

## ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ РИСКА У ПАЦИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

*Германович В.В., Заяц О.В.*

**УО «Гродненский государственный университет», Беларусь**

**Актуальность.** 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,  $\beta$ -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.** Изучение ведущих факторов риска у пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Материалы 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.

**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, которых 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 заболевания. 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 что пациенты 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. Курит 40% респондентов, алкоголь употребляют 25,45%, и только 35,55% респондентов ведут активный образ жизни.

**Выводы.** У пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой довольно широко распространены факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, 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. 119-120.
2. Парфенов, В. А. Профилактика инсульта на основе снижения артериального давления и исследование / Я. С. Цыденова // Медицина. – 2016. – № 5. – С. 47 - 52.