

Задача по оценке суммарного сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE и профилактика сахарного диабета II типа.

Мужчина 60 лет проходит диспансеризацию в поликлинике по месту жительства: рост 167 см., вес 90 кг., объем талии 98 см., АД часто повышается до 160/100 мм.рт.ст., гипотензивные препараты не принимает. Результаты анализов: холестерин - 6 ммоль/л., сахар - 5,9 ммоль/л. Артериальная гипертензия и сахарный диабет у родственников не диагностированы. Курит, в рационе овощи и фрукты присутствуют 3-4 раза в неделю, регулярных физических упражнений нет.

Задание:

- 1) Определить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет.
- 2) Как изменится риск, если мужчина бросит курить?
- 3) Как изменится риск, если пациент начнет принимать гипотензивные средства и снизит уровень АД до нормы САД 120 мм.рт.ст.?
- 4) Как изменится риск, если пациент пройдет курс лечения и холестерин снизится до 5 ммоль/л.?
- 5) Как изменится риск, если пациент не будет ничего предпринимать и пройдет еще 10 лет?
- 6) Определить риск преддиабета.

Решение:

- 1) Риск развития смерти от сердечно-сосудистого заболевания для данного пациента 16% - риск очень высокий.
- 2) Если пациент бросит курить, то риск развития смерти от ССЗ составит 10% - риск достаточно высокий, но ощутимо ниже предыдущего показателя.
- 3) Если мужчина начнет принимать гипотензивные препараты и АД снизится до 120 мм.рт.ст., риск снизится до 9%, а если еще при этом бросит курить - до 5%, что более чем в 2,5 раза ниже исходного риска.
- 4) Если уровень холестерина снизится до 5 ммоль/л., то риск снизится до 14%, а принимая гипотензивные препараты и отказавшись от курения риск станет умеренным - 4%, т.е. меньше от исходного в 4 раза.
- 5) Если пациент не будет проводить профилактические мероприятия и пройдет еще 10 лет, т.е. мужчине станет 70 лет, то риск смерти от ССЗ для данного пациента возрастет до 34% - риск очень высокий и в 2 раза выше того, что есть в 60 лет.
- 6) По результатам тестирования риск преддиабета высокий (17 баллов).

Рекомендации:

- отказ от курения;
- снижение употребления соли (не более 5-6 г в день - 1 ч.л.);

- контроль веса (самостоятельное определение ИМТ - снизить до менее 30 кг/м²).

Пытаться похудеть резко не рекомендуется: снижать массу тела можно не более, чем на 5-10% в месяц);

- рациональное питание (потребление продуктов с большим количеством животных жиров - не более 50-60 гр. в день (масло, цельное молоко, сметана, сливки, сало), заменять их растительными жирами (авокадо, соя, орехи). Ежедневное потребление свежих овощей и фруктов должно составлять 400-600 гр. (до 800 гр.) в сутки, исключая морковь, свеклу, картофель, бананы, виноград. В рационе должно быть достаточное количество белков: нежирные сорта рыбы, птицы. Необходимо ограничить приём легкоусвояемых углеводов: сахар, мёд, изделия из сдобного теста, шоколад. Включить в ежедневный рацион продуктов, богатых калием, магнием и кальцием (курага, чернослив, изюм, запеченный картофель, фасоль, петрушка, нежирный творог, желтки куриных яиц). Снижение потребления сахара (не более 10% от общей калорийности пищи, что эквивалентно 60 г в день), лучше заменить сахар на стевию. Принимать пищу рекомендуется 4-5 раз в день. Соблюдать питьевой режим из расчета 30 мл. воды на 1 кг веса;

- борьба с гиподинамией (утром делать гимнастику на все группы мышц, пешие прогулки на свежем воздухе, если нет противопоказаний, ежедневные занятия лечебной физкультурой, посещение бассейна, зимой лыжные прогулки). Рекомендуется уделять физическим упражнениям по 30 минут в день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной (3-5 раз в неделю). Не рекомендованы статические нагрузки (подъем тяжестей, перенос груза), провоцирующие рост АД и холестерина в крови;

- нормализация режима сна с постоянным временем подъема и отхода ко сну (сон не менее 8 часов в сутки, но не злоупотреблять - длительный сон может вызвать переутомление! Перед сном проветривать помещение, желательны пешие прогулки на свежем воздухе, не есть на ночь «тяжелую» пищу, за два часа до сна оградить себя от просмотра эмоциональных передач, интернета - эмоциональное возбуждение мешает здоровому засыпанию, ограничить дневной сон);

- предупреждение стрессов, выработка внутренней способности управлять своими эмоциями. В стрессовой ситуации старайтесь отвлечься и переключиться на занятие, которое вызывает у Вас положительные эмоции, например, поход в театр, чтение, общение с близкими на отвлеченные темы.