

УДК 616.127-005.8

***ГИПЕРХОЛЕСТЕРИНЕМИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ
ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ***

Жиделева И.В.

студент 4 курса лечебного факультета,

*ФГБОУ ВО Ижевская медицинская академия Министерства
здравоохранения Российской Федерации.*

Ижевск, Россия.

Закирова Э.Р.

студент 4 курса лечебного факультета,

*ФГБОУ ВО Ижевская медицинская академия Министерства
здравоохранения Российской Федерации.*

Ижевск, Россия.

Толмачев Д.А.

*Доктор медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и
здравоохранения,*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия
Министерства здравоохранения Российской Федерации.*

Ижевск, Россия.

Аннотация. Высокий уровень холестерина, в частности липопротеидов низкой плотности, в плазме крови является важнейшим фактором формирования атеросклероза, который увеличивает риск развития и тяжесть течения сердечно-сосудистых заболеваний. Сердечно-сосудистые заболевания лидируют среди причин смертности и инвалидности взрослого населения и имеют тенденцию к прогрессированию. В данной статье рассматривается зависимость повышенного количества холестерина и формирования заболеваний сердца и сосудов среди пациентов кардиохирургического отделения БУЗ УР "РКДЦ МЗ УР". Приведены данные анкетирования лиц, относящихся к целевой группе, по этому вопросу, результаты проанализированы и сделаны следующие выводы: действительно, гиперхолестеринемия характерна для подавляющего количества пациентов с патологией сердечно-сосудистой системы и является значимым фактором в развитии и отягощении течения данных заболеваний.

Ключевые слова: гиперхолестеринемия, холестерин, липопротеиды низкой плотности, липопротеиды очень низкой плотности, сердечно-сосудистые заболевания, ишемическая болезнь сердца.

THE EFFECT OF SLEEP QUALITY ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF MEDICAL STUDENTS

Zhideleva I.V.

4th year student of the medical faculty,

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia.*

Zakirova E.R.

4th year student of the medical faculty,

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia.*

Tolmachev D.A.

*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health
and Public Health Care.*

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia.*

Annotation. High levels of cholesterol, in particular low-density lipoproteins, in the blood plasma are the most important factor in the formation of atherosclerosis, which increases the risk and severity of cardiovascular diseases. Cardiovascular diseases are the leading causes of mortality and disability in the adult population and tend to progress. This article discusses the dependence of high cholesterol and the formation of diseases of the heart and blood vessels among patients of the cardiac surgery department of the RCDC of the Ministry of Health of the UR. The data of a survey of persons belonging to the target group on this issue are presented, the results are analyzed and the following conclusions are made: indeed, hypercholesterolemia is characteristic of the overwhelming majority of patients with pathology of the cardiovascular system and is a significant factor in the development and aggravation of the course of these diseases.

Key words: hypercholesterolemia, cholesterol, low-density lipoproteins, very low-density lipoproteins, cardiovascular diseases, coronary heart disease.

Актуальность. Проблема гиперхолестеринемии становится все актуальней и актуальней в наши дни, что доказывают данные анализа

распространенности гиперхолестеринемии у жителей Российской Федерации [1].

Это обусловлено нынешним образом жизни, изменением пищевых и двигательных привычек. Диета человека в развитых странах отличается гиперкалорийностью, высокой степенью обработки продуктов и высоким содержанием животных жиров; двигательная активность снижена в связи с широким распространением профессий, не связанных с физической нагрузкой [2-3].

Такое пищевое и двигательное поведения приводят к повышению холестерина в крови, что в свою очередь повышает риск развития патологических состояний, таких как: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС), инфаркт миокарда, инсульт и т. д.[4].

Атеросклероз - одно из самых актуальных заболеваний XX и XXI веков. Оно входит в первую четверку наиболее частых болезней и причин смерти. Он является причиной большинства сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ИБС, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, мозговой инсульт и тому подобное [5].

Таким образом, борьба с гиперхолестеринемией, которая в свою очередь является одним из методов профилактики развития атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний, считается фактором, который способствует увеличению продолжительности и повышению качества жизни пациентов. Поэтому эта тема актуальна для нашего времени [6].

Цель исследования: определить зависимость развития заболеваний сердечно-сосудистой системы от наличия гиперхолестеринемии.

Материалы и методы: в данном исследовании был применен метод анкетирования, анкета была составлена авторами в соответствии с целями Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

исследования. В качестве респондентов выступили пациенты кардиохирургического отделения республиканского клинико-диагностического центра (БУЗ УР "РКДЦ МЗ УР").

Результаты и их обсуждение:

Каждый пациент, принявший участие в исследовании, был проинформирован в доступной форме (устной и письменной) о цели и характере исследования, после чего давал свое письменное согласие на участие в исследовании. После подписания информированного согласия проводилось анкетирование пациентов.

Среди респондентов, включенных в исследование, наблюдалось следующее возрастно-половое распределение: среди пациентов 40,0% (12) составляют лица в возрасте от 60 до 69 лет и 27,0% (8) составляют лица в возрасте от 70 до 79 лет; остальные 33,0% (10) - возраст 30 – 59 лет.

Среди пациентов 50,0% (15) составляют лица мужского пола и 50,0% (15) - лица женского пола.

Доля лиц мужского пола значительно превышает долю лиц женского пола в возрастных категориях, начиная с возраста 30 и до 59, а начиная с 60 и старше, преобладают лица женского пола.

У 30,0% (9) респондентов выставлен диагноз: «ИБС. Стабильная стенокардия напряжения» и 70,0% (21) – «Острый инфаркт миокарда» (ОИМ).

Среди респондентов, включенных в исследование, на вопрос: «Следите ли вы за показателями холестерина?» 37,0% (11) ответили: «Да», 63,0% (19) ответили: «Нет».

Только 37,0% (11) респондентов регулярно следят за своим липидным профилем, из них у 73,0% (8) при постановке диагноза зафиксирован повышенный уровень ХОЛ, а у 27,0% (3) – норма.

Среди 63,0% (19) респондентов, которые не следят за своим уровнем ХОЛ, из них у 74,0% (14) при постановке диагноза зафиксирован повышенный уровень ХОЛ, у 5,0% (1) – норма и 21,0% (4) затруднились ответить.

От опрашиваемых пациентов (30) были получены следующие ответы на вопрос: «У кого-нибудь из родственников были повышенные показатели холестерина?» 36,0% (11) – «Да», 17,0% (5) – «Нет» и 47,0% (14) – «Не знаю».

Среди 18 респондентов, которые были осведомлены о повышенном количестве ХОЛ в крови, из них 44,0% (8) принимали лекарства по назначению врача, 56,0% (10) ничего не предпринимали.

Из 30 респондентов 60,0% (18) отдают предпочтение постной, вареной или паровой пище, а 40,0% (12) в приоритет ставят употребление жареной и жирной пищи.

Среди 30 респондентов выяснилось, что 40,0% (12) ответили на вопрос: «Как часто вы употребляете жареную и жирную пищу?» - «Часто», 50,0% (15) – «Изредка» и 10,0% (3) – «Не употребляю».

Из 30 респондентов 40,0% (12) свободное время чаще занимают пешими прогулками, 40,0% (12) - просмотром телепередач или чтением книг и 20,0% (6) в свободное время занимаются активной физической нагрузкой.

Из числа включенных в исследование пациентов в подавляющем большинстве не курят – 70,0% (21), 3,0% (1) из них выкуривают до 5 сигарет в день, 27,0% (8) - до 15 и более.

Среди опрашиваемых пациентов выяснилось, что 37,0% (11) переживают и испытывают стресс очень часто, 53,0% (16) иногда испытывают стресс, но это бывает не так часто, и 10,0% (3) всегда спокойны, не берут ничего близко к сердцу.

У опрашиваемых из общего числа у 50,0% (15) присутствуют сопутствующие гиперхолестеринемии заболевания (+) и у 50,0% (15) их нет (-).

Заключение: в ходе изучения материалов можно сказать, что гиперхолестеринемия действительно имеет социальную значимость, так как она может быть вызвана различными этиологическими факторами и если рассматривать нынешний образ жизни населения, то становится понятным, что многие находятся в группе риска, начиная с молодого возраста. Изучив информацию и обобщив полученные знания, выяснилось, что гиперхолестеринемия имеет множество осложнений, которые могут нести значительную угрозу жизни пациента.

В результате проведения анкетирования и анализа полученных данных, могу сделать вывод, что гиперхолестеринемия действительно вносит свой вклад в развитие сердечно – сосудистых заболеваний, так как у подавляющей доли пациентов, при постановке основного диагноза, были зарегистрированы повышенные показатели ХОЛ в крови. Также выяснилось, что те пациенты, которые знали о повышенных значениях ХОЛ (более половины) - ничего с этим не делали, что и отразилось на развитии патологии. Оценив данные, касающиеся образа жизни пациентов, выяснилось, что практически половина опрашиваемых предпочитают принимать жареную и жирную пищу, также в их жизни присутствует гиподинамия, все это ведет к развитию гиперхолестеринемии и появлению сопутствующих заболеваний. Что касемо курения, то большинство опрашиваемых не курят, это хорошо, но если

оценивать показатели тех, кто курит, то процент выкуривающих 15 и более сигарет в день намного больше тех, кто до 5 шт. в день. Проанализировав ответы на вопрос, касающиеся стресса, становится понятным, что стресс является не маловажным фактором, влияющим на жизнь и здоровье людей. Все эти присутствующие факторы риска развития гиперхолестеринемии и подавляющее число пациентов с зарегистрированным повышенным значением ХОЛ при постановке диагноза, подтверждают гипотезу.

По итогам исследования рекомендуется провести обширную просветительскую кампанию среди людей всех возрастов, делая акцент на значимости здорового образа жизни и персональной ответственности каждого человека за своё здоровье.

Мы предлагаем несколько рекомендаций, которые помогут людям поддерживать оптимальный уровень холестерина в крови и снизить риски, связанные с гиперхолестеринемией и ее потенциальными последствиями:

1. Соблюдать диетический режим с низким содержанием поваренной соли – менее 5г в сутки;
2. Снизить потребление алкогольных напитков до уровня не более 20 г/сут. для мужчин и 10 г/сут. для женщин (в пересчете на этанол);
3. Ежедневная физическая активность: не менее 150-300 минут умеренной аэробной физической активности в неделю на свежем воздухе;
4. Снижение массы тела до оптимальных референсных значений: ИМТ 20–25 кг/м², окружность талии: менее 94 см у мужчин, менее 80 см у женщин;
5. Полный отказ от курения.
6. Соблюдать рекомендации врача.

Библиографический список

1. Васильев А.П., Стрельцова Н.Н. Холестерин, его биологическое значение. Атеросклероз. Статинотерапия (часть 2). / А. П. Васильев, Н. Н. Стрельцова // Сибирский журнал клинической и экспериментальной медицины. - 2022. - № 37(2). - С. 13-20.
2. Диагностика и коррекция нарушений липидного обмена с целью профилактики и лечения атеросклероза. Российские рекомендации (V пересмотр). Рос кардиологический журнал 2012; 4: Приложение 1.
3. Кардиоваскулярная профилактика. Национальные рекомендации. Кардиоваскулярная терапия и профилактика 2011; 10: Приложение 2.
4. Кисляк О.А., Малышева Н.В., Чиркова Н.Н. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний в развитии болезней, связанных с атеросклерозом / О. А. Кисляк, Н. В. Малышева, Н. Н. Чиркова // Клиническая геронтология — 2008. — № 3. — С. 3–11.
5. Толмачёв Д.А, Акмалова А.И., Куликова Н. С. Влияние прогулки на свежем воздухе на общее состояние и самочувствие человека / Д.А. Толмачёв, А.И. Акмалова., Н.С.Куликова // Биология и интегративная медицина. 2024. № 6 (71). С. 485-494.
6. Толмачёв Д.А, Кугушева Е.Ю., Чуракова Т.А. Исследование влияния стресса и эмоционального перенапряжения на работу сердца и минутный объем крови / Д.А. Толмачёв, А.И. Акмалова., Н.С.Куликова // Аллея науки. 2024. Т. 1. № 11 (98). С. 197-203.

Оригинальность 78%