

# Мифы о профилактике ИЛИ Всё ли так однозначно



**Максимова Жанна Владимировна**

Врач-кардиолог, к.м.н.

Доцент кафедры поликлинической терапии Уральского государственного  
медицинского университета

Врач Центра общественного здоровья и медицинской профилактики

# Генетика или образ жизни



# Факторы, определяющие здоровье человека



# Профилактика

## Одна или сколько?

- Первичная – предотвращение заболеваний
- Вторичная – ранняя диагностика заболеваний
- Третичная – профилактика осложнений
- Четвертичная – предотвращение ненужного лечения

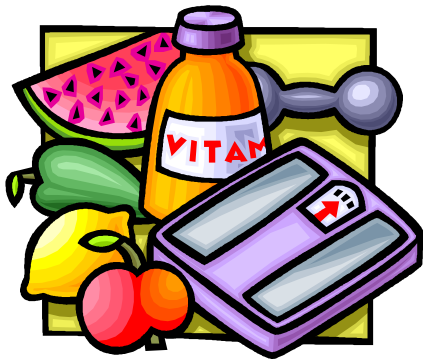


# Лечение, которого надо избегать в большинстве случаев

- Внутримышечные инъекции и «капельницы»
- Лечебные дозы витаминов при отсутствии гиповитаминоза
- Местные антисептики и антибиотики при неосложненных простудных заболеваниях
- НПВС (обезболивающие) более 7 дней, аспирин лицам без инфаркта и инсульта в анамнезе
- Препараты для похудения (подавления аппетита)
- Психоактивные препараты для длительного приема (особенно бенздиазепины) при отсутствии тяжёлых психических расстройств

# Роль профилактики в сохранении здоровья

По меньшей мере **80%** случаев преждевременных инфарктов, инсультов, диабета **2** типа и **40%** случаев рака можно предотвратить **здоровой диетой, регулярной физической активностью и отказом от табака**



**NB** Приблизительно половина случаев смерти предотвратимы (имеют известные поведенческие причины)

# 10 условий здорового долголетия

1. Отказ от курения
2. 7-8 часов сна
3. АД < 130/85 мм рт. ст.
4. Индекс массы тела 20-25 кг/м<sup>2</sup>
5. Холестерин < 5 ммоль/л
6. Отказ от алкоголя или эпизодическое употребление малых доз
7. Окружность талии < 80 см у женщин и < 94 см у мужчин
8. Средиземноморская диета (пирамида здорового питания)
9. 150 минут физической активности умеренной интенсивности или 75 мин высокой интенсивности в неделю
10. Навыки релаксации, контроль эмоций



# Мифы о курении



- При длительном стаже отказ от курения не целесообразен и даже вреден?
- Курение – это вредная привычка?
- Лёгкие сигареты менее вредны?
- Электронные сигареты – более здоровая альтернатива традиционным сигаретам?



Курение = преждевременное старение



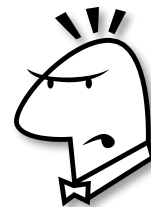
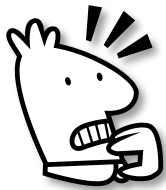
Ежедневный курильщик теряет около **15** лет здоровой жизни за счет раннего развития сердечно-сосудистых, легочных и злокачественных заболеваний

## Признаки сильной никотиновой зависимости

- Утреннее накуривание (выкуривание первой сигареты/стика утром натощак или в первые **30** минут после просыпания)
- Проявления синдрома отмены при прошлых попытках бросить курить
- Потребность в высокой дозе никотина (выкуривание **10** сигарет/стиков в день и более)



# Синдром отмены НИКОТИНА



Симптом	Длительность	Частота
Желание закурить	Более 2 недель	70%
Усиление аппетита	Более 10 недель	70%
Беспокойство	Менее 4 недель	60%
Депрессия	Менее 4 недель	60%
Проблемы с концентрацией	Менее 2 недель	60%
Раздражительность / агрессия	Менее 4 недель	50%
Ночные пробуждения	Менее 1 недели	25%
Головокружение	Менее 48 часов	10%

В среднем синдром отмены продолжается около **1** месяца

# Медикаментозное лечение никотиновой зависимости



- Никотин-заместительная терапия
- Цитизин

## Никотин-заместительная терапия (НЗТ)\*

- Медицинский никотин уменьшает или устраняет проявления синдрома отмены. Повышает шансы на успешный отказ приблизительно в **1,8 - 2** раза
- Назначается ежедневным курильщикам (обычных или электронных сигарет) со средней и высокой зависимостью, курящим более **5** раз в день
- Пластырь, спрей, жевательная резинка, таблетка «Никоретте»
- Выбор формы НЗТ зависит от интенсивности курения и предпочтений пациента



\*Автор заявляет отсутствие конфликта интересов

## Подбор дозы НЗТ



\* Тем, кто выкуривает **15-20** сигарет в день можно назначать пластырь **25**  
МГ

# Цитизин (ориг. «Табекс», ген. «Ресигар», «Табакетте»)

- Растительный алколоид, получают из семян ракитника
- Агонист-антагонист никотиновых рецепторов
- Используется более 50 лет
- Эффективность и безопасность подтверждены в высококачественных исследованиях\*



\*Rigotti NA, Benowitz NL, Prochaska J, et al. Cytisinicline for Smoking Cessation: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2023;330(2):152-160.

\*Ofori S, Lu C, Olasupo OO, et al. Cytisine for smoking cessation: A systematic review and meta-analysis. Drug Alcohol Depend. 2023;251:110936.

# Как бросать тем, кто курит электронные сигареты?

- Электронные сигареты/системы нагревания табака в некоторых случаях могут использоваться как вариант отказа от традиционного курения (эффективность сопоставима с НЗТ)
- **1 вариант отказа:** постепенное уменьшение количества эпизодов курения/стиков в течение **1-2** месяцев
- **2 вариант отказа:** использование НЗТ или Цитизина вместо электронных сигарет с учетом дозы никотина по аналогии с традиционными сигаретами





# Мифы об алкоголе



- Небольшие дозы алкоголя полезны для здоровья, в частности, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний?
- Красное вино предпочтительнее вследствие высокого содержания ресвератрола и других антиоксидантов?

# Употребление алкоголя

- Измеряется стандартными дозами
- **Стандартная доза** - это порция алкогольных напитков, содержащая около 10 г или 13 мл чистого спирта



Число стандартных порций = объем (мл) x крепость (%) x 8 / 10 000

# Злоупотребление алкоголем



- **Опасное (рискованное)** - регулярное употребление алкоголя в любых количествах или эпизодическое употребление **высоких доз ( $\geq 6$ )**, даже при отсутствии признаков неблагоприятного влияния алкоголя на организм.
- **Вредное (пагубное)** употребление подразумевает наличие связанных с алкоголем стойких физических или психологических расстройств без признаков зависимости.

Для сохранения здоровья желателен либо полный отказ от алкоголя, либо эпизодический прием не более **1-2** стандартных доз.

# Мифы о чае, кофе, воде

- Кофе – снижает риск болезни Альцгеймера, ССЗ, депрессии?
- Зеленый чай полезнее черного за счёт более высокого содержания антиоксидантов катехинов?
- Необходимо выпивать не менее 1,5 литров воды в день?



# Мифы о здоровом питании

- Красное мясо?
- Соль?
- Сахар?



# Пищевая пирамида

## 4 уровень

красное мясо и сливочное  
масло или белый рис и хлеб,  
картофель, макароны  
и сладости - можно  
есть, но очень редко



## 3 уровень

молочные продукты  
или кальциевые добавки  
1-2 порции в день



## 2 уровень

орехи и бобовые  
или рыба, птица и яйца -  
2-3 порции в день



## 1 уровень

овощи и фрукты  
или растительное  
масло или продукты  
из цельного зерна -  
5-6 порций в день



## 0 уровень

ежедневные  
физические  
упражнения и  
контроль веса



ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

# ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.

Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.

(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.



Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

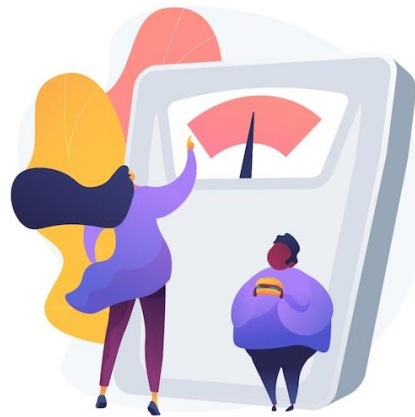
Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ!**

# Мифы о снижении веса

- Набор веса – естественный возрастной процесс, ведущую роль играет наследственность?
- Чтобы снизить вес необходимо считать калории?





# Как не набрать вес

**Количество  
калорий в пище**

**=**

**Энергетические  
затраты**



# Наглядно об энергетическом балансе



# Идеи для создания энергодефицита

Дефицит в **500** ккал можно обеспечить следующим образом:

- Снижаем на **250** ккал ежедневный рацион (возможные варианты):
  - Отказываемся от майонеза в бутербродах
  - Отказываемся от десертов
  - Пьем вместо сладких напитков воду
  - Уменьшаем размер порций
- Сжигаем **250** ккал, повышая физическую активность (возможные варианты):
  - Прогулка умеренной интенсивности продолжительностью **60** минут
  - Заплыв на **25** метров
  - Езда на велосипеде **30** минут

# Мифы о физической активности

- Чтобы приносить пользу физическая активность должна быть интенсивной?



# Приносит пользу

- Регулярная динамическая физическая активность умеренной интенсивности, по крайней мере, **3-4** раза в неделю (ходьба).
- Продолжительность нагрузки в среднем должна составлять **40** минут.





# Принципы лечения депрессии и тревоги

- Общеоздоровительные рекомендации (отказ от курения и алкоголя, увеличение физической активности, здоровая диета, гигиена сна). Массаж, релаксационные упражнения.
- Безрецептурные средства с **антидепрессивным эффектом**: экстракт Зверобоя **500-1000** мг/сут., экстракт Шафрана **30-60** мг/сут. Пробиотики (**Lactobacillus helveticus** и **Bifidobacterium longum**)
- Безрецептурные средства с **успокаивающим/снотворным/противотревожным эффектом**: экстракт корней Валерианы **250 -600** мг/сут. Магний (цитрат/глицинат/оротат) **200 - 400** мг/сут.



# Продукты, которые повышают настроение

## Продукты, богатые серотонином



## Продукты, богатые триптофаном







# Важно научиться справляться со стрессом

- Находить время, чтобы расслабиться, даже если это будут всего **10** минут
- Начинать и заканчивать день чем-либо приятным
- Дышать животом, когда волнуетесь



Эффективный метод релаксации при стрессовой ситуации – брюшное дыхание



# Мифы об артериальной гипертонии

- Гипертонию нельзя вылечить без препаратов?



# Как влияет изменение образа жизни на уровень АД

Показатели	Рекомендации	Снижение АД
Снижение веса	Поддерживать нормальный вес	<b>5-20</b> мм рт.ст. на <b>10</b> кг веса
Диета	Употреблять пищу, богатую овощами, фруктами, с низким содержанием жира	<b>8-14</b> мм рт.ст.
Ограничение пищевой соли	Не более <b>6</b> г поваренной соли	<b>2-8</b> мм рт.ст.
Физическая активность	Регулярно заниматься аэробной физической нагрузкой (не менее <b>30</b> м/д)	<b>4-9</b> мм рт.ст.
Потребление алкоголя	Не более <b>2</b> порций алкоголя в день ( <b>1</b> порция - <b>10</b> г чистого алкоголя – это <b>1</b> рюмка водки, или <b>1</b> фужер вина, или <b>1</b> банка пива <b>330</b> г)	<b>2-4</b> мм рт.ст



# Мифы о холестерине

- Повышенный уровень холестерина всегда опасен для здоровья и требует назначения лекарственных препаратов?

## 1. Оцените свой риск

Где вы живете?

В какой стране вы живете?

Сколько тебе лет?  годы

Какой у тебя пол?

Вы в настоящее время курите?

Вы страдаете от диабета?

Какое у вас систолическое артериальное давление?  мм рт.ст.

Какой у вас общий холестерин?  ммоль/л

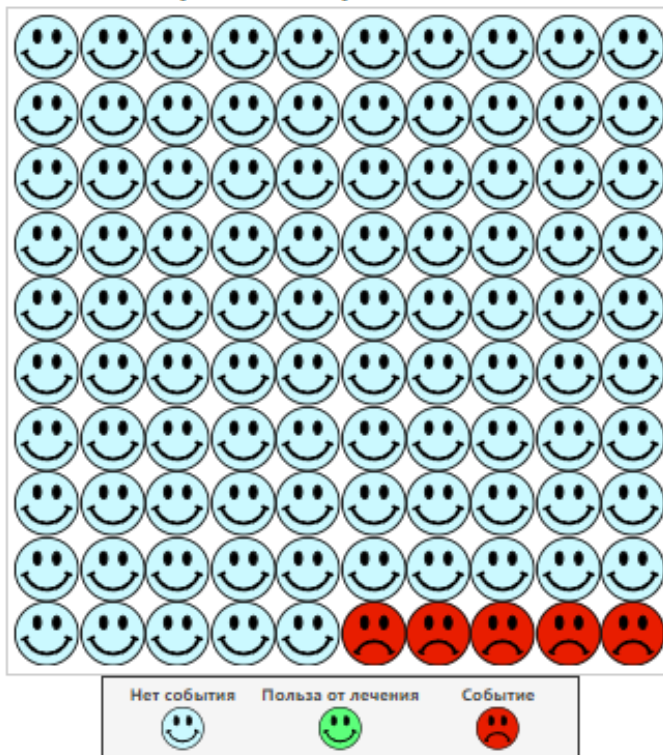
Какой у вас холестерин ЛПВП?  ммоль/л

**Примечание.** Эту помощь при принятии решения нельзя использовать для прогнозирования сердечно-сосудистого риска у людей с уровнем холестерина ЛПНП 6 ммоль/л или выше (> 232 мг/дл), поскольку она существенно недооценивает риск сердечно-сосудистых событий у этих людей.

## 10-летний риск сердечно-сосудистых заболеваний

(инфаркт, инсульт или смерть от сердечно-сосудистых заболеваний)

**Ваш риск 5% При лечении 5%**



## 2. Выберите лечение

Варианты образа жизни

средиземноморская диета

Физическая активность

Варианты лечения (выберите только один)

Эти варианты имеют четкие и прямые доказательства эффективности первичной профилактики.

Статины (от низкой до умеренной дозы)

Статин (высокая доза)

Одно лекарство от артериального давления (тиазид, иАПФ/БРА или БКК)

В наших рекомендациях для первичной профилактики не рекомендуются варианты без статинов.





Эзетимиб

Ингибитор PCSK9

Фибраты

Распечатать

Примечание EMR/Поделиться ссылкой

	<50 лет	50-69 лет	≥70 лет
	<2.5%	<5%	<7.5%
	2.5 - <7.5%	5 - <10%	7.5 - <15%
	≥7.5%	≥10%	≥15%

## 1. Оцените свой риск

Где вы живете?

В какой стране вы живете?

Сколько тебе лет?  45 годы

Какой у тебя пол?   женский

Вы в настоящее время курите?  Нет  да

Вы страдаете от диабета?  Нет  да

Какое у вас систолическое артериальное давление?  130 мм рт.ст.

Какой у вас общий холестерин?  7,2 ммоль/л

Какой у вас холестерин ЛПВП?  1,2 ммоль/л

Хотите знать, почему семейный анамнез не включен?




Пожалуйста, ознакомьтесь с [FAQ](#)

## 10-летний риск сердечно-сосудистых заболеваний

(инфаркт, инсульт или смерть от сердечно-сосудистых заболеваний)

**Ваш риск 4,6% При лечении 2,4%**



	<50 лет	50-69 лет	≥70 лет
	<2.5%	<5%	<7.5%
	2.5 - <7.5%	5 - <10%	7.5 - <15%
	≥7.5%	≥10%	≥15%

## 2. Выберите лечение

Варианты образа жизни

средиземноморская диета

[Ресурс по средиземноморской диете](#)

Физическая активность

[Рецепт физической активности](#)

Варианты лечения (выберите только один)

Эти варианты имеют четкие и прямые доказательства эффективности первичной профилактики.

Статины (от низкой до умеренной дозы)

Статин (высокая доза)

Одно лекарство от артериального давления (тиазид, иАПФ/БРА или БКК)

В наших рекомендациях для первичной профилактики не рекомендуются варианты без статинов.

Эзетимиб

Ингибитор PCSK9

Фибраты

[Распечатать](#)

# Формула здоровья



**0**  
сигарет



**5**  
порций овощей и  
фруктов в день



**10**  
минут тишины или  
релаксации в день



**30**  
индекс массы тела  
< 30 кг/м<sup>2</sup>



**150**  
минут физической  
активности в неделю  
(например, быстрая  
ходьба)



