



Углубленное консультирование.

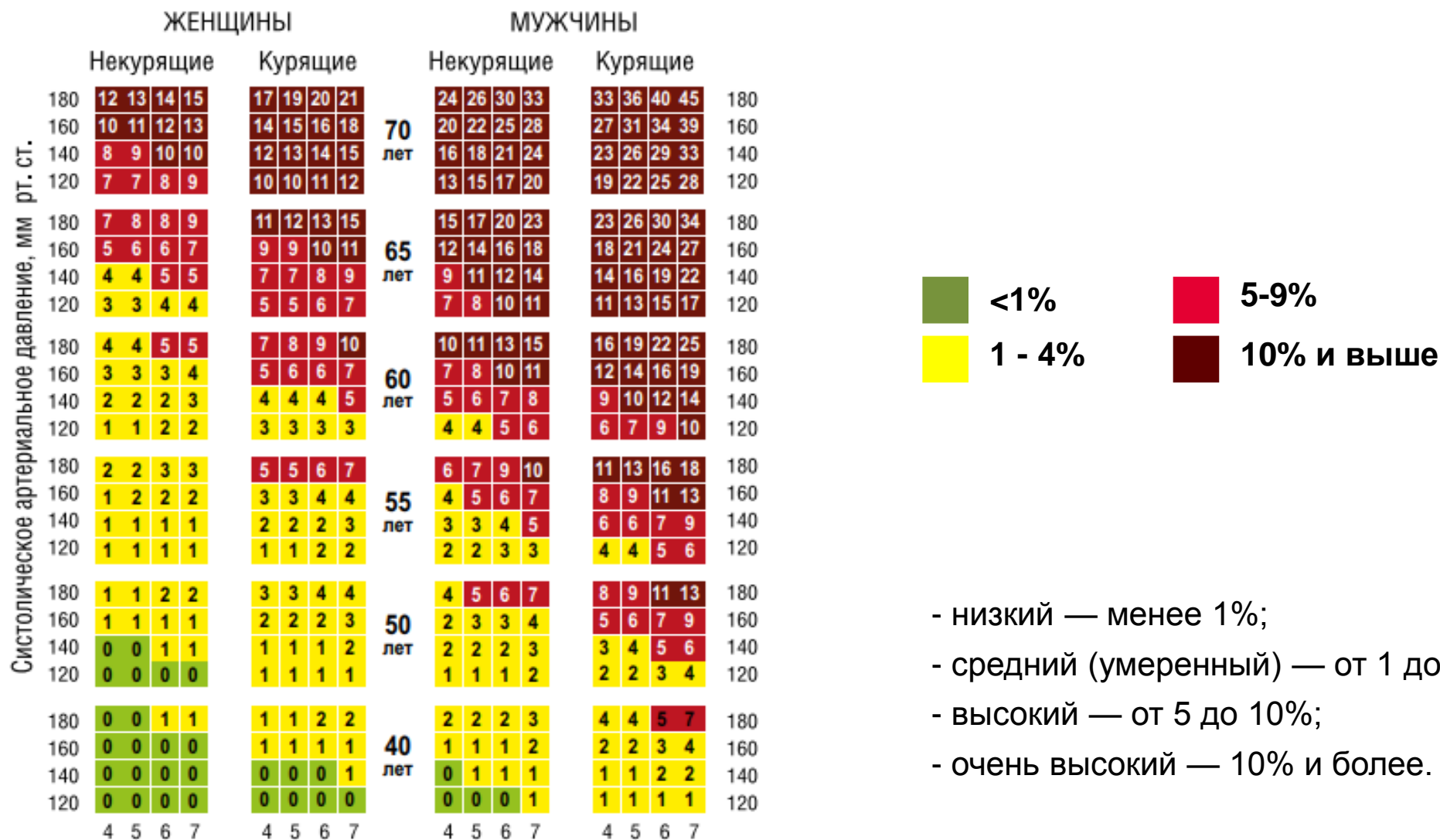
- **Высокий и очень высокий
сердечно-сосудистый риск.**

Гиперхолестеринемия

Шкала сердечно-сосудистого риска SCORE

Абсолютный

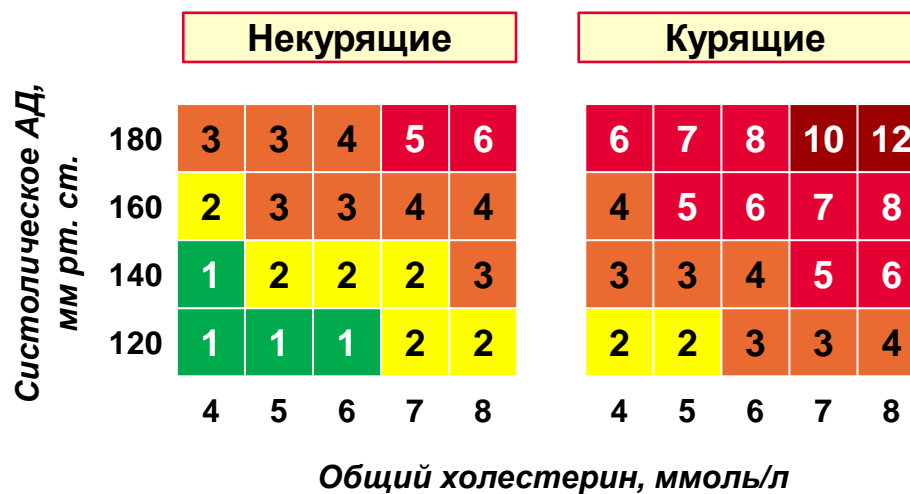
суммарный сердечно-сосудистый риск
для лиц 40 лет и старше



- низкий — менее 1%;
- средний (умеренный) — от 1 до 5%;
- высокий — от 5 до 10%;
- очень высокий — 10% и более.

Шкала относительного сердечно-сосудистого риска

для лиц моложе 40 лет



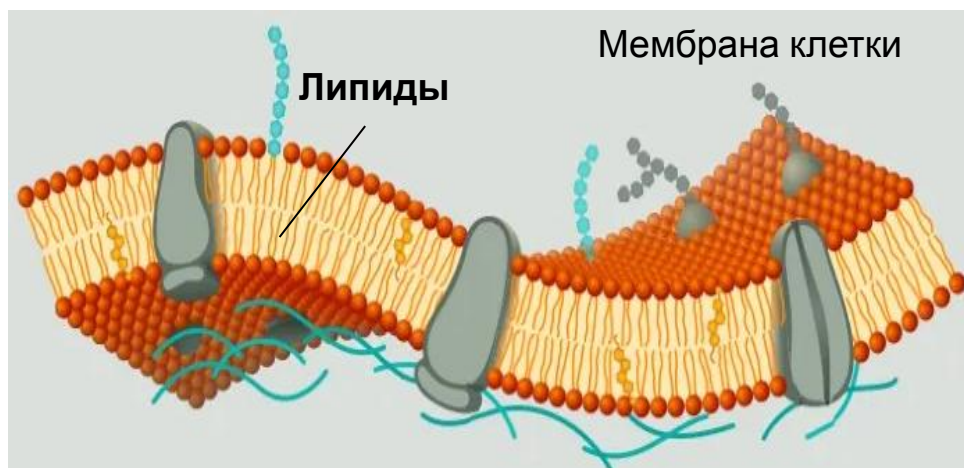
■ НИЗКИЙ — менее 1%

■ ВЫСОКИЙ — более 1%

Холестерин

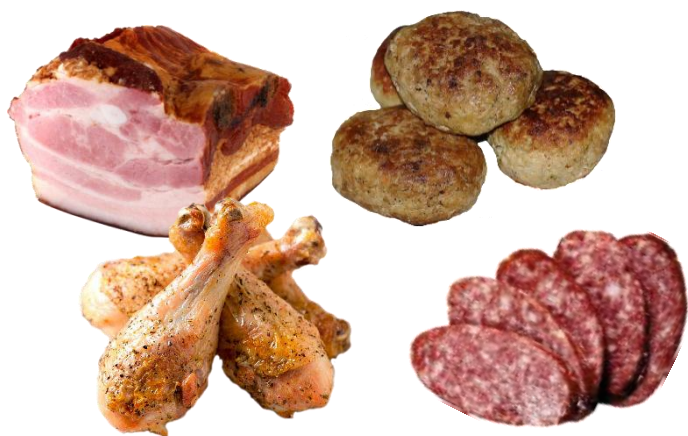
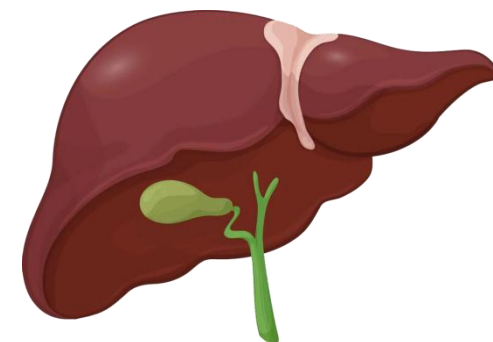
Синтезируется организмом (печень). **РОЛЬ:**

▶ ВХОДИТ В СОСТАВ МЕМБРАН КЛЕТОК

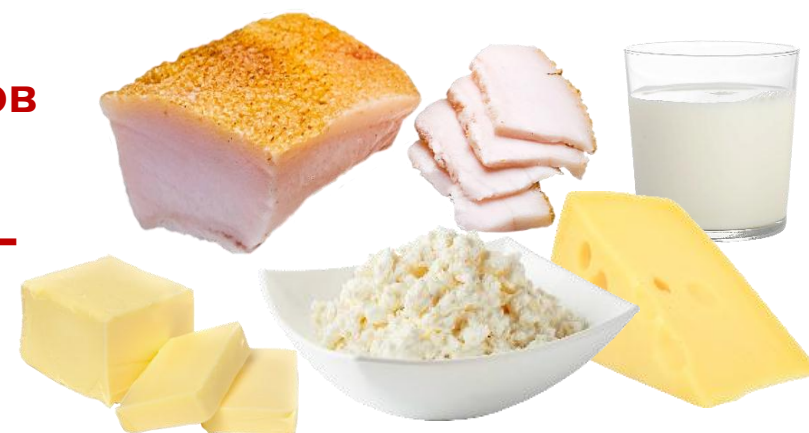


▶ НЕОБХОДИМ ДЛЯ :

- ✓ образования желчных кислот (пищеварение)
- ✓ синтеза стероидных гормонов, в том числе половых гормонов
- ✓ синтеза витамина Д3



Поступление его излишков
ИЗВНЕ
(с продуктами питания) –
ВРЕДНО!



Липидный спектр (профиль)



- ✓ Повышенный уровень общего холестерина — гиперхолестеринемия — **5 и более ммоль/л**
- ✓ Дислипидемия — **несоответствующий норме уровень фракций**

Нормы ХС ЛНП в зависимости от уровня ССР

Риск	Целевое значение ХС ЛНП
Очень высокий	$< 1,4$ и снижение $\geq 50\%$ от исходного
Высокий	$< 1,8$ и снижение $\geq 50\%$ от исходного
Умеренный	$< 2,6$
Низкий	$< 3,0$

Нормы ОХС, ХС ЛВП, ТГ

✓ **Общий холестерин (ОХС) – менее 5 ммоль/л**

Лipoproteины
высокой плотности
ХС ЛВП

- ✓ **мужчины —**
более 1,0 ммоль/л
- ✓ **женщины —**
более 1,2 ммоль/л

Триглицериды
ТГ

✓ **менее 1,7 ммоль/л**

Холестерин

Холестерин + белок = липопротеины

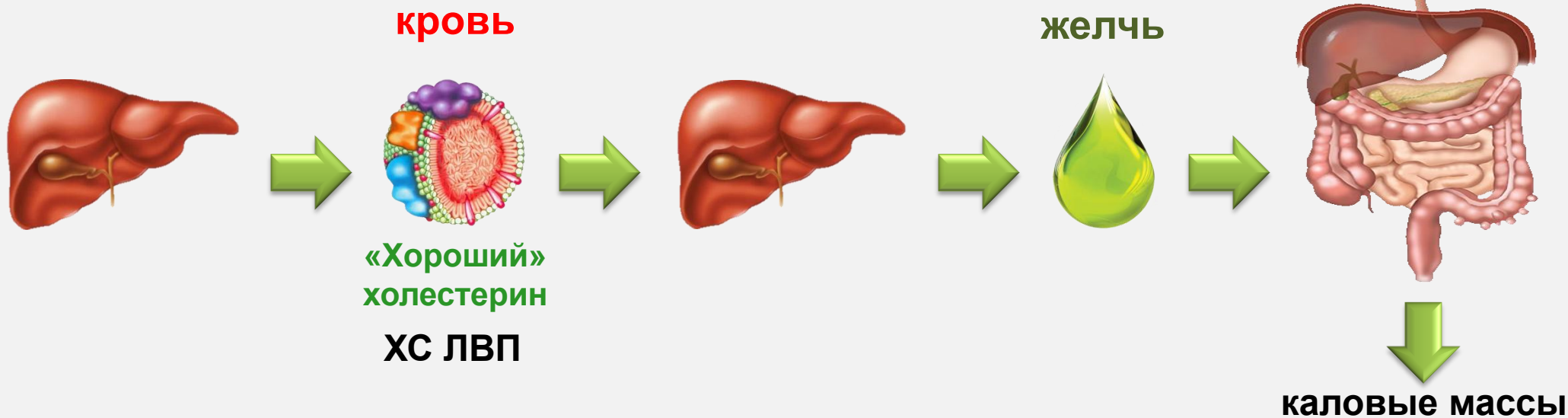
Липопротеины
высокой плотности (ХС ЛВП)

«Хороший»
холестерин

Удаляют
избыток холестерина
из тканей



Задерживается рост
атеросклеротических
бляшек



Оценка готовности к изменениям

Совершенно
не готов



Абсолютно
готов

0 - 3 балла	4 - 7 баллов	8 - 10 баллов
Не готов	Осознает, что проблема существует, думает о целесообразности изменения поведения	Готов

Уровень «хорошего» холестерина (ХС ЛВП) повышают

! Регулярная умеренная физическая активность (ежедневные занятия в течение не менее 30 минут):



танцы



ходьба в быстром темпе,



катание на коньках



ходьба на лыжах и т.д.



Снижение количества насыщенных жиров, поступающих с пищей, и замена их на ненасыщенные жиры, которые содержатся в основном:

- в растительных нерафинированных маслах (подсолнечное, оливковое, льняное и др.),
- в авокадо,
- орехах,
- морской рыбе (скумбрия, сельдь, сардина, род лососевых, например, кета, кижуч, нерка)



Прекращение курения



Снижение избыточной массы тела



Снижение потребления трансжиров (входят в состав продукта в виде обозначений: «гидрогенизированные жиры», «растительные гидрогенизированные жиры», «заменитель какао-масла», «заменитель молочного жира», «растительный жир».)
Один из представителей - маргарин.



Холестерин

Холестерин + белок = липопротеины

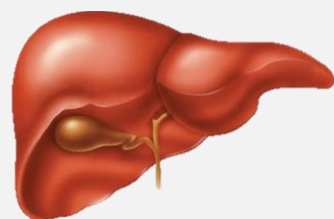
Липопротеины
низкой плотности (ХС ЛНП)

«Плохой»
холестерин

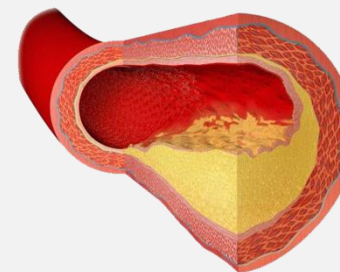
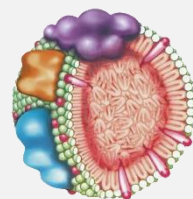
Переносят
холестерин
в ткани



Способствует
формированию
атеросклеротических
бляшек



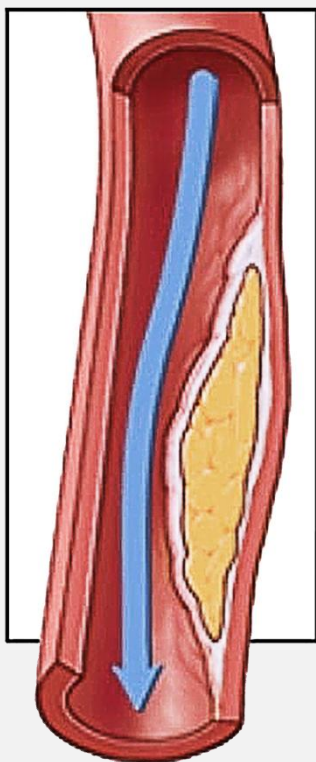
кровь



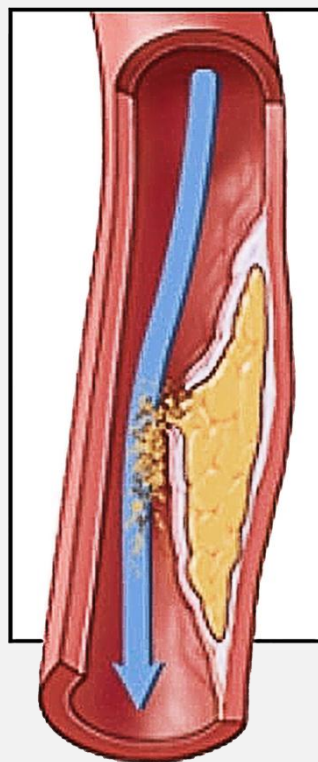
«Плохой»
холестерин
ХС ЛНП

Атеросклероз сосудов

Липидные (жировые) отложения в стенке сосуда

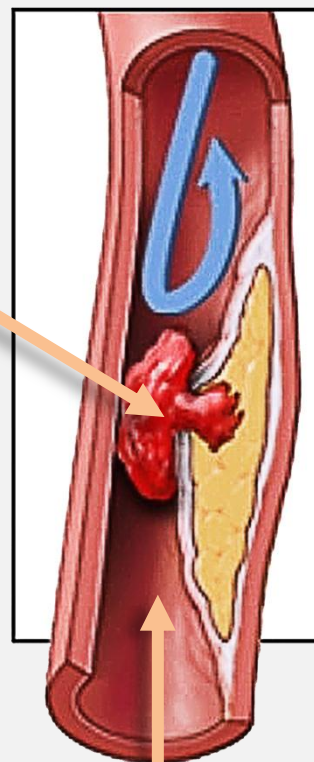


- Сужение просвета
- Снижение кровотока

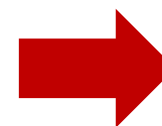


- Разрыв бляшки

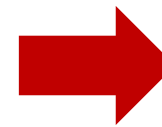
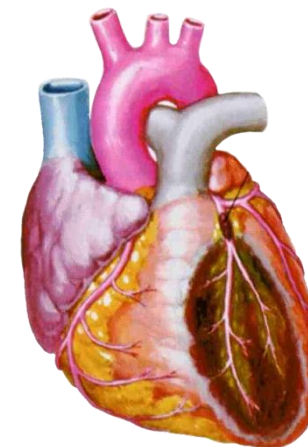
Тромб



- Прекращение кровотока



Инфаркт миокарда



Инфаркт мозга
(инсульт)



Уровень «плохого» холестерина (ХС ЛНП), триглицеридов снижают



Повышение
уровня
регулярной
физической
активности



Снижение
избыточной
массы тела



Соблюдение специальной диеты, способствующей нормализации липидного обмена:

✓ **исключение трансжиров**



✓ **снижение употребления жиров животного происхождения** (мясо, мясные субпродукты, сало, молочная продукция)



✓ **увеличение потребления пищевых волокон** (злаки, бобовые, орехи, овощи, фрукты, ягоды)



✓ **употребление продуктов, богатых фитостеролами** (растительные масла, овощи, семена, зерновые, орехи), **красного дрожжевого риса**



При повышенном уровне триглицеридов (ТГ) не допускается прием алкоголя!

Артериальное давление

	САД (мм рт. ст.)		ДАД (мм рт. ст.)
Оптимальное	<120	и	<80
Нормальное	120–129	и/или	80–84
Высокое нормальное	130–139	и/или	85–89
Артериальная гипертензия	≥140	и/или	≥90
Изолированная систолическая гипертензия	≥140	и	<90

Отсутствие лечения или пропуск назначенных препаратов опасны осложнениями, главные из которых **инсульт, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, почечная недостаточность!**

Цель лечения – не допустить повышения/значительного повышения АД!

Продолжительность лечения – вся оставшаяся жизнь!





ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

Боль в области грудной клетки, возникающая внезапно, продолжающаяся **более 5 минут**

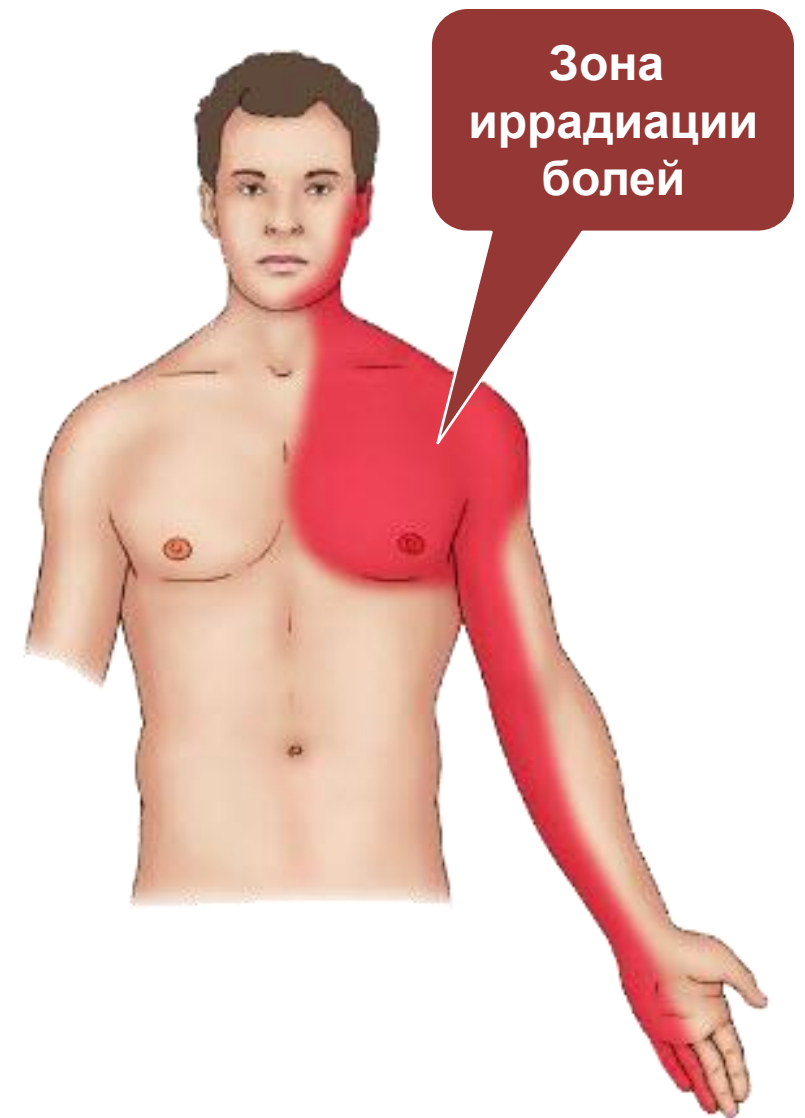
Характер боли – давящая, жгучая

Боль может иррадиировать в плечо, лопатку, шею, руки, нижнюю челюсть, верхнюю часть живота

Нередко **возникает** при физических или психоэмоциональных нагрузках, но чаще – с некоторым интервалом после них

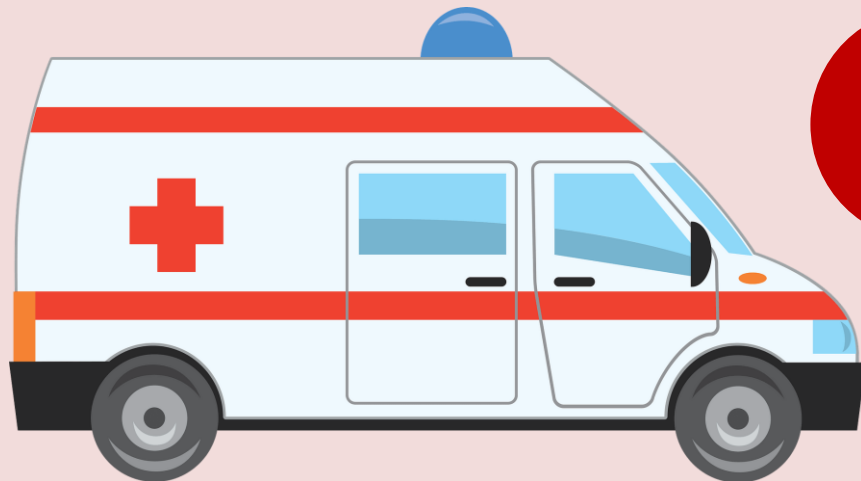
Может сопровождаться одышкой, тошнотой

Потливость, резкая слабость, страх смерти



ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ

Если вы подозреваете у себя или у близких
СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП



**НЕМЕДЛЕННО
ВЫЗОВИТЕ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

САМОПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ



ПОМНИТЕ, ЧТО!

Ацетилсалициловая кислота (аспирин)
и нитроглицерин,

принятые **В ПЕРВЫЕ МИНУТЫ**



**могут
предотвратить**
развитие
инфаркта
миокарда/
его осложнений



**и значительно
уменьшают**
риск смерти
от него

САМОПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

ЕСЛИ

после первого и последующих приемов **НИТРОГЛИЦЕРИНА** появились:



✓ резкая слабость



✓ потливость



✓ одышка

НЕОБХОДИМО



✓ лечь

✓ поднять ноги



✓ выпить 1 стакан воды

✓ и далее

нитроглицерин не принимать

ЕСЛИ

Вы ранее принимали лекарственные препараты, **СНИЖАЮЩИЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ** из группы статинов

НЕОБХОДИМО



✓ принять обычную дозу



✓ взять препарат с собой в больницу

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

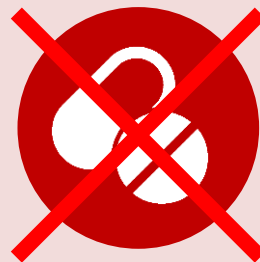
КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

✓ **вставать,
ходить,
курить
и принимать пищу**



✓ **принимать аспирин**
(ацетилсалициловую кислоту):

- при непереносимости его (аллергические реакции)
- а также при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки



✓ **принимать нитроглицерин**

- при резкой слабости,
- при выраженной головной боли
- головокружении,
- остром нарушении зрения, речи или координации движений

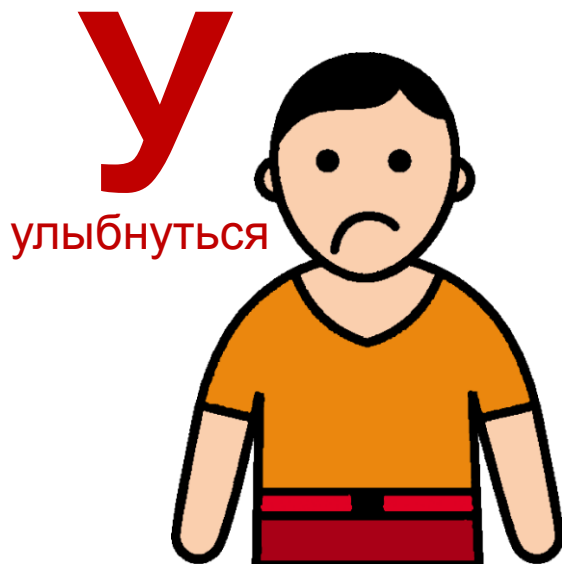




**ПЕРВАЯ
ПОМОЩЬ
ПРИ ОСТРОМ
НАРУШЕНИИ
МОЗГОВОГО
КРОВООБРАЩЕНИЯ**

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Формула распознавания инсульта – **УЗП**



- 1** Перекашивание лица
и/или
слюнотечение
на одной стороне



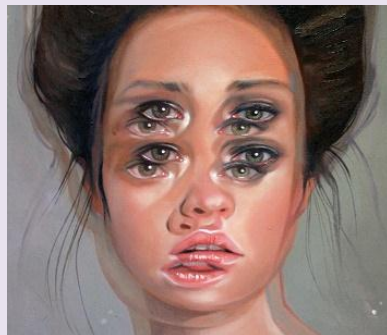
- 2** Речевые нарушения:
- затруднение в подборе нужных слов,
 - затруднение в понимании речи и чтения,
 - невнятная и нечеткая речь, до полной потери речи)



- 3** Онемение,
слабость
или паралич
(обездвиживание)
руки, ноги,
половины тела

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

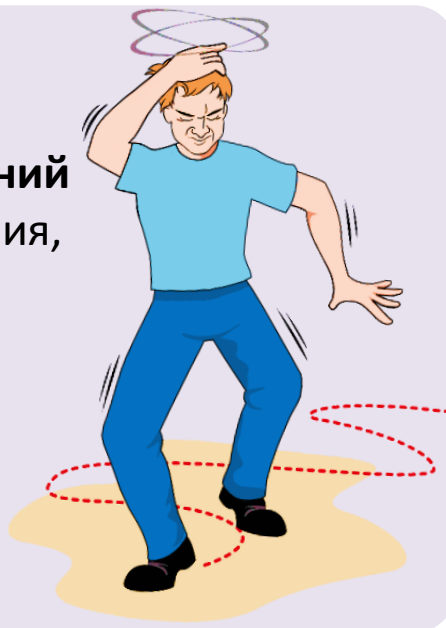
4 Нарушение
или потеря зрения,
«двоение» в глазах



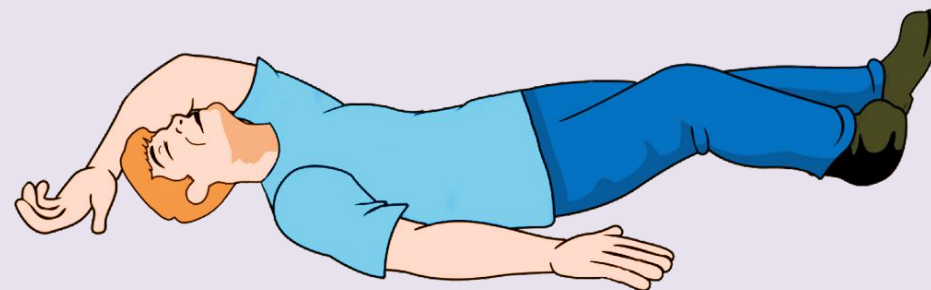
6 Необычно сильная
головная боль
(нередко после стресса
или физического
напряжения).



5 Нарушение
равновесия
и координации движений
(ощущения «покачивания,
проваливания,
вращения тела,
головокружения»;
неустойчивая походка)

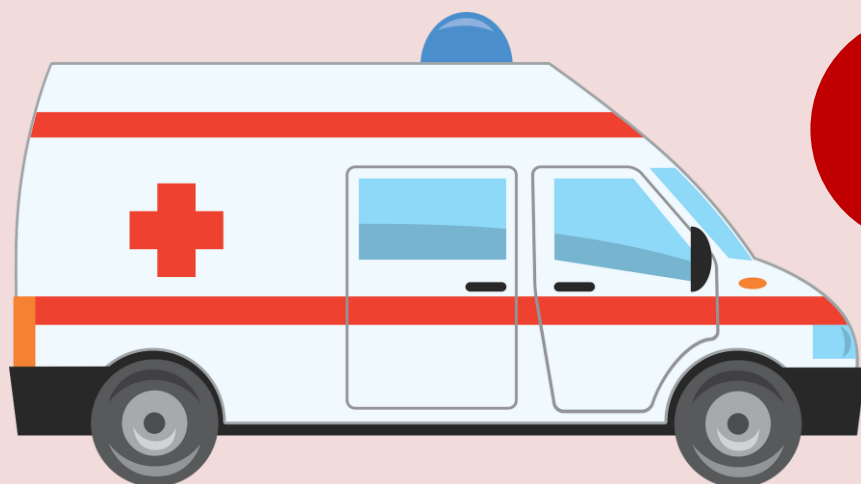


7 Спутанность сознания
или его утрата,
неконтролируемое мочеиспускание
или дефекация



ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ

При внезапном появлении
ЛЮБОГО ИЗ ЭТИХ СИМПТОМОВ



**НЕМЕДЛЕННО
ВЫЗОВИТЕ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

даже если эти проявления болезни
НАБЛЮДАЛИСЬ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО МИНУТ!

ДО ПРИБЫТИЯ БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ



Если пострадавший не может глотать, препарат не дают!

В случае, если **АД $\geq 140/90$ мм рт. ст.**, препараты, снижающие АД, **не давать!**

ДО ПРИБЫТИЯ БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

6

**Если пострадавшему
трудно глотать
и у него капает слюна изо рта,**

- **наклоните его голову**
к более слабой стороне тела
- **промокайте** стекающую
слюну
чистыми салфетками

**Если пострадавший
не может говорить
или его речь невнятная,**

- **успокойте его и окажите
моральную поддержку**

-
- **пресекайте** попытки разговаривать
 - **не задавайте вопросов,**
требующих ответа



ПОМНИТЕ, ЧТО!

Только вызванная в первые 5 минут
от начала сердечного приступа или ОНМК
скорая медицинская помощь

ПОЗВОЛЯЕТ



в полном объеме
использовать
современные
высокоэффективные
методы
стационарного
лечения



во много раз
снизить
смертность
от этих
заболеваний

ПОМНИТЕ, ЧТО!

Состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи

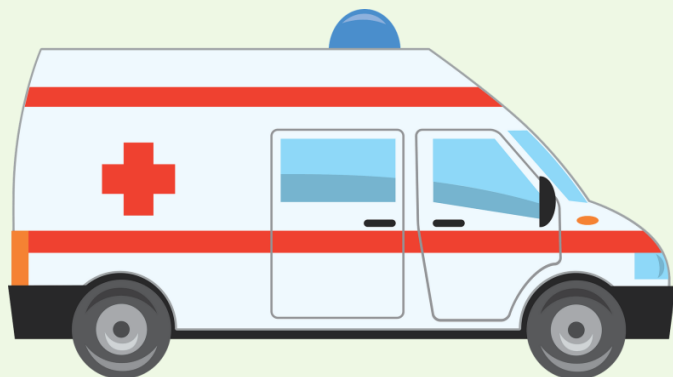
при развитии сердечного приступа и острого нарушения мозгового кровообращения



Около 30% лиц, внезапно умерших на дому (в течение часа от появления симптомов), находились в состоянии алкогольного опьянения

ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА

СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ



112, 103

для сотовых
телефонов

03

для стационарных
телефонов

Факторы риска развития и прогрессирования атеросклероза

Возраст	<ul style="list-style-type: none">● Мужчины > 40 лет,● женщины > 50 лет или с ранней менопаузой
Раннее начало ИБС у ближайших родственников	Инфаркт миокарда или нестабильная стенокардия <ul style="list-style-type: none">● у мужчин в возрасте < 55 лет, ● у женщин < 60 лет
Курение	Вне зависимости от количества выкуриваемых сигарет
Артериальная гипертензия	АД \geq 140/90 мм рт. ст. или постоянный прием гипотензивных препаратов
Сахарный диабет 2 типа	Глюкоза натощак: <ul style="list-style-type: none">● > 6,1 ммоль/л (капиллярная)● 7,0 ммоль/л (венозная)
Ожирение	Окружность талии: <ul style="list-style-type: none">● у мужчин \geq 94 см,● у женщин \geq 80 см, ИМТ > 25 кг/м ²
Хроническое заболевание почек	Снижение скорости клубочковой фильтрации < 60 мл/мин.

Тактика ведения в зависимости от ССР и уровня ХС ЛНП

		ХС ЛНП у пациента, не получавшего гиполипидемической терапии (ммоль/л)					
		< 1,4	1,4–1,7	1,8–2,5	2,6–2,9	3,0–4,9	≥ 4,9
Риск		Первичная профилактика					
Низкий	ЗОЖ				ЗОЖ ± МТ*	ЗОЖ + МТ**	
Умеренный	ЗОЖ			ЗОЖ ± МТ*		ЗОЖ + МТ**	
Высокий	ЗОЖ		ЗОЖ ± МТ*	ЗОЖ + МТ**			
Очень высокий	ЗОЖ	ЗОЖ ± МТ*	ЗОЖ + МТ**				
		Вторичная профилактика					
Очень высокий	ЗОЖ ± МТ*	ЗОЖ + МТ**					

ЗОЖ – здоровый образ жизни.

МТ – медикаментозная терапия.

- ▶ **ЗОЖ:** лечение не требуется, рекомендуется поддержание ЗОЖ и контроль факторов риска.
- ▶ **ЗОЖ ± МТ*:** поддержание ЗОЖ и возможно (по решению врача) назначение липидснижающей терапии, если целевой уровень ХС ЛНП не достигнут.
- ▶ **ЗОЖ + МТ**:** поддержание ЗОЖ и одновременное назначение липидснижающей терапии.

Клинические рекомендации РКО от 2023 года.