

1 Употребление в пищу продуктов с большим количеством транс-жиров (фастфуд, конфеты, пряники, печенье, чипсы, майонез и другие) увеличивает риск развития ишемической болезни сердца на 26%.

2 Сердечно-сосудистые катастрофы встречались чаще у мужчин и женщин среднего возраста с избыточной массой тела (37% и 28% соответственно), ожирением (47% и 39%) в сравнении с взрослыми с нормальной массой тела (32% и 22%).

3 Гиподинамия увеличивает риск ишемической болезни сердца в 8 раз, инсульта — в 2 раза по сравнению с людьми в удовлетворительном физическом состоянии.

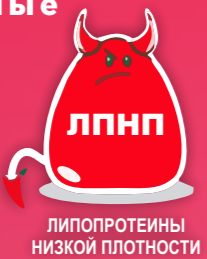
4 В течение 20 лет риск смерти от любой причины был на 68% выше у пациентов, которые продолжали курить после аортокоронарного шунтирования, чем у бросивших курить.

5 Систолическое артериальное давление выше 140 мм рт. ст. и диастолическое артериальное давление выше 80 мм рт. ст. связаны с повышенным риском сердечно-сосудистых событий.

6 Тревожное состояние ассоциировалось с повышением риска ишемической болезни сердца на 26–41%, а сердечно-сосудистых заболеваний на 52%.

7 Наличие сахарного диабета 2 типа увеличивает риск появления новых стенозов и рестенозов ранее установленных коронарных стентов на 12,6% и 6,8% соответственно.

8 Общий холестерин и холестерин липопротеинов низкой плотности (ХС ЛПНП) — самые значимые показатели липидного обмена, которые являются общепризнанными факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Повышенный уровень ХС ЛПНП в плазме крови является одной из основных причин развития атеросклероза.

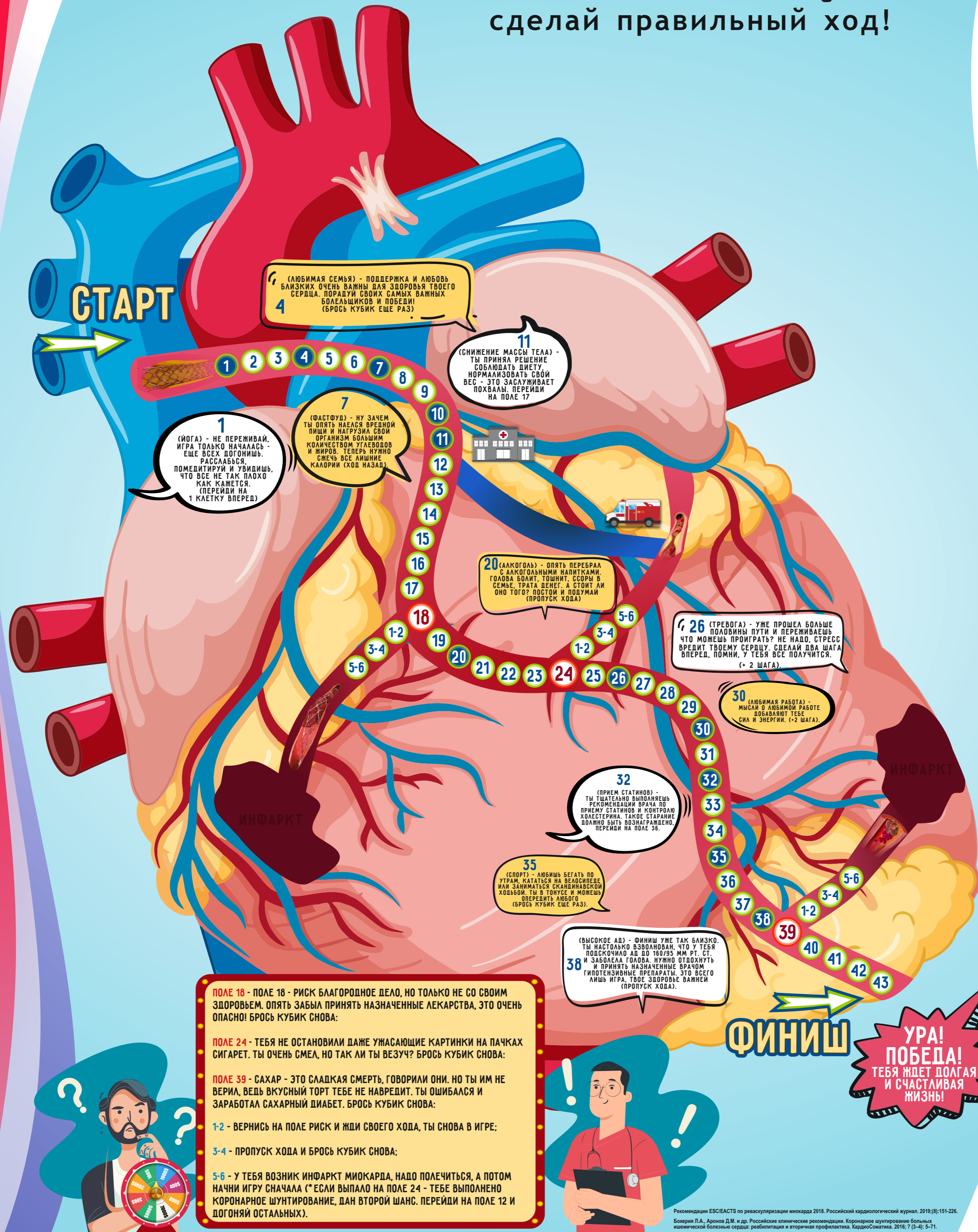


9 Недостаточная приверженность лиц высокого риска и больных сердечно-сосудистыми заболеваниями к лечению приводит к более частым неблагоприятным исходам и госпитализациям.

10 Вредные привычки в повседневной жизни (переедание, курение, употребление алкоголя в больших количествах и гиподинамия) увеличивают частоту рестеноза стента коронарных артерий, ускоряют развитие атеросклероза коронарных артерий. Среди пациентов с ишемической болезнью сердца, которые подвергаются имплантации стента и не улучшают свой образ жизни, 55% людей, вероятно, потребуют реваскуляризации в последующие 3–5 лет.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РЕВАСКУЛЯРИЗАЦИИ

сделай правильный ход!



1 Употребление рыбы 1-2 раза в неделю снижает смертность от ишемической болезни сердца на 36% и общую смертность — на 17%. Прием в пищу около 400-800 г в день фруктов, овощей и бобовых снижает риск развития серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда, смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и общей смертности.



2 Целенаправленное снижение веса у лиц с уже имеющимися сердечно-сосудистыми заболеваниями на 33% снижает риск сердечно-сосудистых осложнений.

3 Регулярная физическая активность снижает общую смертность у пациентов с ишемической болезнью сердца на 27%.

4 Отказ от курения после аортокоронарного шунтирования снижает 5-летнюю смертность на 35% и 5-летний риск развития сердечно-сосудистых и цереброваскулярных событий на 18%.

5 При снижении систолического артериального давления на каждые 10 мм рт.ст., риск коронарной болезни сердца снижается на 17%. (не рекомендуется самостоятельно принимать гипотензивные препараты без назначения врача!)

6 Внедрение йоги в программу кардиореабилитации приводит к снижению уровня стресса у пациентов после аортокоронарного шунтирования и тем самым снижает риск развития повторных сердечно-сосудистых событий.

7 Снижение гликированного гемоглобина на 0,9% приводит к снижению риска возникновения фатального инфаркта миокарда — на 18%, смертности по причине диабета — на 25%.

8 Снижение холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) ассоциировано со снижением на протяжении пяти лет больших коронарных событий на 24%, коронарного вмешательства на 24%, сосудистой смерти на 12%, коронарной смерти на 20%.

9 Приверженность пациента к назначенной врачом терапии снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 20%. Все препараты необходимо принимать только по назначению врача, так как препараты имеют определенные показания и подбираются индивидуально!

10 Люди, модифицировавшие свой образ жизни и соблюдавшие следующие рекомендации: отсутствие абдоминального ожирения, отсутствие курения, физическая активность и соблюдение диеты, имели на 62% и 59% меньший риск рецидивов ишемической болезни сердца и смертности соответственно.