

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 корригировать 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 медицинской 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, мониторингирование 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