



**Углубленное консультирование.**

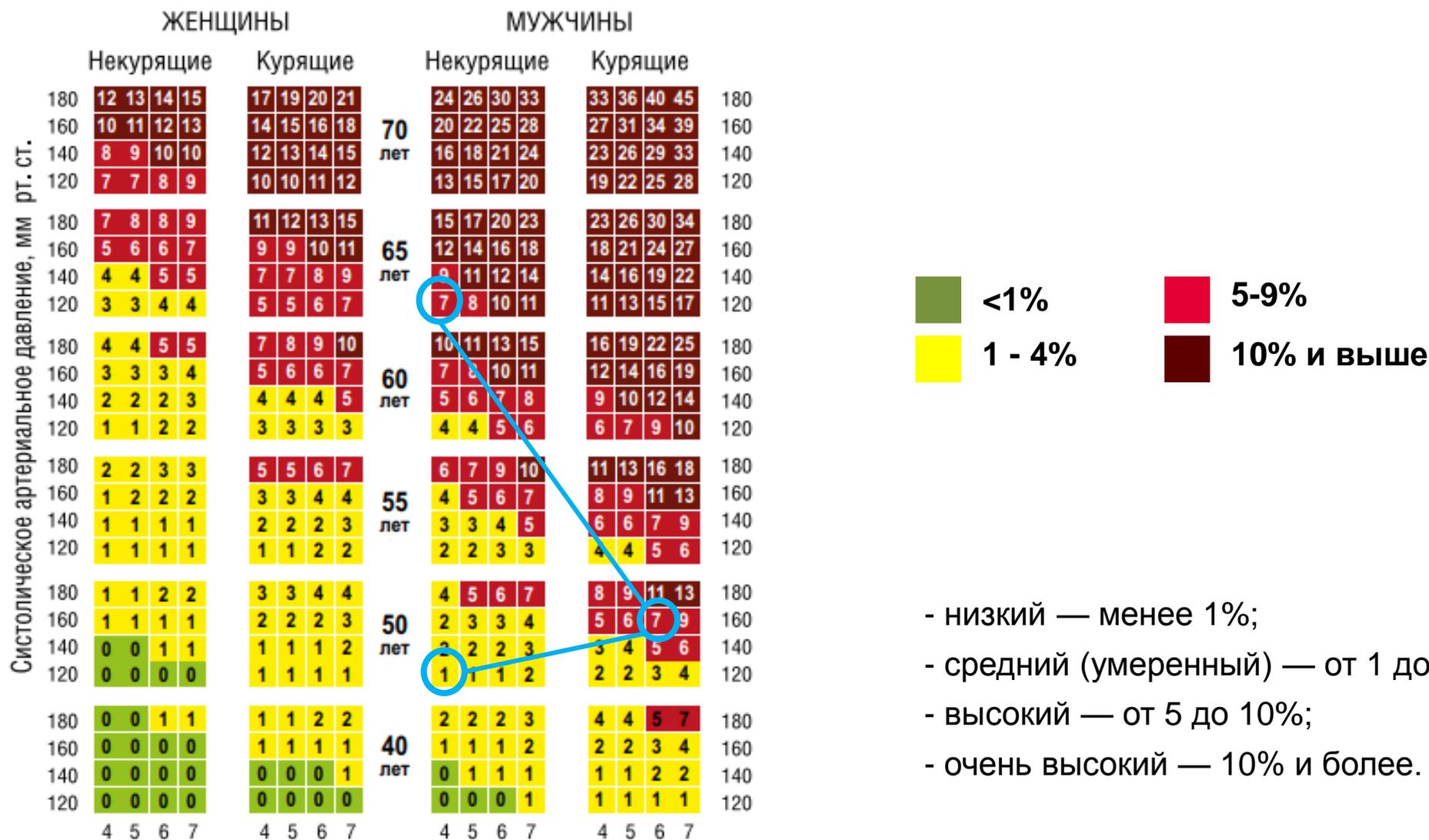
- **Высокий и очень высокий сердечно-сосудистый риск.**

**Гиперхолестеринемия**

# Шкала сердечно-сосудистого риска SCORE

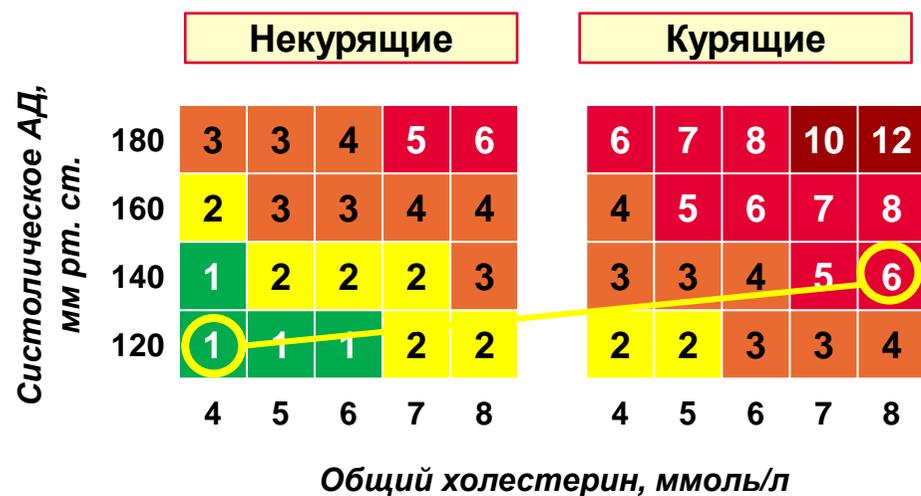
## Абсолютный

суммарный сердечно-сосудистый риск  
для лиц 40 лет и старше



# Шкала относительного сердечно-сосудистого риска

для лиц моложе 40 лет



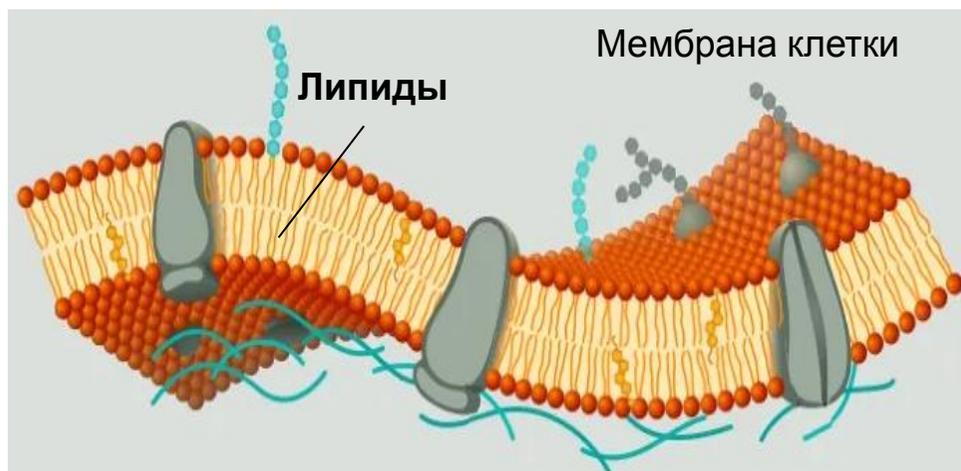
■ НИЗКИЙ — менее 1%

■ ВЫСОКИЙ — более 1%

# Холестерин

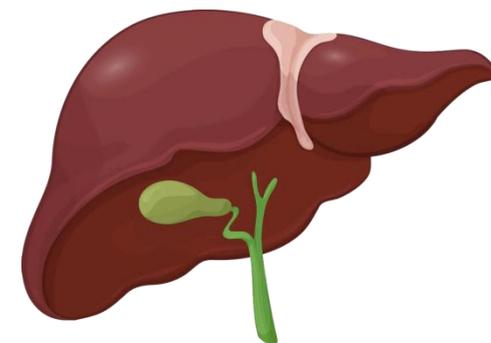
Синтезируется организмом (печень). **РОЛЬ:**

## ▶ ВХОДИТ В СОСТАВ МЕМБРАН КЛЕТОК

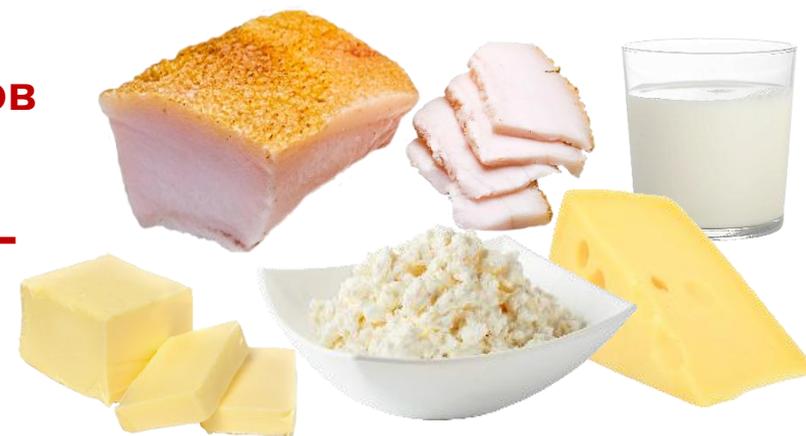


## ▶ НЕОБХОДИМ ДЛЯ :

- ✓ 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

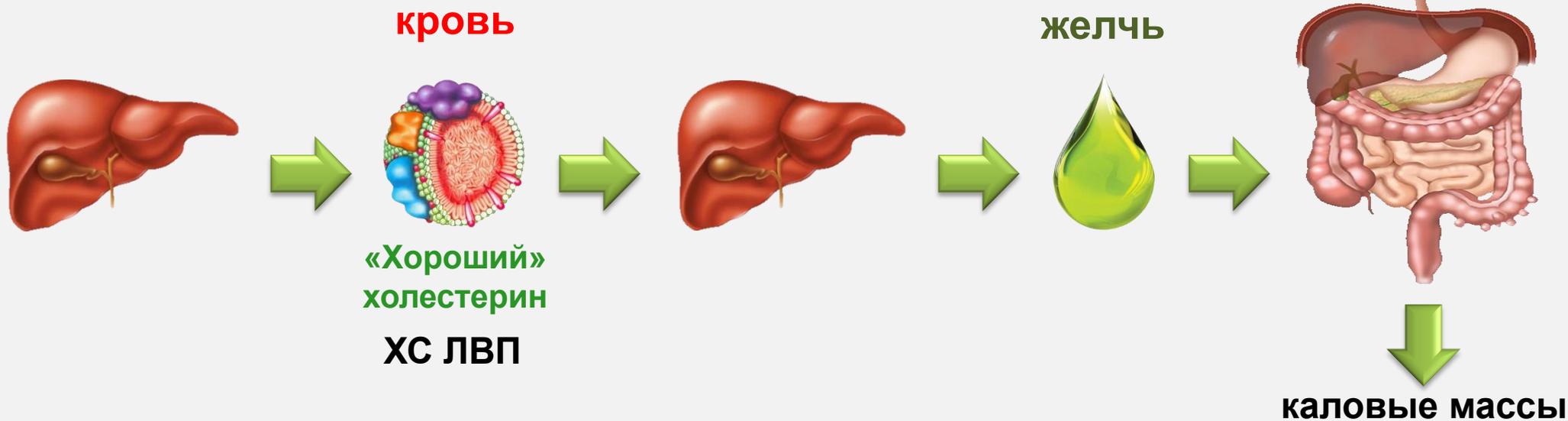
Липопротеины  
ВЫСОКОЙ плотности (ХС ЛВП)

«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
<i>Курение</i>	<i>Низкая физическая активность</i>	
<i>Риск пагубного потребления алкоголя</i>	<i>Ожирение. Нерациональное питание</i>	

# 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

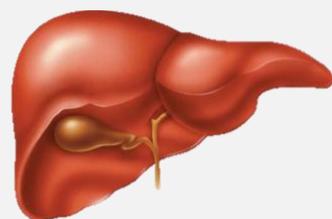
Липопротеины  
низкой плотности (ХС ЛНП)

«Плохой»  
холестерин

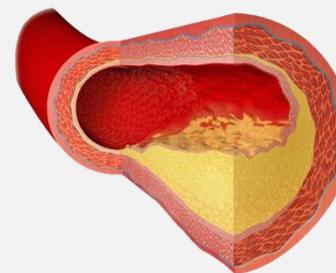
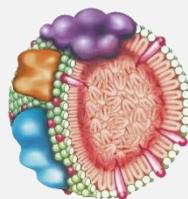
Переносят  
холестерин  
в ткани



Способствует  
формированию  
атеросклеротических  
бляшек



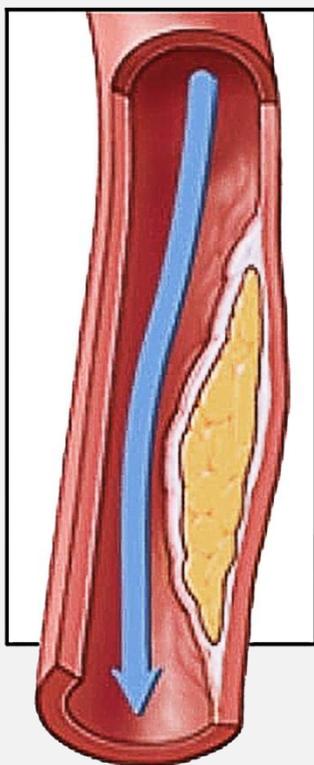
кровь



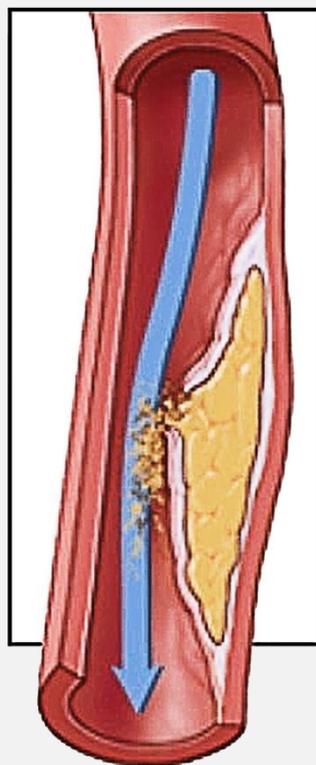
«Плохой»  
холестерин  
ХС ЛНП

# Атеросклероз сосудов

## Липидные (жировые) отложения в стенке сосуда

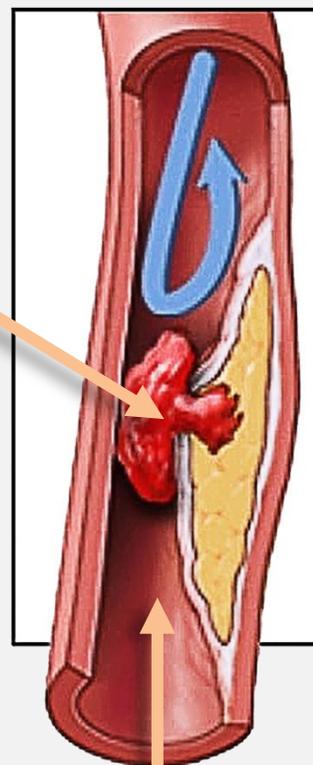


- Сужение просвета
- Снижение кровотока



- Разрыв бляшки

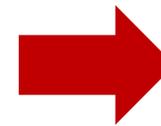
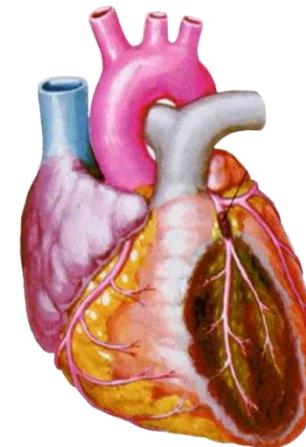
Тромб



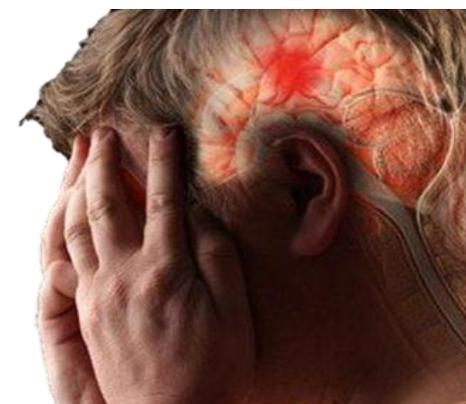
- Прекращение кровотока



Инфаркт миокарда



Инфаркт мозга  
(инсульт)



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



Повышение  
уровня  
регулярной  
физической  
активности



Снижение  
избыточной  
массы тела

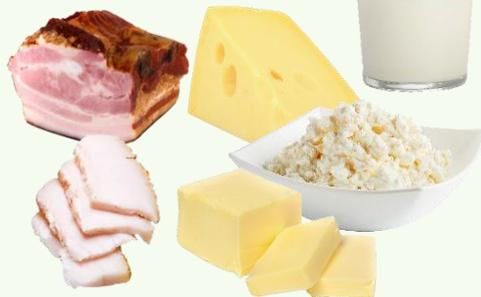


Соблюдение специальной диеты, способствующей нормализации липидного обмена:

✓ **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

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

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**

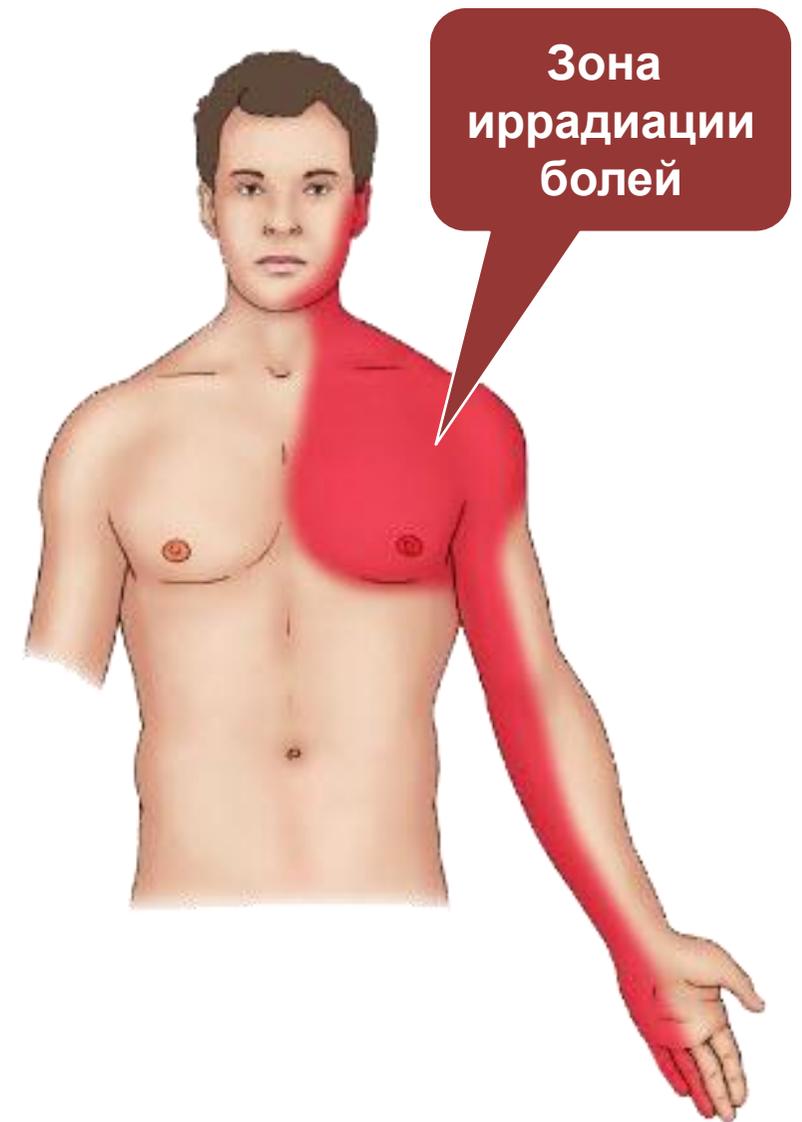
**Характер боли** – давящая, жгучая

**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

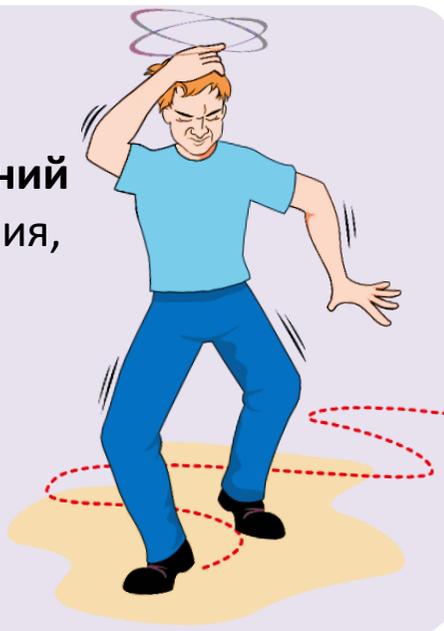
**4** Нарушение  
или потеря зрения,  
«двоение» в глазах



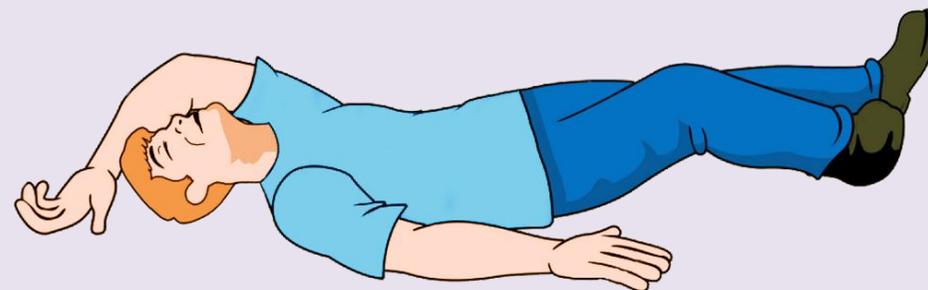
**6** Необычно сильная  
головная боль  
(нередко после стресса  
или физического  
напряжения).



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

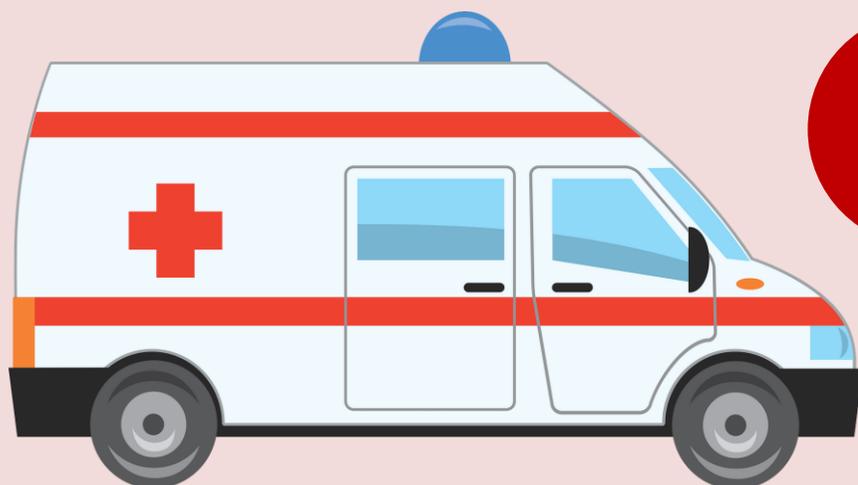


**7** Спутанность сознания  
или его утрата,  
неконтролируемое мочеиспускание  
или дефекация



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