

ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

О.П. Белова, О.В. Казанцева

Сахалинский базовый медицинский колледж

E-mail: sbmk@minzdravsakhalin.ru

Представлены факторы риска развития артериальной гипертензии. Даны конкретные рекомендации по ее профилактике и контролю.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертензия, профилактическая акция.



Смертность населения России сохраняется на высоком уровне; при этом в ее структуре устойчиво лидирует смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Среди всех нозологических форм кардиоваскулярной патологии артериальная гипертензия (АГ) занимает одно из лидирующих мест не только из-за высокой распространенности в разных возрастных группах, но и потому, что она является одним из главных факторов риска, приводящих к смерти.

Социальная значимость проблемы АГ определяется высоким ростом заболеваемости, а также тем, что заболевание стало встречаться в более молодом возрасте (до 40 лет). В связи с этим обучение пациентов принципам профилактики становится существенной частью лечебного процесса. Только 8 из 100 пациентов узнают о своей болезни на ранней стадии ее проявления.

В настоящее время очевидна необходимость приобретения средними медицинскими работниками навыков обучения и воспитания населения с целью привлечения пациентов к активному участию в лечебном процессе. Для медицинских работников наиболее важны знания о том, как обучать пациентов, как проводить среди населения профилактические информационные кампании. Одна из составляющих успешной борьбы с АГ повышение

информированности населения о причинах заболевания, готовности к его профилактике, формированию установки на здоровый образ жизни. В последние десятилетия большинство специалистов, занятых вопросами профилактики и лечения АГ, возлагают особые надежды на изменение отношения самих пациентов к своему здоровью.

Проведение профилактической акции студентами Сахалинского базового медицинского колледжа

В Сахалинском базовом медицинском колледже проходят мероприятия, приуроченные к Всемирному дню борьбы с инсультом: лекции, тематические выставки литературы в библиотеке, направленные на повышение осведомленности о факторах риска развития ССЗ и профилактику АГ. Для привлечения внимания людей к своему здоровью студенты III курса специальностей «Лечебное дело» и «Сестринское дело» провели профилактическую акцию для курсантов отделения повышения квалификации, слушателей Университета старшего поколения и сотрудников Сахалинского базового медицинского колледжа. Целями акции «Выявление факторов риска и профилактика артериальной гипертензии» стали:

- изучение распространенности факторов риска развития ССЗ и оценка риска развития фатальных сердечно-сосудистых осложнений (ССО);
- определение приоритетов здорового образа жизни;
- повышение профессионального уровня студентов Сахалинского базового медицинского колледжа в целях обеспечения населения качественной медицинской помощью.

Для достижения поставленных целей были сформулированы следующие задачи:

- вызвать у участников акции желание контролировать состояние своего здоровья, при необходимости обращаться к квалифицированным специалистам и выполнять их рекомендации;
- развить у обучающихся навыки исследовательской деятельности в области сохранения и укрепления здоровья населения разных возрастных групп;

- стимулировать мотивацию обучающихся к получению качественного профессионального образования, позволяющего успешно конкурировать на рынке труда.

В период подготовки мероприятия было разработано Положение, определяющее порядок организации и проведения акции, создана рабочая группа.

Студенты под руководством преподавателей разработали анкету, Карту участника обследований, оформили выставку санбюллетеней, выставочные столы «Самопомощь при гипертоническом кризе», «От старого к новому». Были подобраны тематические видеоролики, созданы памятки.

АНКЕТА

1. ФИО
2. Возраст (число полных лет)
3. Пол
4. Знаете ли Вы цифры своего АД? (да, нет)
5. Выберите имеющиеся у Вас факторы риска:
 - избыточная масса тела (да, нет);
 - Вы курите? (да, нет);
 - имеете ли Вы повышенный уровень холестерина (да, нет); если да, указать цифры;
 - выявлен ли у Вас повышенный уровень глюкозы (сахарный диабет)? (да, нет);
 - какие продукты Вы предпочитаете (мясо, рыба, сливочное масло, соусы, растительное масло, овощи, пирожные/торты)?
 - любите ли Вы соленую пищу? (да, нет);
 - связана ли Ваша работа/быт с нервными перегрузками, стрессовыми ситуациями? (да, нет);
 - отмечаете ли Вы изменение самочувствия при изменении погоды? (да, нет).
6. Имеются ли у Вас заболевания сердечно-сосудистой системы (в том числе – АГ)? (да, нет).
7. При ответе на 6-й вопрос «да», ответьте на следующие вопросы:
 - укажите, какие ...;
 - наблюдаетесь ли Вы у врача? (да, нет);
 - принимаете ли Вы регулярно назначенные Вам препараты? (да, нет);
 - соблюдаете ли Вы предписанные врачом рекомендации? (да, нет).

КАРТА УЧАСТНИКА ОБСЛЕДОВАНИЯ

1. Вес _____ Рост _____ ИМТ _____
2. Окружность талии _____ см
 - Степень абдоминального ожирения _____
 - Риск ССЗ _____
3. Биологический возраст:
 - По состоянию кожи _____
 - По гибкости суставов _____
 - Тест на балансировку _____

4. Уровень АД _____ мм рт. ст.
5. Уровень глюкозы _____ ммоль/л
6. Уровень холестерина _____ ммоль/л
7. Внутриглазное давление _____
8. Оценка риска по шкале SCORE _____
9. Рекомендации:

В ходе подготовки акции был разработан план общения с участниками.

В акции принял участие 51 человек, в том числе 1 мужчина и 50 женщин. Среди обследованных – 47 человек в возрасте старше 40 лет. Обследование включало в себя: измерение артериального давления (АД); массы тела; роста; изучение анамнеза жизни (табакокурение, семейный анамнез ранних ССЗ); исследование уровня сахара в крови и общего холестерина у лиц старше 40 лет; измерение внутриглазного давления.

Определен индекс массы тела; выделены категории риска развития ССЗ; по таблице SCORE (Systemic Coronary Risk Evaluation) произведена оценка индивидуального риска развития фатальных сердечно-сосудистых осложнений в ближайшие 10 лет.

Мероприятия, проведенные в ходе акции, позволили выявить у ее участников основные факторы риска развития ССЗ.

Факторы риска обнаружены у 37 (72,5%) человек. Практически у 50% респондентов прослеживается семейная предрасположенность к ССЗ.

Доказано наличие заболевания сердечно-сосудистой системы у 15 (29,4%) респондентов, в том числе у 13 (25,5%) выявлена АГ.

Курящих среди обследуемых оказалось 11 (21,6%).

При определении уровня общего холестерина в капиллярной крови он превышал норму у 48,9% респондентов старше 40 лет и у 50% лиц до 40 лет.

В ходе обследования выявлен большой процент лиц с избыточной массой тела, причем индекс массы тела $>40 \text{ кг/м}^2$ выявлен у 11 человек; при измерении окружности талии у 37 (18,9%) респондентов она оказалась $>87,5 \text{ см}$, что указывает на повышенный риск развития сердечно-сосудистых и других заболеваний.

У 13 (27,7%) респондентов оценка возможности фатальных сердечно-сосудистых осложнений в ближайшие 10 лет не проводилась, так как им более 65 лет, а лица данной возрастной группы имеют высшую степень суммарного 10-летнего сердечно-сосудистого риска.

Как отмечалось, у 15 (31,9%) участников акции доказано наличие заболевания сердечно-сосудистой системы, при этом часть из них – 7 (14,9%) – имеют очень высокий уровень отдельных факторов риска развития ССЗ.

У 14,9% лиц старше 40 лет суммарный сердечно-сосудистый риск составляет 3–4% и у 8,5% – 5–9%.

Таким образом, у лиц старше 40 лет отмечен высокий уровень факторов риска развития ССЗ. Обращают на себя внимание значительное число лиц с избыточной массой тела и ожирением, гиперхолестеринемией, а также увеличение риска сердечно-сосудистых осложнений с возрастом.

Акция позволила обратить внимание респондентов на имеющиеся у них факторы риска развития ССЗ и дать рекомендации по контролю за ними с возможностью их устранения.

Рекомендуемая литература

Болотнова Т., Платицына Н., Кусливая О. Остеопороз у больных ишемической болезнью сердца и артериальной гипертензией. Врач. 2014; 2: 2–4.

Перфильева М.В., Макеева А.В., Раскина Е.А. и др. Влияние некоторых этиологических факторов на риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы в различных возраст-

ных группах. Тезисы Российского национального конгресса кардиологов. 2015; 497–8.

Рекомендации по лечению артериальной гипертензии. ESH/ESC 2013. Российский кардиологический журнал. 2014; 1: 92.

Чазова И.Е. Диагностика и лечение артериальной гипертензии. (Клинические рекомендации). Кардиологический вестник. 2015; 1: 3–30.

Чазова И.Е. Распространенность факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний в российской популяции больных артериальной гипертензией. Кардиология. 2014; 10: 4–13.

IDENTIFICATION OF RISK FACTORS AND PREVENTION OF HYPERTENSION

O.P. Belova, O.V. Kazantseva

Sakhalin Base Medical College

The paper describes the risk factors of hypertension and its prevention and gives specific recommendations for the prevention and control of hypertension.

Key words: cardiovascular disease, hypertension, preventive campaign.