

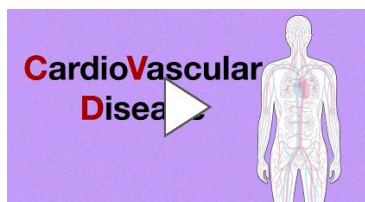
## Обстеження на виявлення ризику розвитку серцево-судинних захворювань

### (Cardiovascular disease risk screening)

За допомогою обстеження на виявлення ризику серцево-судинних захворювань можна оцінити стан серця й судин. Після обстеження лікар скаже вам показник ризику, який відобразить ймовірність виникнення інфаркту чи інсульту протягом наступних 10 років (за умови, якщо ви не будете вживати запобіжних заходів щодо зменшення ризику).

Ви та ваш лікар можете використовувати результати цього обстеження, щоб уживати заходів для запобігання виникненню інфаркту чи інсульту.

Дізнатися більше про серцево-судинні захворювання, обстеження на виявлення ризику їх розвитку й відповідну корекцію способу життя можна за допомогою матеріалів наведених нижче.



Що таке серцево-судинні захворювання? (відео)

What is cardiovascular disease? (video)



Що таке ризик серцево-судинних захворювань? (відео)

What is cardiovascular disease risk? (video)



Як знизити ризик виникнення серцево-судинних захворювань за допомогою корекції способу життя (відео)

Lowering your cardiovascular disease risk with lifestyle changes (video)



Статини: що необхідно знати (відео)

Statins: What you need to know (video)

## Чому мені треба пройти обстеження?

(Why should I get screened?)

**Кожна людина має певний рівень ризику серцево-судинних захворювань.** У Канаді хвороба серця (різновид серцево-судинних захворювань) є другою найпоширенішою причиною смерті. Щогодини 12 канадців віком від 20 років помирають від цієї хвороби. Щоб жити повноцінним здоровим життям, необхідно знати свій показник ризику захворювання.

Фактори, що впливають на розвиток серцево-судинних захворювань:

- тютюнопаління;
- підвищений артеріальний тиск;
- підвищений уміст холестерину в крові;
- діабет;
- генетичні фактори;
- малорухливий спосіб життя;
- вік (у чоловіків захворювання серцево-судинної системи зазвичай діагностують у віці від 55 до 64 років; у жінок – у віці від 65 до 74 років);
- уживання алкоголю;
- нездорове харчування;
- стать (чоловіки у два рази частіше страждають від інфаркту, ніж жінки);
- рівень стресу;
- надмірна вага.

Знаючи свій ризик розвитку серцево-судинних захворювань, можна взяти заходів задля його зниження.

## Як проводиться обстеження?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

В Alberta для обстеження на виявлення ризику серцево-судинних захворювань використовують результати лабораторних аналізів. Відповідне направлення можна отримати від сімейного лікаря чи вашого постачальника медичних послуг. Лікар поставить вам кілька запитань щодо вашої історії хвороби й заповнить форму на проведення лабораторних досліджень. Після цього ви можете відвідати лабораторію.

На основі інформації, яку надає ваш лікар, результатів аналізів крові, а також за допомогою Фрамінгемської шкали ризику (FRS, Framingham risk score) розрахують індивідуальний відсоток розвитку інфаркту чи інсульту на наступні 10 років.

Пройти обстеження можуть усі бажаючі віком від 40 до 75 років. Надзвичайно важливо пройти обстеження, якщо у вас є інші хронічні захворювання, такі як діабет або хвороба нирок.

## Я хочу дізнатися свій показник ризику. Чи можу я поговорити з лікарем щодо проходження обстеження?

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?)

Так. Запитайте в лікаря про обстеження й поясніть, чому ви хочете його пройти. Це допоможе вам слідкувати за станом свого здоров'я. Крім того, ви дізнаєтеся необхідну інформацію для зниження ризику інфаркту чи інсульту.

Іноді буває важко попросити свого лікаря провести певні аналізи або пояснити, чому ви хочете це зробити. Якщо ви заздалегідь більше дізнаєтеся про те, що може підвищити ризик серцево-судинних захворювань, вам буде легше пояснити все лікареві.

Ви можете спробувати онлайн-калькулятор для визначення ризику серцево-судинних захворювань до того, як ви звернетесь до лікаря, щоб отримати уявлення про свій стан здоров'я. Ця інформація перед візитом до лікаря допоможе провести продуктивнішу бесіду й полегшить прийняття спільних рішень.

## Як я можу дізнатися показник ризику?

(How will I get my risk score?)

У лабораторії розрахують ваш показник і надішлють його лікарю, а також додадуть до вашого облікового запису MyHealth Records. Знаючи свій показник ризику, ви зможете краще слідкувати за своїм здоров'ям.

## Що означає отриманий показник?

(What does my risk score mean?)

Показник ризику буде класифіковано як низький, середній або високий.

Незалежно від вашого результату, зміна способу життя може зменшити будь-який ризик.

Якщо у вас середній або високий ризик, лікар може порекомендувати вам почати приймати статини, які знизять ризик захворювання. Статини – це група ліків, які допомагають знизити рівень холестерину в крові.

Якщо у вас діабет, хвороба серця (атеросклероз) або хронічна хвороба нирок, вас автоматично віднесуть до групи високого ризику й запропонують лікування статинами. Якщо у вас є одна з вказаних вище хвороб, проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо варіантів лікування.

## Як я можу знизити ризик?

(How can I lower my risk score?)

Знизити показник ризику можна, змінивши спосіб свого життя. Існує два основних способи знизити ризик інфаркту або інсульту.

**Приймайте статини.** Якщо ваш показник ризику високий або середній, лікар може порекомендувати приймати статини. Статини – одні з найпоширеніших ліків, які допомагають запобігти виникненню інфаркту чи інсульту. Деякі люди переймаються через побічні ефекти статинів. Дізнайтеся більше про статини.

**Змініть спосіб життя.** Прийом статинів знизить ризик інфаркту чи інсульту, але важливо вживати й інших заходів. Для зниження ризику серцево-судинних захворювань необхідно змінити спосіб життя. Є багато способів коригування способу життя й зниження ризику серцево-судинних захворювань.

- **Уживайте менше алкоголю.**
  - Зловживання алкоголем підвищує артеріальний тиск, а також уміст жирової речовини в крові, яка називається тригліцидами. Усе це збільшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань.
  - Жінки повинні вживати не більше одного келиха алкоголю на день. Чоловіки – не більше двох. Залежно від вашого показника ризику, ви можете ще більше обмежити кількість алкоголю, який вживаєте, або повністю відмовитися від нього.
- **Вживайте здорову їжу.**
  - Обмеження вживання продуктів із високим ступенем обробки, таких як печиво, чіпси або білий хліб – дуже хороший початок.

- Зменште кількість солі у вашому раціоні. Занадто багато солі може підвищити артеріальний тиск, що є одним із фактором ризику серцево-судинних захворювань.
- Уживайте більше цілюзернових продуктів, овочів, фруктів і нежирного м'яса.
- Пийте воду замість солодких напоїв, зокрема газованих.
- Змінити свій раціон може бути складно. Проте є ресурси, які можуть стати в пригоді, як-от збірник рецептів канадських страв.
- Порадьтеся зі своїм лікарем і попросіть направити вас до дієтолога. Спеціалісти допоможуть сформувати здорові харчові звички, які відповідатимуть вашим унікальним потребам і стану здоров'я.
- **Робіть фізичні вправи.**
  - Регулярні фізичні вправи допомагають керувати багатьма факторами ризику серцево-судинних захворювань, такими як ожиріння й високий артеріальний тиск.
  - Рекомендовано займатися спортом приблизно 30 хвилин більшість днів на тиждень (або більше 150 хвилин щотижня). Щоденна прогулянка – чудовий початок.
- **Керуйте стресом.**
  - Інтенсивний короткостроковий і тривалий стрес можуть вплинути на здоров'я вашого серця.
  - Ви не можете повністю уникнути стресу у вашому житті. Хоча існують способи, які допоможуть із ним упоратися: тримайтеся подалі від того, що викликає у вас стрес, будьте фізично активними, практикуйте глибоке дихання або медитуйте.
  - Спочатку зверніть увагу на те, що викликає у вас стрес, і відповідно до цього підбирайте необхідні методи його подолання. Якщо вам важко зробити це самостійно, зверніться до лікаря.
- **Киньте палити.**
  - Куріння може пошкодити ваше серце й кровоносні судини. Нікотин підвищує артеріальний тиск.
  - Якщо вам складно кинути палити, зверніться за допомогою. AlbertaQuits підтримає вас на цьому шляху.

## До кого ще я можу звернутися за допомогою?

(Where else can I get help to lower my risk?)

Упровадження цих змін може здатися непосильним. Іноді складно зрозуміти, з чого почати.

Ви можете скористатися послугами дієтолога чи соціального працівника, щоб швидше звикнути до нового способу життя. Проконсультуйтеся з лікарем і зверніться до Alberta Healthy Living Program, щоб дізнатися про доступну підтримку.

Також є багато онлайн ресурсів. Наприклад, організація Heart and Stroke Foundation.

## Що допоможе знизити ризик серцево-судинних захворювань:

(Related to Cardiovascular Disease Risk Assessment)

- зниження артеріального тиску;
- здорове харчування;
- фізичні вправи;
- відмова від паління;
- статини.

**Щоб отримати цілодобову медичну консультацію й загальну інформацію про здоров'я, зверніться до Health Link за номером 811.** Якщо вам потрібен перекладач, укажіть необхідну мову.

**Остання редакція:** 5 серпня, 2022 рік

**Автори:** Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

Цей матеріал не замінює консультацію кваліфікованого фахівця в галузі охорони здоров'я. Цей матеріал призначений тільки для загальної інформації та надається за принципом "як є, де є". Попри те, що було докладено відповідних зусиль для підтвердження точності інформації, співробітники Alberta Health Services не дають жодних запевнень або гарантій, явних, неявних або встановлених законом, щодо точності, надійності, повноти, застосовності чи придатності для певної мети такої інформації. Співробітники Alberta Health Services категорично відмовляються від будь-якої відповідальності за використання цих матеріалів, а також за всі претензії, дії, вимоги або позови, що виникають у результаті такого використання.