

Профилактика и современная ранняя диагностика сердечно-сосудистых заболеваний

Определение сердечно-сосудистого заболевания:

Термин сердечно-сосудистое заболевание объединяет заболевания сердца и сосудистой системы.

Возникновение заболевания сердечно-сосудистой системы:

В большинстве случаев атеросклероз становится причиной того, что артерии закупориваются, и происходит инфаркт.

Однако данные исследований доказывают, что также мягкие отложения – так называемые мягкие бляшки или нестабильные атероматозные бляшки – являются очень опасными. В случае мягких бляшек речь идет о частицах жира, которые откладываются на стенках сосудов при неблагоприятных факторах, таких как курение, недостаточная активность или нездоровое питание. Возникает воспаление, которое запускает иммунная система. Опасность таких мягких бляшек заключается в том, что они проходят бессимптомно и поэтому долго остаются не обнаруженными.

Статистика: Сердечно-сосудистые заболевания очень широко распространены в Германии и к ним стоит серьезно относиться.

В общей сложности в 2014 г. в Германии было зарегистрировано 868 356 смертельных случаев. Причиной практически каждого второго смертельного случая в Германии является заболевание



сердечно-сосудистой системы. Последствия заболеваний сердечно-сосудистой системы касаются, прежде всего, людей пожилого возраста: 92% умерших были в возрасте 65 лет и старше.

О профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы можно „позаботиться заранее“:

1. Здоровым образом жизни

Всемирная организация здравоохранения рассчитала, что более 50% смертельных случаев из-за сердечно-сосудистых заболеваний можно было бы избежать при помощи профилактических обследований.

При помощи осознанного стиля жизни мы сами можем активно повлиять на этот фактор. Наряду с часто обсуждаемым „балансом работы и жизни“ прежде всего помогает физическая активность и здоровое питание.

2. Благодаря современной ранней диагностике в процессе возникновения заболевания

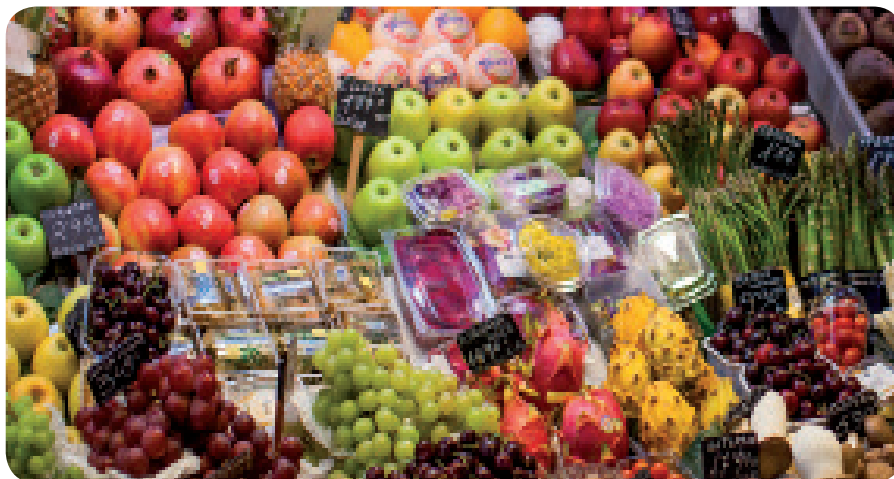
Как раз при сердечно-сосудистых заболеваниях современная медицина предлагает различные способы для ранней диагностики возможного заболевания в процессе его возникновения; еще до возникновения симптомов можно принять меры, которые минимизируют личные риски.



Какие заболевания являются особенно опасными? Как можно самостоятельно заранее позаботиться о профилактике?

Хроническая ишемическая болезнь сердца является нарушением кровообращения в сердечной мышце, которая длится более четырех недель. Наиболее частой причиной этого хронического нарушения кровообращения является атеросклероз коронарных артерий. Это может касаться одного или нескольких коронарных сосудов. В большинстве случаев сужение является небольшим, так что это не приносит вред сердечной мышце. В других случаях кровообращение настолько сильно ограничено, что это наносит вред сердцу.

В качестве второго по частоте заболевания идет инфаркт сердца (миокарда) и, как следствие, сердечная недостаточность, уменьшенная насосная функция сердца („сердечная недостаточность“). Особое положение имеет диастолическая сердечная недостаточность, при которой насосная сила сердца может быть нормальной, однако увеличивается жесткость желудочков сердца и их заполнение кровью осложняется.



Рекомендуется: разнообразное питание и ежедневное употребление пяти порций овощей и фруктов.

Главные цели для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Курение: Отказ от употребления табака в любой форме.

Питание: Разнообразное питание, с малым количеством насыщенных жиров, с акцентом на часть продуктов из цельного зерна, овощей, фруктов и рыбы.

Физическая активность: От 2,5 до 5 часов умеренно интенсивной физической нагрузки в неделю или 30-60 минут почти каждый день.

Вес тела: ИМТ 20-25 кг/м²

Объем окружности живота: < 94 см (мужчины), < 80 см (женщины)

Артериальное давление: артериального давления ниже 140/90 мм. рт. ст.

Липиды крови: Очень высокий риск: ЛПНП-холестерин < 1,8 ммоль/л (< 70 мг/дл) или уменьшение выходного значения ЛПНП-холестерина > 50%.

Высокий риск: ЛПНП < 2,5 ммоль/л (< 100 мг/дл).

Средний риск: ЛПНП < 3 ммоль/л (< 115 мг/дл)

Сахарный диабет: гликозилированный гемоглобин < 7% (< 53 ммоль/моль), АД < 140/80 мм. рт. ст.

Из Европейских требований по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике.
Издатель:

Правление Общества кардиологов Германии, 2012 г.



Идеальная физическая активность: от 2,5 до 5 часов умеренно интенсивной физической нагрузки в неделю или 30-60 минут почти каждый день.

Современные методы диагностики сердечно-сосудистого заболевания

Для раннего распознавания возможного сердечно-сосудистого заболевания существует много диагностических методов. См. стр. 4.

При этом различают
- инвазивную диагностику и
- неинвазивную диагностику.

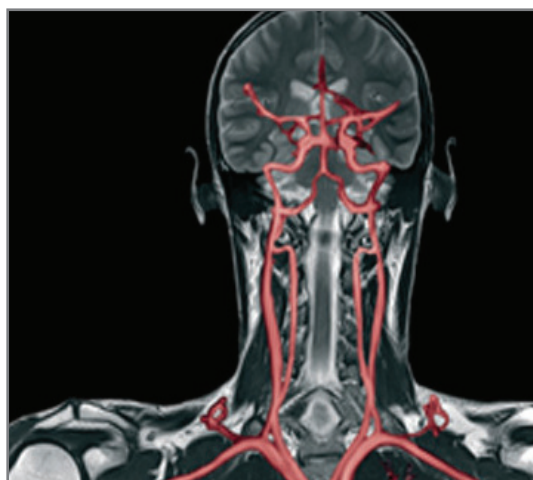
Инвазивная диагностика – это медицинский метод, при котором осуществляется вмешательство в тело исследуемого человека.

Далее представлены два современных не инвазивных метода диагностики для профилактического обследования:

Щадящий и неинвазивный: МР-Ангиография

Удобным, неинвазивным методом профилактического обследования является ангиография всего тела при помощи МРТ, так как она одновременно является очень надежной и щадящей и формирует изображения высокого разрешения. При помощи этого метода можно увидеть всю систему сосудов от сосудов основания черепа до сосудов голени без инвазивного вмешательства в тело и без рентгеновского излучения.

Визуализация всей системы сосудов является преимуществом для профилактического обследования, так как при сердечно-сосудистых заболеваниях очень часто речь идет о системном заболевании сосудов. Если была обнаружена атеросклеротическая бляшка в „некритичном“ месте в артериальной системе сосудов, то существует высокий риск того, что такая же бляшка есть также в критичном отрезке сосудов, например, в коронарных сосудах или в сосудах, снабжающих мозг кровью. При быстрой постановке диагноза, на этот фактор можно заблаговременно повлиять, так что риск инфаркта сердца или инсульта уменьшается.

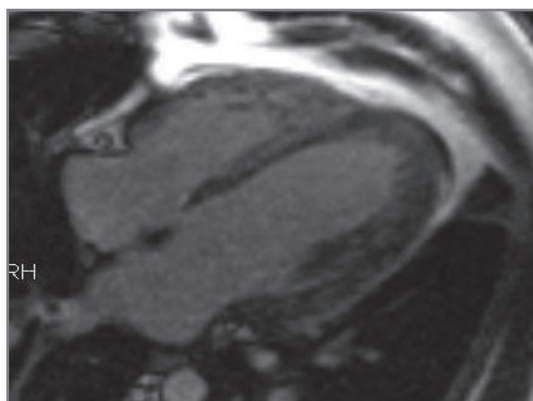


Изображение. Фрагмент МР-ангиографии всего тела.

Как правило, ангиография всего тела не возмещается страховыми организациями. Это личное решение каждого провести такое высокотехнологичное профилактическое обследование и взять на себя расходы за этот дорогостоящий метод.

При особенных факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний: МРТ (стресс) обследование сердца

При наличии особенных факторов риска (например, высокое кровяное давление, избыточный вес, инфаркт сердца в семейном анамнезе) существует возможность, в дополнение к МР-ангиографии провести (стресс) исследование сердца.



Изображение. МРТ сердца

Визуализация всей системы сосудов является преимуществом при профилактическом исследовании, поскольку при сердечно-сосудистых заболеваниях часто речь идет о системном заболевании сосудов.

Импринт

редактор

radprax Vorsorgeinstitut GmbH
Airport-City
Peter-Müller-Straße 20
40468 Düsseldorf

тел: +49 (0)211.22 97 32-02
факс: +49 (0)211.22 97 32-19
info@radprax-germany.ru
www.radprax-germany.ru



изображения
fotolia, Archiv radprax

Пожалуйста отметьте

Все темы, исследования и статистические данные были исследованы в меру наших знаний, но не заменяют посещение врача.

Дополнительная информация

тел: +49 (0)211/ 22 97 32 02
www.radprax-germany.ru

методы диагностики сердечно-сосудистых заболеваний

Неинвазивные методы диагностики

Исследование крови	При некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях специфические маркеры заболевания можно обнаружить в крови, например, при инфаркте сердца или сердечной недостаточности.
Эхокардиография	Эхокардиография является исследованием сердца при помощи ультразвука, при котором воспроизводится специфическое изображение структуры и функций сердца.
Электрокардиограмма (ЭКГ)	Электрокардиограмма является записью электрической активности сердца, при помощи которой можно распознать различные патологические изменения сердечно-сосудистой системы. Различают ЭКГ покоя, ЭКГ с нагрузкой и длительную ЭКГ.
Магнитно-резонансная томография	<p>Магнитно-резонансная томография – это точный визуализационный метод, который предоставляет детальное изображение органов и тканей без применения рентгеновского излучения. В особенности при сердечно-сосудистых заболеваниях МРТ относится к важнейшим неинвазивным методам диагностики, так как с его помощью можно решить большое количество кардиологических диагностических задач. Например, применяется МРТ головы, МРТ сердца.</p> <p>Для профилактического обследования предлагают ангиографию всего тела при помощи МРТ, как целостное изучение изменений сосудов (см. выше)</p>
Компьютерная томография	При подозрении на заболевание коронарных сосудов (коронарное заболевание сердца) при помощи компьютерной томографии сердца (КТ сердца, индекс кальцификации коронарных артерий) и при применении рентгеновского излучения сначала вычисляется количество известковых отложений. При помощи дополнительного введения контрастного вещества неинвазивная КТ-коронарная ангиография является эквивалентной инвазивной коронароартериографии для изображения коронарных сосудов сердца.
Сцинтиграфия миокарда	Сцинтиграфия миокарда является методом исследования для визуализации кровоснабжения и жизнеспособности сердечной мышцы, которая проводится при помощи радиоактивных маркеров.
Спироэргометрия	Спироэргометрия является диагностическим методом, при котором для оценки физической работоспособности измеряется дыхательный газ при физической нагрузке.
Телеметрия	Телеметрия является методом диагностики нарушений ритма сердца. Форма волн при этом не записывается, а отправляется на центральный компьютер при помощи радиосигнала, и там обрабатывается компьютером. Врач проверяет конечные результаты.

методы диагностики сердечно-сосудистых заболеваний

Инвазивные методы диагностики

<p>Коронарная артериография</p>	<p>Во время коронарной артериографии через сосуд в системе сосудов вводится тонкий пластиковый шланг (катетер). При помощи контрастного вещества, введенного в катетер, на рентгеновском снимке становятся видны сердце и сосуды.</p>
<p>Внутрикоронарное измерение давления</p>	<p>Прямое измерение кровяного давления в коронарных сосудах обозначают термином „внутрикоронарное измерение давления“. Оно позволяет определить, насколько сильным является поток крови в суженном сосуде.</p>
<p>Внутрисосудистое ультразвуковое исследование</p>	<p>Внутрисосудистое ультразвуковое исследование является визуализационным методом исследования для отображения кровеносных сосудов, при котором через катетер в коронарные сосуды вводится ультразвуковой зонд.</p>
<p>Коронарная ангиография</p>	<p>При коронарной ангиографии речь идет о визуализационном методе, при котором при помощи введения контрастного вещества через сердечный катетер в коронарные сосуды и при помощи рентгеновского излучения визуализируются коронарные сосуды.</p>