявлении «набора» неблагоприятных признаков, сами активно задайте вопрос медку о ваших действиях: повторить исследования, пройти дополнительные обследования, наблюдать за состоянием здоровья, изменить образ жизни или начать лечение. Все варианты важны, и будьте про-активны. Это в первую очередь нужно вам!

Пройдите диспансеризацию и профосмотр! И сделайте это грамотно и с пользой!