

4. Климова, Е. В. О роли углеводов в здоровом питании. (ФРГ) // Пищевая и перерабатывающая промышленность / Е. В. Климова // Реферативный журнал. – 2006. – № 4. – С. 986.

ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ РИСКА У ПАЦИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

В.В. Германович

*Научный руководитель – старший преподаватель О.В. Заяц
кафедра общей гигиены и экологии*

*Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь*

Введение. Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу; болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг; болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги; ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями; врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца; тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Основными и наиболее распространенными факторами риска ССЗ являются: немодифицируемые (пол, возраст, генетические и этнические факторы) и модифицируемые (нарушения питания, ожирение, артериальная гипертензия, гиперлипидемия (повышенный уровень общего холестерина и липопротеинов низкой плотности, низкий уровень липопротеидов высокой плотности, курение, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем, сахарный диабет, расстройство функции эндотелия, и др.).

В последнее время дефицит витаминов рассматривается как один из возможных факторов риска ССЗ. Это связывают со

способностью витаминов-антиоксидантов (Е, С, β-каротин) тормозить перекисное окисление липопротеидов низкой плотности, которому придается важная роль в механизме развития атеросклероза.

Одним из основных элементов в комплексе профилактических и лечебных мероприятий при сердечно-сосудистых заболеваниях является комплексная оценка питания пациентов и диетотерапии.

Известно, что при хронических заболеваниях (в том числе и при сердечно-сосудистых) наблюдается поливитаминовая недостаточность, однако, несмотря на важность данной проблемы, систематических исследований по оценке витаминной обеспеченности лиц, страдающих хроническими заболеваниями, сравнительно мало. В последнее время дефицит витаминов рассматривается как один из возможных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Цель исследования: изучение ведущих факторов риска у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 55 респондентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в возрасте 36-75 лет.

Результаты исследования и их обсуждения. По результатам анкетирования установлено, что респонденты, имели следующие заболевания сердечно-сосудистой системы: артериальная гипертензия (АГ) – 72,73%, атеросклероз – 18,18%, инфаркт миокарда (ИМ) – 9,09%.

Возрастная группа составила от 36 до 75 лет: 36-40 лет – 3,64%, 41-45 лет – 9,09%, 46-50 лет – 25,5%, 51-55 лет – 36,36%, 56-60 лет – 9,09%, 61-65 лет – 7,27%, 66-70 лет – 5,45%, 71-75 лет – 3,64%. У 20% опрошенных в семейном анамнезе имелась предрасположенность к данным заболеваниям.

Известно, что одним из основных факторов риска ИБС является низкая физическая активность. Так, среди опрошенных очень редко выполняли физические упражнения – 76,5% респондентов. Также при изучении влияния вредных привычек

установлено, что доля курящих составила 54,8%, употребление алкоголя отметили 56,6% респондентов.

С целью выявления влияния питания на уровень заболеваемости проанализировано фактическое питание: 31,8% респондентов принимали пищу менее 3 раз в день. Соблюдают режим питания (кратность, время приема пищи) только 50,91% респондентов.

В ходе анализа результатов анкетирования, было установлено, что способы приготовления пищи пациентов с заболеваниями ССС следующие: варка – 40% респондентов, жарка – 45,45%, на пару – 12,73%, тушение – 1,82%.

Часто используют в большом количестве соль для приготовления еды 34,55% респондентов. В рационе питания мясные продукты преобладают у 85,45% респондентов, у 14,55% респондентов – овощи и фрукты.

В течение года принимают комплекс витаминов и минералов 58,18 % пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Курят 40% респондентов, алкоголь употребляют 25,45% и только 35,55% респондентов ведут активный образ жизни.

Выводы. У пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы довольно широко распространены факторы риска, что указывает на необходимость повышения уровня осведомленности для профилактики заболеваний сердца.

Литература

1. Влияют ли изменения витаминного статуса на качество жизни пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями / Е. В. Молокова [и др.] // Медицинская наука и образование Урала. – 2008. – № 5. – С. 119–20.
2. Парфенов, В. А. Профилактика инсульта на основе снижения артериального давления и исследование / В. А. Парфенов, Я. С. Цыденова // Медицина. – 2016. – № 5. – С. 47–52.