Информация о руководстве «Консультирование врачами общей практики по вопросам риска для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний»

Как поддерживать сердце здоровым?

Соответствующие меры профилактики инфаркта миокарда и инсульта

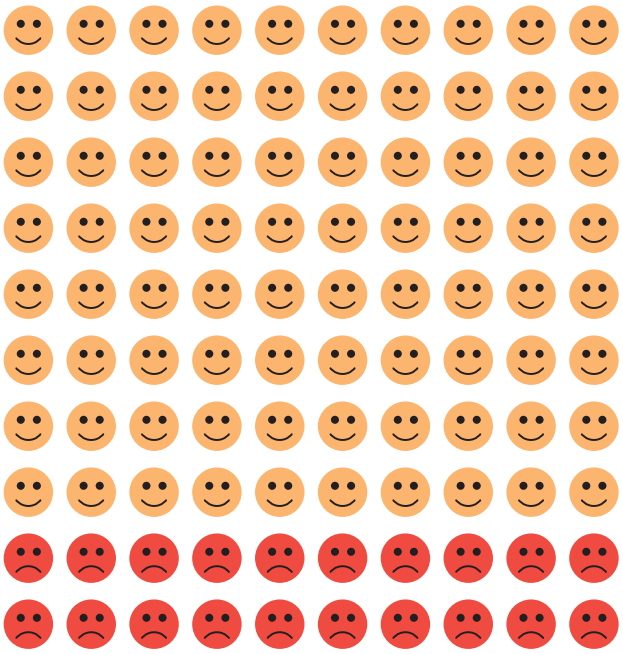
У Вас никогда не было инсульта или инфаркта миокарда, и Вы хотите поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы? Ваш семейный врач может оценить Ваш риск инфаркта миокарда и инсульта. Дальнейшие медицинские рекомендации будут зависеть от того, какие меры предосторожности подходят для Вашего конкретного случая. Этот информационный листок объяснит, каков Ваш риск инфаркта миокарда и инсульта: это поможет принять Вам решение о мерах профилактики. Здесь также есть краткое описание того, что Вы можете сделать самостоятельно: здоровое и сбалансированное питание, активный образ жизни и отказ от курения. Люди часто спрашивают, можно ли защититься от сердечно-сосудистых заболеваний с помощью препаратов ацетилсалициловой кислоты. Дополнительную информацию об этом Вы найдете в конце данного текста. Поговорим о риске инфаркта миокарда и инсульта – отправной точке для всех дальнейших решений.

Каков риск инфаркта миокарда и инсульта?

Это вероятностная оценка того, перенесёте ли Вы в ближайшие десять лет инфаркт миокарда или инсульт. Эта оценка применима вне зависимости от исхода инфаркта миокарда или инсульта, будет ли он смертельным или нет. Для оценки риска инфаркта миокарда или инсульта используются машинные вычисления. Они учитывают Ваши индивидуальные особенности: Ваш вес, рост, Ваши лабораторные показатели, курите ли Вы, страдали ли Ваши близкие родственники сердечно-сосудистыми заболеваниями или нет. Вышеперечисленные факторы влияют на Ваш собственный риск инфаркта миокарда или инсульта и поэтому называются факторами риска.

Два примера риска инфаркта миокарда и инсульта

Представьте, что у Вас есть сто двойников. У них точно такие же рост, вес, лабораторные показатели и факторы риска, как и у Вас. Что это значит, если Ваш риск инфаркта миокарда и инсульта составляет восемь процентов? В ближайшие десять лет восемь из ста Ваших двойников перенесут инсульт или инфаркт миокарда. Двадцатипроцентный риск инфаркта миокарда и инсульта означает, что 20 из 100 Ваших двойников пострадают в ближайшие десять лет. Хотя такой расчет имеет свои погрешности, он задает правильную ориентировку.



Поговорите с семейным врачом о Вашем личном риске инфаркта миокарда и инсульта. Определите свою индивидуальную величину риска и примите совместное решение о соответствующих мерах предосторожности.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Информация о руководстве «Консультирование врачами общей практики по вопросам риска для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний»

Как поддерживать сердце здоровым?

Соответствующие меры профилактики инфаркта миокарда и инсульта

Примите решение о дальнейших действиях, проконсультировавшись с врачом

Ваш индивидуальный риск инфаркта миокарда и инсульта теперь является основой для принятия совместных решений в практике Вашего семейного врача. Хотите принять меры предосторожности? В некоторых случаях имеет смысл немедленно начать принимать лекарства, чтобы снизить риск. Также необходимо учитывать возможные побочные эффекты применяемых препаратов. Изменение образа жизни иногда может заменить медикаментозное лечение. А если прием лекарств все же рекомендуется? И в этом случае, здоровый образ жизни снижает риск.

Советы по отказу от курения

Думаете о том, чтобы бросить курить? В этом Вам может помочь Ваш семейный врач. Вам посоветуют никотинозамещающие препараты или терапевтические способы, которые помогут легче отказаться от курения. Федеральный центр санитарного просвещения предлагает дополнительную профессиональную помощь: Вы можете позвонить по бесплатному телефону: 0800 8 31 31 31 с понедельника по четверг с 10:00 до 22:00 и с пятницы по воскресенье с 10:00 до 18:00. Вы можете найти дополнительную информацию, поддержку и консультационные услуги на сайте: www.rauchfrei-info.de

Полезные стратегии для успешного отказа от курения:

- Установите день отказа
- Избавьтесь от курительных принадлежностей (например сигарет, зажигалки)
- Лучше отказаться от курения резко, чем постепенно
- Больше не возвращайтесь к курению со дня отказа
- Узнайте о медикаментозных мерах, которые помогут Вам бросить курить
- При сильном желании закурить: Отвлекитесь, выберите здоровые альтернативные действия (быть активными, жевать жевательную резинку, пить воду)
- В случае рецидива: обязательно вернитесь к правилу «не возвращаться к курению со дня отказа»

Положительные эффекты отказа от курения

Отказ от курения резко снижает риск инфаркта миокарда и инсульта. Кроме этого, улучшается самочувствие и работоспособность. Временные абстинентные симптомы и увеличение веса (в среднем на 3–4 кг) часто возникают при отказе от курения. Однако эти побочные эффекты не очень значительны и обычно не длятся долго. Положительный эффект от отказа от курения заключается в следующем:

- Через 48 часов: Чувства обоняния и вкуса снова становятся более утонченными
- Через месяц: Приступы кашля уменьшаются, снижается опасность инфекции
- Через год: Риск инсульта или инфаркта миокарда снижается вдвое
- Через пять лет: Риск умереть от рака легких снижается вдвое
- Через десять лет: Риск развития рака легких соответствует риску некурящего человека
- Через 15 лет: Риск сердечно-сосудистых заболеваний соответствует риску некурящего человека

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Информация о руководстве «Консультирование врачами общей практики по вопросам риска для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний»

Как поддерживать сердце здоровым?

Соответствующие меры профилактики инфаркта миокарда и инсульта

Потребление алкоголя

Вам следует максимально сократить потребление алкоголя или вовсе отказаться от него. Чем выше уровень потребления, тем выше риск повреждения сердечно-сосудистой системы и преждевременной смерти.

Дополнительную информацию можно найти под этим QR-кодом, который доступен по ссылке: alkoholleitlinie.de/.

Вы также можете найти поддержку на сайте: www.kenn-dein-limit.de

Пройдите данный тест на оценку потребления алкоголя:

1. Как часто Вы потребляете алкоголь?

- ☐ Никогда (0 баллов)
- ☐ Примерно раз в месяц (1 балл)
- ☐ 2–4 раза в месяц (2 балла)
- ☐ 2–3 раза в неделю (3 балла)
- ☐ четыре или более раз в неделю (4 балла)

2. Если Вы пьете алкогольные напитки, сколько «бокалов»* Вы обычно выпиваете за день?

- ☐ 1 или 2 (0 баллов)
- ☐ 3 или 4 (1 балл)
- ☐ 5 или 6 (2 балла)
- ☐ 7–9 (3 балла)
- ☐ 10 или более (4 балла)

3. Как часто Вы выпивали более 6 «бокалов»* алкогольных напитков за один день?

- ☐ Никогда (0 баллов)
- ☐ Реже 1 раза в месяц (1 балл)
- ☐ 1 раз в месяц (2 балла))
- ☐ 1 раз в неделю (3 балла)
- ☐ Ежедневно или почти ежедневно (4 балла)

* здесь термин «один бокал алкоголя» соответствует 0,33 л пива, 0,25 л вина/игристого, 0,02 л крепких спиртных напитков

Оценка результатов

Просуммируйте баллы, полученные за каждый ответ. Если в сумме у Вас менее четырех баллов, это говорит о низком риске потребления алкоголя. Вам следует поддерживать низкий уровень потребления, но лучше сократить потребление алкоголя, насколько это возможно. Даже небольшое количество алкоголя приносит больше вреда, чем пользы.Если у Вас более четырех баллов, тест указывает на рискованное потребление алкоголя. Для уточнения Вам следует обратиться за дополнительной консультацией к вашему семейному врачу.

Советы по здоровому питанию

Ваше рацион оказывает значительное влияние на здоровье Вашей сердечно-сосудистой системы. Например, потребление сахара, вредных жиров в запечённой или жареной пище, а также избыток соли в пище, напрямую связан с хроническими заболеваниями, такими как диабет и ожирение, а также сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Выбирайте свежие, преимущественно растительного происхождения, богатые клетчаткой продукты

Ешьте свежие овощи и фрукты. Старайтесь выбирать разнообразные продукты, время от времени пробуйте что-то новое. Отдавайте предпочтение цельнозерновым видам риса, макаронных изделий и хлеба. Они содержат много клетчатки, которая, пог прочего, положительно влияет на Вашу сердечно-сосудистую систему. Продукты животного происхождения, в небольших количествах, также могут быть частью здорового рациона. Однако основное внимание следует уделять продуктам растительного происхождения, таким как: овощи, фрукты, включая распространенные гарниры- картофель, рис, цельнозерновые крупы.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Информация о руководстве «Консультирование врачами общей практики по вопросам риска для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний»

Как поддерживать сердце здоровым?

Соответствующие меры профилактики инфаркта миокарда и инсульта

Небольшую горсть орехов следует потреблять ежедневно, а порцию бобовых, таких как горох, чечевица или фасоль – хотя бы раз в неделю. Включите в рацион растительные масла. Они не только вкусные, но и содержат важные питательные вещества. Оливковое или рапсовое масло содержат полезные для здоровья жиры и витамины.

Дополнительную информацию о питании можно найти на сайте Немецкого общества питания:

Советы по повышению физической активности

Никогда не поздно начать регулярно заниматься физическими упражнениями! Даже после перенесенного инфаркта миокарда или при сердечной недостаточности физические упражнения оказывают оздоровительный эффект. Несмотря на то, что они не заменяют назначенного лекарства, они также снижают риск инфаркта миокарда и инсульта.

Положительные эффекты физических упражнений

- Снижение риска инфаркта миокарда, инсульта, закупорки сосудов и остеопороза
- Снижение риска инфекций, раковых заболеваний, беспокойства и депрессии
- Снижение уровня сахара в крови
- Повышение качества жизни, улучшение физического самочувствия и, при определенных обстоятельствах, улучшение сексуальной жизни
- Увеличение уровня подвижности, активности, выносливости и работоспособности

Во время физических упражнений Вам следует обратить внимание на следующее

Всемирная организация здравоохранения дает следующие рекомендации по достаточной физической активности:

- Не менее 150–300 минут умеренно интенсивных физических упражнений в неделю.
- Кроме того, целевые силовые тренировки не реже двух раз в неделю.
- Пожилые люди в возрасте 65 лет и старше должны тренировать равновесие в дополнение к силовым тренировкам
- Если Вам легче заниматься в группе: обратитесь в местные спортивные клубы или в народные университеты

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Информация о руководстве «Консультирование врачами общей практики по вопросам риска для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний»

Как поддерживать сердце здоровым?

Соответствующие меры профилактики инфаркта миокарда и инсульта

Двигайтесь вперед небольшими шагами, проявляя терпение и упорство

Будь то питание, физические упражнения или отказ от курения: чтобы поменять привычки, нужно быть терпеливыми и настойчивыми. Будьте скептичны, когда слышите о чудодейственных средствах, обещающих быстрый результат. Что касается Вашего веса и физических показателей, лучше сосредоточиться на небольших изменениях, которых Вы добиваетесь самостоятельно. Вы должны с удовольствием работать над результатом в течение длительного периода времени. Изменения в образе жизни могут быть связаны с неудачами и разочарованиями. Если Вы не можете достичь всех своих целей сразу, сначала снизьте свои ожидания. Но продолжайте идти к цели! Здоровое питание, достаточная физическая активность и отказ от курения оказывают очевидное и заметное положительное влияние на здоровье Вашей сердечно-сосудистой системы.
Дополнительную информацию о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний можно найти, пройдя по ссылке:

https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-fuer-herz-und-gefaesse-tun.html

https://decade-herz.de

https://www.dgsp.de/seite/481842/1000-mehr!

Полезен ли прием препаратов с ацетилсалициловой кислотой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?

Ацетилсалициловая кислота (АСК) известна под коммерческим названием Аспирин/Aspirin® (существует множество других препаратов АСК, оказывающих такое же действие). В высокой дозировке АСК действует как болеутоляющее средство. В низкой дозировке 75–100 мг АСК оказывает антикоагулянтное действие. Лечение низкими дозировками АСК может быть полезным, если у Вас значительно повышен риск инфаркта миокарда или инсульта. АСК также может быть рекомендована, если Вы страдаете от сужения коронарных сосудов. То же самое относится и к случаям перенесенного инфаркта миокарда, инсульта или облитерирующих заболеваний артерий конечностей.

Польза и риски АСК

Польза лекарства противопоставляется рискам и побочным эффектам, поэтому необходимо взвесить оба фактора.

Польза:

- **Снижение риска инфаркта миокарда:** АСК снижает риск инфарктов миокарда примерно на десятую часть.
- **Защита от инсультов:** АСК снижает риск инсультов.

Риски и побочные эффекты (выборочно):

- **Повышенный риск кровотечения:** АСК может вызвать внутреннее кровотечение, особенно в желудочно-кишечном тракте. Также часто случаются носовые кровотечения и кровоточивость десен.
- **Аллергические реакции:** В редких случаях АСК может вызывать аллергические реакции.
- **Побочные эффекты при определенных перенесенных заболеваниях:** Людям с нарушениями функции печени или почек или с язвой желудка в анамнезе следует принимать АСК только под наблюдением врача.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

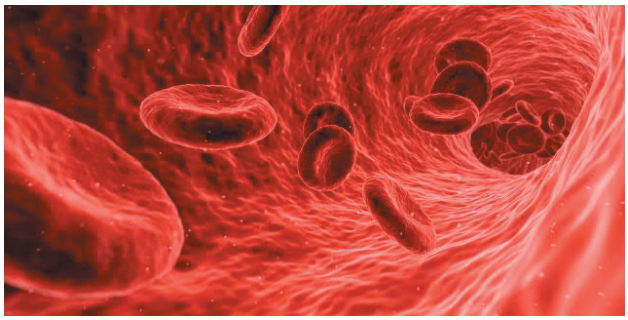
Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Информация о руководстве «Консультирование врачами общей практики по вопросам риска для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний»

Как поддерживать сердце здоровым?

Соответствующие меры профилактики инфаркта миокарда и инсульта



Когда польза АСК перевешивает риски?

Это зависит от Вашего индивидуального риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- **Высокий риск инфаркта миокарда и инсульта:**

Если Ваш риск перенести инфаркт миокарда или инсульт в течение ближайших десяти лет составляет более 20 %, польза от АСК, как правило, перевешивает риски.

- **Низкий или умеренный риск инфаркта миокарда и инсульта:**

Если Ваш риск перенести инфаркт миокарда или инсульт в течение ближайших десяти лет составляет менее 10 %, Вам не следует принимать АСК. В этом случае, как правило, польза меньше, чем риски.

- Также для пожилых людей (в возрасте 70 лет и старше), риски перевешивают пользу приема АСК, если нет других сосудистых заболеваний.

Вы должны совместно с Вашим лечащим врачом принять решение о приеме АСК.

Правильный прием АСК

- **Дозировка:**
  Антикоагулянтный эффект АСК проявляется при дневной дозе в 75–100 мг.
- **Время:**
  По возможности, всегда принимайте АСК в одно и то же время дня.
- **Операции:**
  Сообщите своему хирургу или зубному врачу о том, что Вы принимаете АСК, по крайней мере за неделю до запланированной процедуры.
- **Взаимодействия:**
  АСК может влиять на действие других лекарств. Если Вы покупаете безрецептурные лекарства (например, АСК или другие лекарства), сообщите об этом аптекарю или своему семейному врачу. Ваш врач или аптекарь лучше всего смогут оценить, возникнут ли соответствующие взаимодействия между АСК и другими лекарствами.

Когда нельзя принимать АСК? (Причины)

- При известных нарушениях свертываемости крови.
- В случае непереносимости АСК.
- При регулярном потреблении алкоголя в больших количествах.

Обратитесь к своему семейному врачу, если у Вас есть следующие жалобы:

- **После операций:**
  Сильное кровотечение.
- **Признаки желудочного кровотечения:**
  Черный стул.
- **Внезапные боли:**
  Сильные боли в шее или головные боли, острые нарушения зрения, параличи.
- **Аллергические реакции:**
  Кожные симптомы, сужение дыхательных путей, диарея

В экстренных случаях обратитесь в службу скорой медицинской помощи по телефону 112.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Информация о руководстве «Консультирование врачами общей практики по вопросам риска для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний»

Как поддерживать сердце здоровым?

Соответствующие меры профилактики инфаркта миокарда и инсульта

Статины

Что такое статины?

Статины помогают защитить кровеносные сосуды. Их часто назначают для снижения риска инфарктов миокарда и инсультов. Статины также влияют на уровень холестерина в крови.

Холестерин ЛПВП (Липопротеины высокой плотности) можно назвать «хорошим холестерином. Повышенное значение ЛПВП защищает от инфаркта миокарда.

Но есть и “вредный” холестерин, который не является ЛПВП.

Польза статинов

Исследования показали, что статины могут снизить риск инфарктов миокарда и инсультов. Это особенно актуально для людей с высоким риском инфаркта миокарда или инсульта.

Когда есть смысл принимать статины?

Это зависит от Вашего личного риска инфаркта миокарда и инсульта. Мы можем проконсультировать Вас по поводу Вашего личного риска сердечно-сосудистых заболеваний. Мы вместе взвесим все преимущества и недостатки статинов.

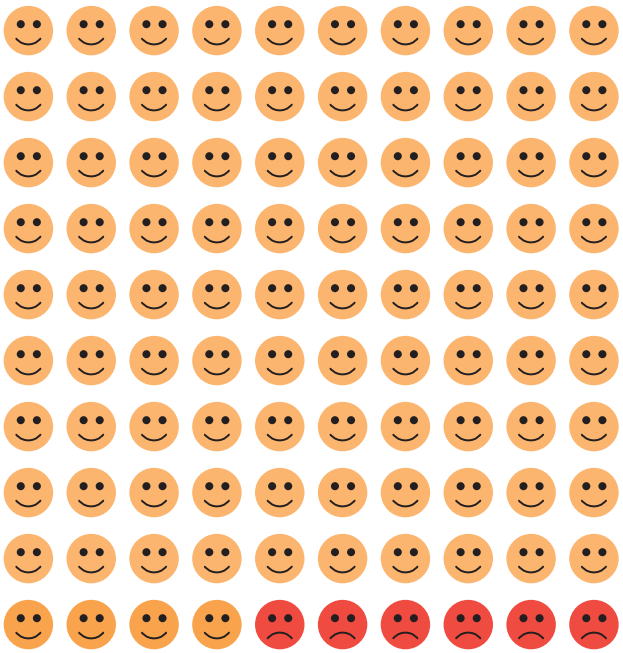
Вот два примера:

Пример 1: Господин Бауэр, 56 лет

У господина Бауэра повышен уровень общего холестерина. Уровень холестерина-ЛПВП низкий. У господина Бауэра также повышенное кровяное давление, он заядлый курильщик, а его отец в раннем возрасте перенес инфаркт миокарда. У него самого до сих пор не было инфаркта миокарда или инсульта. Его риск повышен из-за возраста и факторов риска. Он составляет двадцать шесть из ста (= 26 %). В его случае статины могут быть полезны для снижения риска инфарктов миокарда и инсультов.

Exemplul 2: Doamna Can, 63 de ani

У госпожи Джан повышен уровень общего холестерина, и также низкий уровень ЛПВП. Она регулярно занимается спортом, не курит и ест здоровую пищу. Повышенное кровяное давление или семейные факторы риска отсутствуют. В ее случае прием статинов, вероятно, не нужен, поскольку риск инфарктов миокарда и инсультов у нее невысок. Ее риск составляет шесть из ста (= 6 %).



Обязательное медицинское страхование покрывает расходы, если риск инфарктов и инсультов составляет более десяти из ста (= 10 %).

Расходы также покрываются обязательным медицинским страхованием при наличии определенных заболеваний, которые связаны с повышенным риском. К таким заболеваниям относятся сахарный диабет 1-го типа в сочетании с поражением почек, семейное нарушение липометаболизма, ВИЧ-инфекция, психические заболевания, такие как психоз, и некоторые воспалительные заболевания, например красная волчанка. Ваш врач может сообщить вам, есть ли у вас какое-либо из этих заболеваний.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Информация о руководстве «Консультирование врачами общей практики по вопросам риска для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний»

Как поддерживать сердце здоровым?

Соответствующие меры профилактики инфаркта миокарда и инсульта

Возможные побочные эффекты статинов

Как и любое другое лекарство, статины могут иметь побочные эффекты. К ним, в том числе, относятся:

- Желудочно-кишечные расстройства, такие как тошнота и рвота
- Дисфункция печени (очень редко)
- Мышечная боль
- Кожная сыпь и зуд
- Взаимодействие с другими лекарствами

Важно распознать и обсудить побочные эффекты на ранней стадии. После этого терапию можно будет скорректировать.

Что еще Вы можете сделать

Помимо приема лекарств, существуют и другие меры, которые Вы можете принять, чтобы поддерживать здоровье своего сердца:

- **Физические упражнения:**
  Регулярные физические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему.
- **Здоровое питание:**
  Сбалансированное питание помогает снизить риски сердечно-сосудистой системы.
- **Отказ от курения:**
  У некурящих риск сердечно-сосудистых заболеваний значительно ниже

Повышенное кровяное давление или повышенный уровень сахара в крови (сахарный диабет) также являются факторами риска инфаркта миокарда и инсульта.

Подведем итог:

Не всем людям с высоким уровнем холестерина необходимо принимать статины. Настоятельно рекомендуется принимать их, если Вы:

- уже перенесли инфаркт миокарда или инсульт,
- имеете стент на сердце или в ногах,
- подвержены высокому риску из-за курения, диабета или повышенного кровяного давления,
- страдаете наследственными нарушениями липидного обмена крови.

Мы будем рады обсудить с Вами в кабинете Вашего семейного врача: Насколько высок Ваш риск? И насколько хорошо Вам могут помочь статины? Дополнительную информацию о профилактике инфарктов миокарда и инсультов можно найти, пройдя по ссылке:

https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-fuer-herz-und-gefaesse-tun.html

https://decade-herz.de

Эта информация предназначена для людей, которые получают советы по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний от своего врача общей практики. Она была создана в связи с руководством S3 «Консультирование врачами общей практики по вопросам риска для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний
(версия 2)». В подготовке информации принимали участие члены группы пациентов руководства / авторы руководства / члены группы руководства: Дополнительную информацию, все документы, относящиеся к руководству, и информацию об урегулировании конфликта интересов можно найти на сайте
https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/053-024
Проект, на котором основана данная публикация, финансировался Комитетом по инновациям Объединенного федерального комитета под кодом финансирования 01VSF22012.

Sie wird überreicht durch:

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

DEGAM