

ФАКТОРЫ РИСКА ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА (ИБС): ВЛИЯНИЕ НА ЛЮДЕЙ И СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Авторы: Алимов Ф.О., Мамасолиев К.М.

Султанов А.У. Давронов Ж.Ш.

Научный руководитель: Пулатова К.С.

Аннотация: Ишемическая болезнь сердца (ИБС) представляет собой одно из ведущих заболеваний сердечно-сосудистой системы, основная причина смертности и заболеваемости по всему миру. Это заболевание обусловлено недостаточным кровоснабжением сердечной мышцы, что чаще всего связано с атеросклеротическими изменениями коронарных артерий. В данной статье рассматриваются основные факторы риска ИБС, включая как некорректируемые, так и корректируемые факторы, а также анализируются современные исследования, позволяющие оценить влияние этих факторов на развитие заболевания и подходы к профилактике.

Ключевые слова: Ишемическая болезнь сердца, факторы риска, атеросклероз, профилактика, сердечно-сосудистые заболевания, статистика, исследования.

Введение: ИБС является одной из главных причин смертности и заболеваемости во всем мире. Понимание факторов риска, как некорректируемых, так и корректируемых, позволяет не только выявить наиболее уязвимых людей, но и эффективно управлять состоянием пациентов. В статье анализируются как традиционные факторы риска, так и современные статистические данные, полученные в рамках крупных международных исследований, которые подчеркивают роль этих факторов в развитии ИБС.

Материалы и методы исследования: Статья основана на результатах эпидемиологических исследований, а также клинических рекомендаций и систематических обзоров, опубликованных в ведущих медицинских изданиях. Включены данные таких крупных исследований, как INTERHEART, Framingham Heart Study, PURE, MESA и других, которые позволили глубже изучить влияние факторов риска и продемонстрировать важность профилактических мероприятий.

Некорректируемые факторы риска:

1. Возраст

2. Риск ИБС увеличивается с возрастом, особенно после 60 лет. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 70% случаев ИБС приходится на лица старше 60 лет.

3. Пол

4. Мужчины имеют более высокий риск развития ИБС, особенно в молодом и среднем возрасте. Однако после менопаузы у женщин риск значительно увеличивается. Исследования показывают, что у мужчин в возрасте 45-54 лет вероятность ИБС составляет 10%, в то время как у женщин — около 4%.

5. Наследственность

6. Наличие случаев сердечно-сосудистых заболеваний в семье увеличивает риск развития ИБС. Особенно высок риск у людей, чьи родственники перенесли инфаркт до 55 лет (мужчины) или 65 лет (женщины). В таком случае вероятность развития ИБС увеличивается на 20-30%.

Корректируемые факторы риска:

1. Курение

2. Курение является одним из самых значимых факторов, повышающих риск ИБС. Никотин и другие вещества, содержащиеся в сигаретах, повреждают сосудистые стенки, способствуя развитию атеросклероза и повышая

вероятность образования тромбов. Согласно исследованию INTERHEART с участием 27 098 человек из 52 стран, курение увеличивает риск инфаркта миокарда в 2,95 раза. У людей, курящих более 20 сигарет в день, риск инфаркта возрастает в 5 раз.

3. Артериальная гипертензия

4. Гипертония увеличивает нагрузку на сердце и ускоряет процесс атеросклероза. В исследовании Framingham Heart Study, которое проводится с 1948 года, показано, что гипертония способствует развитию ИБС у 59% мужчин и 69% женщин. У пациентов с гипертонией риск инфаркта миокарда повышается в 3,6 раза.

5. Дислипидемия

6. Высокий уровень холестерина низкой плотности (ЛПНП) и низкий уровень холестерина высокой плотности (ЛПВП) способствуют образованию атеросклеротических бляшек. В исследовании Lipid Research Clinics Program, охватившем 12 866 участников, было установлено, что уровень холестерина выше 240 мг/дл увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2 раза. Снижение уровня ЛПНП на 1% снижает риск ИБС на 2-3%.

7. Сахарный диабет

8. У пациентов с диабетом риск ИБС увеличивается в 2-4 раза. В UK Prospective Diabetes Study (UKPDS) было показано, что снижение уровня гликированного гемоглобина на 1% снижает вероятность сердечно-сосудистых событий на 14%.

9. Ожирение

10. Женщины с индексом массы тела (ИМТ) ≥ 30 имеют в 3 раза более высокий риск развития ИБС по сравнению с женщинами с нормальным ИМТ. Исследования также подтверждают, что ожирение является важным фактором риска как для женщин, так и для мужчин.

11. **Физическая активность**

12. Регулярные физические нагрузки снижают риск ИБС. По данным Harvard Alumni Health Study, мужчины, занимающиеся умеренной физической активностью (например, ходьбой по 30 минут в день), снижают риск ИБС на 30%.

13. **Психоэмоциональный стресс**

14. Высокий уровень стресса оказывает негативное влияние на здоровье сердца. В исследовании Whitehall II, охватившем более 10 000 государственных служащих, было установлено, что стресс увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 50%.

Современные исследования:

1. **PURE (Prospective Urban Rural Epidemiology)**

2. Это исследование, включающее более 200 000 человек из 21 страны, подтвердило, что модификация основных факторов риска (курение, гипертония, дислипидемия, диабет) может существенно снизить риск ИБС, и эти факторы ответственны за 90% случаев заболевания.

3. **MULTI-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA)**

4. Согласно исследованию с участием 6 814 человек, наличие трех и более факторов риска увеличивает вероятность инфаркта миокарда на 78%, даже если симптомы ИБС отсутствуют.

5. **INTERHEART**

6. Анализ данных из разных регионов мира показал, что в развитых странах основным фактором риска является курение и дислипидемия, в то время как в развивающихся странах — гипертония и диабет.

Заключение: ИБС — это многопричинное заболевание, развитие которого тесно связано с различными факторами риска. Понимание этих факторов и их

влияния позволяет эффективно контролировать и снижать риск заболевания. Комплексная профилактика, включающая отказ от курения, нормализацию веса, лечение гипертензии и диабета, а также регулярные физические нагрузки, может снизить риск ИБС на 80%. Активное участие пациента в контроле факторов риска играет ключевую роль в сохранении здоровья сердечно-сосудистой системы.

Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный доклад о состоянии здоровья. 2022.
2. Национальные рекомендации по лечению ИБС. Министерство здравоохранения, 2021.
3. Smith SC, et al. Principles of Cardiovascular Prevention. Circulation, 2020.
4. INTERHEART Study.
5. Framingham Heart Study.