

## Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: пути развития

Р.Г. Оганов, Н.Ф. Герасименко, Г.В. Погосова, И.Е. Колтунов

Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины. Москва, Россия

## Cardiovascular prevention: development strategies

R.G. Oganov, N.F. Gerasimenko, G.V. Pogosova, I.E. Koltunov

State Research Centre for Preventive Medicine. Moscow, Russia

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) и смертность от них остаются наиболее важной проблемой здравоохранения в большинстве стран мира в XXI веке, несмотря на значительные успехи диагностики и лечения кардиологических больных. Это объясняется двумя факторами: старением населения и дальнейшим развитием постиндустриального общества, особенно в странах с развивающейся рыночной экономикой. Известно, что это влечет за собой малоподвижный образ жизни населения в сочетании с изменением пищевых привычек — увеличением потребления животных жиров и общей калорийности питания.

В 1990г по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) среди 10 ведущих причин инвалидизации и смертности населения Земли ишемическая болезнь сердца (ИБС) и заболевания сосудов головного мозга занимали 5 и 6 место, соответственно. Согласно прогнозу к 2020г ожидается, что ИБС станет наиболее частой причиной потери трудоспособности и смерти людей, 2 место по значимости займет депрессия, 4 место — цереброваскулярные болезни.

В настоящее время ССЗ ответственны за ~ 50 % смертей в странах Европы. В сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности в Европе существуют региональные различия между странами с отчетливо возрастающим градиентом в направлении с Запада на Восток и с Юга на Север. В России сердечно-сосудистая смертность и заболеваемость продолжают оставаться одними из самых высоких в Европе, несмотря на некоторые позитивные тенденции последних лет.

Результаты исследований, проведенных в США и ряде стран Европы, свидетельствуют, что надежды, возлагавшиеся на высокие технологии в помощи пациентам с ССЗ, не оправдались. Вклад чрескожных

коронарных вмешательств и операций аортокоронарного шунтирования (только в США — 1,6 млн. ежегодно) в снижение сердечно-сосудистой смертности оказался небольшим. Конечно, это не значит, что от вмешательств по реваскуляризации миокарда следует отказаться, однако их выполнение возможно только у относительно ограниченного контингента тяжелых больных.

Последние годы показали, что существуют общие факторы риска (ФР) ССЗ, ожирения, сахарного диабета (СД), депрессии (Д), бронхолегочных и других хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ). Поэтому неудивительно, что коррекция таких ФР снижает заболеваемость и смертность не только сердечно-сосудистых, но и других ассоциированных заболеваний.

Все вышеперечисленные ФР относятся к модифицируемым, отсюда возможности положительных перемен в состоянии здоровья при адекватной коррекции ФР вызывают оптимизм. Активные мероприятия по первичной и вторичной профилактике ССЗ с экономической точки зрения успешны.

Неблагоприятная демографическая ситуация, существующая в России, сегодня зависит не только от низких показателей рождаемости, но и от избыточной преждевременной смертности населения от ХНИЗ, особенно ССЗ в молодом, трудоспособном возрасте. Поэтому наряду с мероприятиями по повышению рождаемости следует на общенациональном уровне снижать смертность от ССЗ. В противном случае многие родившиеся сегодня дети не доживут до пожилого возраста.

В 2005г ВОЗ определила главные ФР ССЗ. Чтобы снизить риск, необходимо его знать, а также определить от чего он зависит.

© Коллектив авторов, 2011  
e-mail: npogosova@gnicpm.ru

[Оганов Р.Г. — директор ФГУ ГНИЦ ПМ, академик РАМН, Президент Всероссийского научного общества кардиологов (ВНОК), Герасименко Н.Ф. — академик РАМН, Первый заместитель председателя Комитета Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации по охране здоровья, член Генерального совета Всероссийской политической партии “Единая Россия”, руководитель партийного проекта “Здоровые сердца”, Погосова Г.В. (\*контактное лицо) — руководитель отдела вторичной профилактики ХНИЗ, Колтунов И.Е. — заместитель директора ГНИЦ ПМ по научно-лечебной работе].

Ведущим фактором, определяющим состояние здоровья человека, является его образ жизни. Вклад образа жизни в здоровье составляет 50-55 % [1]. Что значит понятие “здорового образа жизни”? Согласно словарю “Основные термины и понятия” (Минздрав РФ 2001), “здоровый образ жизни” определен как категория общего понятия “образа жизни”, включающего в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни.

Эксперты ВОЗ отметили 6 составляющих образа жизни, как наиболее значимо неблагоприятно влияющих на здоровье населения; они обозначены как основные ФР: психосоциальный стресс; нерациональное питание; злоупотребление алкоголем; курение; низкая физическая активность; употребление наркотиков.

Воздействию этих ФР подвержены все слои населения: богатые и бедные; все страны: наиболее экономически развитые и развивающиеся. Эти ФР в значительной степени ответственны за возникновение и развитие наиболее распространенных ХНИЗ. По прогнозам ВОЗ в ближайшие 2 десятилетия на долю этих заболеваний придется > 60 % совокупного бремени, которое общество несет в связи со всей патологией [3]. Среди ХНИЗ наиболее распространены ССЗ — прежде всего, артериальная гипертензия (АГ) и ИБС, онкологические заболевания, хронические болезни легких, СД, а также психоэмоциональные расстройства, среди которых наиболее распространена.

В последние годы в российском здравоохранении взят курс на усиление и совершенствование профилактики и формирование здорового образа жизни. В 2009г стартовал новый масштабный проект по профилактике ССЗ и формированию здорового образа жизни — Всероссийская акция “Здоровые сердца”. Учредителями его выступили крупнейшая политическая партия страны — “Единая Россия”, и профессиональное медицинское сообщество — Всероссийское научное общество кардиологов (ВНОК).

Первый заместитель председателя комитета по охране здоровья Государственной Думы Федерального собрания РФ, координатор проекта “Здоровое сердце”, академик РАМН Н.Ф.Герасименко отметил: “долгое время в стране было принято много говорить о высокой смертности населения от сердечно-сосудистых заболеваний, но при этом мало что предпринималось... Именно поэтому, когда ВНОК обратилось к “Единой России”, партия решила поддержать врачей. Так появился проект “Здоровые сердца”, цель которого — привлечь внимание населения к собственному здоровью”.

На презентации Акции выступил Президент ВНОК, директор Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Росмедтехнологий, академик РАМН Р.Г.Оганов: “лекарства были и будут дорогими. Лечение инфаркта или инсульта может обой-

тись человеку в среднем в 25-30 тыс. рублей. Чтобы не работать на лекарства, надо заботиться о своем здоровье изначально. Тем более что профилактика сердечно-сосудистых заболеваний обходится значительно дешевле, чем их лечение”.

#### **Акция преследует следующие цели:**

- Рост профессионального уровня врачей в области профилактики, ранней диагностики и лечения ССЗ.
- Просвещение населения в вопросах здоровья, ФР и путей их коррекции.
- Привлечение внимания администрации и руководителей здравоохранения субъектов РФ к проблемам укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и профилактики социально значимых заболеваний среди населения.

Всероссийская образовательная акция “Здоровые Сердца” проводится в соответствии с Решением Президиума Генерального совета партии “Единая Россия” в рамках партийного проекта “Здоровое сердце” совместно с ВНОК. География мероприятия — 23 крупнейших города страны; продолжительность — в течение 2009-2011 гг. Руководителями Акции “Здоровые сердца” стали первый заместитель председателя Комитета Государственной Думы Федерального Собрания РФ по охране здоровья, академик РАМН Н.Ф. Герасименко и президент ВНОК, академик РАМН Р.Г. Оганов.

Для реализации целей Акции проводятся:

- образовательные конференции и семинары для врачей по современным представлениям формирования здорового образа жизни, профилактики, диагностики и лечения ССЗ;
- образовательные мероприятия и бесплатное профилактическое обследование граждан с определением уровней основных ФР, оценкой суммарного сердечно-сосудистого риска, врачами-участниками Акции предоставляются рекомендации и, при необходимости, оформляются направления в лечебно-профилактические учреждения (ЛПУ) для расширенного обследования и оценки состояния здоровья.

В каждом из выделенных городов Акция проходит в течение 2 дней: в 1 день в формате конференции обучаются врачи-кардиологи и терапевты с участием известных специалистов ВНОК. Выступления построены таким образом, чтобы в максимально короткий период времени представить врачам основы профилактического обследования, диагностики и коррекции ФР, а также практические аспекты профилактики и лечения наиболее распространенных ССЗ. Во 2 день проводятся образовательные мероприятия для населения и бесплатное профилактическое обследование жителей города в формате городского праздника. На одной из центральных площадей города (в холодное время года — в больших закрытых помещениях) в течение всего дня проводится образовательная программа для

населения по теме здорового образа жизни, профилактики и коррекции ФР. Программой предусмотрена демонстрация современных высокотехнологичных видеороликов по ФР ССЗ и здоровому образу жизни. Образовательные мероприятия сопровождаются культурно-развлекательными выступлениями. Одновременно жители города могут пройти бесплатную диагностику ФР с определением:

- уровня общего холестерина в крови
- уровня глюкозы в крови
- величины артериального давления
- индекса массы тела
- окружности талии
- наличия стресса и вредных привычек.

По результатам обследования каждому горожанину выдают персональное заключение по ФР и суммарному ССР, а также рекомендуют, как корректировать выявленные нарушения и предупреждать их дальнейшее прогрессирование.

По согласованию с региональными и муниципальными органами здравоохранения результаты обследования используются для определения горожан, нуждающихся в медицинской помощи; при необходимости их направляют в ЛПУ для дополнительного углубленного обследования и лечения.

В организации мероприятий в регионах Оргкомитет Акции тесно сотрудничает с представителями органов исполнительной власти, региональными обществами кардиологов, российским Национальным научным обществом “Кардиоваскулярная профилактика и реабилитация”, региональными представителями исполкомов партии “Единая Россия” и муниципальной общественностью.

Акцию “Здоровые сердца” не случайно считают образовательной. Если в странах Западной Европы свой уровень холестерина знает 70 % населения, и проверяют его не реже чем раз в год, то в России люди начинают беспокоиться о своем здоровье только тогда, когда болезнь уже дала о себе знать. Однако > 50 % населения страны имеют повышенный уровень холестерина в крови, у каждого второго взрослого россиянина повышено артериальное давление.

Как считает заместитель председателя Государственной Думы Федерального собрания РФ Светлана Журова, “взрослые люди должны беречь свое сердце сами, являясь примером и для своих детей... Государство не может заставить людей заботиться о своем здоровье насильно. Именно поэтому и проводится данная Акция, призванная привлечь внимание людей и заставить их более ответственно относиться к себе”.

В 2009г Акция успешно прошла в 3 городах РФ — Астрахани (n>1000), Краснодаре (n>1300) и Челябинске (n>1100).

В 2010г Акция “Здоровые сердца” проводилась в Ростове-на-Дону, Воронеже, Екатеринбурге,

Красноярске, Волгограде, Владивостоке, Новосибирске, Томске, Самаре, Перми, Иркутске. В общей сложности в образовательных конференциях и семинарах приняли участие > 4500 врачей первичного звена здравоохранения, в образовательных мероприятиях и профилактическом обследовании по ФР > 12 тыс. жителей этих городов.

В 2011г Акция “Здоровые сердца” пройдет в 9 городах из разных регионов РФ.

7 апреля 2010г — во Всемирный день здоровья ВНОК совместно с ГНИЦ профилактической медицины и Комитетом по охране здоровья Государственной Думы Федерального собрания РФ провели беспрецедентное мероприятие — “День здорового сердца в Госдуме”, в ходе которого при активном участии первых лиц российского Парламента было проведено обследование депутатов и сотрудников аппарата на наличие ФР ССЗ. За несколько часов работы прошли обследование > 500 человек. В планах организаторов проводить Дни здорового сердца в Госдуме ежегодно.

По мнению лидеров Акции “Здоровые сердца” основными направлениями деятельности по оздоровлению образа жизни населения страны должны стать:

- Формирование федеральной и региональной политики сохранения и укрепления здоровья;
- Создание законодательной базы, отвечающей требованиям здорового образа жизни;
- Просвещение населения, инициирование и поддержание стремления людей к позитивным изменениям их образа жизни;
- Создание физической и социальной окружающей среды, благоприятствующей здоровому образу жизни;
- Усиление межсекторального сотрудничества для решения проблем здорового образа жизни;
- Расширение и ресурсное обеспечение научных исследований по формированию здорового образа жизни;
- Оптимизация ресурсов и финансирование программ, направленных на оздоровление образа жизни;
- Усиление деятельности различных служб здравоохранения по формированию здорового образа жизни и профилактике ССЗ;
- Совершенствование информационной системы, мониторингирования неблагоприятных факторов образа жизни на федеральном и региональном уровнях.

Стремление к здоровому образу жизни — ключевое направление в стратегии охраны здоровья населения и, в случае успешной реализации, укрепит здоровье населения России, значительно снизит распространенность многих заболеваний и увеличит продолжительность жизни.

Поступила 28/02-2011