



3 основных показателя, за которыми должен следить каждый

Артериальное давление

120/80

Уровень глюкозы крови

не более **6,1 ммоль/л**

Общий холестерин

менее **5 ммоль/л**

Сергей Наумов, главный врач краевого кардиодиспансера, рассказал одну из таких историй. Недавно в кардиодиспансер на скорой был доставлен 42-летний пациент, которому стало плохо во время уборки снега, у него случился инфаркт. Врачи не успели его спасти. Выяснилось, что проблемы с сердцем у мужчины были давно, но он не обращался к специалистам, не стоял на диспансерном учёте и не получал необходимого лечения, которое могло бы спасти ему жизнь, а его двум малолетним детям помогло бы сохранить отца.

Наумов рекомендует держать на контроле хотя бы три показателя: уровень артериального давления, уровень холестерина и уровень сахара в крови. Они сильно влияют на продолжительность жизни, и, если вовремя отследить их изменения, можно предотвратить развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы. Сегодня эти показатели измеряют и у детей школьного возраста, и у студентов. У врачей есть определённые протоколы, кого и когда нужно обследовать. Например, если в семье есть наследственные проблемы, у кого-то из взрослых случались инфаркты, инсульты или внезапная смерть в раннем возрасте (до 40 лет), тогда детей наблюдают с детства. Аналогично с диабетом: если есть родственники с этим заболеванием, то с раннего детства необходимо контролировать уровень сахара в крови. Если же говорить обо всех остальных, то после 35 лет каждый дол-

жен знать свои показатели и измерять их ежегодно. И даже если нет болезни, но показатели находятся за пределами нормы, врачи устанавливают график их контроля. Если же врач ставит диагноза «атеросклероз», «сахарный диабет», «артериальная гипертензия», то контроль устанавливается с индивидуальной периодичностью.

В Российской Федерации верхний предел нормы артериального давления установлен на уровне 139/89. 140/90 и выше считается первой степенью повышенного давления (артериальная гипертензия). Согласно европейским и американским стандартам, при превышении показателя 130/80 человек должен находиться под усиленным контролем. Попадание в зону риска сигнализирует о необходимости заниматься здоровьем и менять образ жизни. Врачи приводят массу примеров, когда человек, снижая вес, увеличивая физические нагрузки, отказываясь от курения и нормализуя сон, приводил своё давление на начальной стадии гипертонической болезни в норму.

Существует устойчивая закономерность: чем старше население, тем выше доля больных ССЗ. Считается, что в эту категорию входит до 70–80% людей после 70 лет. В среднем доля страдающих артериальной гипертензией в России, как и в странах Европы, колеблется от 30 до 40% населения. Применительно к Пермскому краю этот показатель составляет порядка 800 тыс. человек.



Сергей Наумов, главный врач краевого кардиодиспансера