

Факторы риска болезни сердца

Некоторые особенности и привычки образа жизни связывают с развитием коронарной болезни сердца. Их называют факторами риска. Некоторые факторы риска, такие как пол, возраст и семейный анамнез (предки), нельзя изменить.

Другие факторы риска, перечисленные ниже, можно изменить, чтобы снизить риск.

Прочтите про каждый фактор риска. Обведите кружком описание, относящееся к вам.

| | Низкий риск | Высокий риск |
|------------------------------|--|--|
| Пол | женский (до менопаузы) | <ul style="list-style-type: none"> ■ мужской ■ женский (после менопаузы) |
| Возраст | <ul style="list-style-type: none"> ■ мужчины: моложе 45 лет ■ женщины: моложе 55 лет | <ul style="list-style-type: none"> ■ мужчины: старше 45 лет ■ женщины: старше 55 лет |
| Семейный анамнез | нет болезни сердца в семье | <ul style="list-style-type: none"> ■ мужчины: родственник с болезнью сердца до 55 лет ■ женщины: родственник с болезнью сердца до 65 лет |
| Курение | некурящий | курящий |
| Кровяное давление | ниже 120/80 | 140/90 или выше |
| Диабет | нет диабета | неконтролируемый диабет или содержание глюкозы в крови натощак выше 126 |
| Физическая активность | занятия физкультурой три–пять раз в неделю не менее чем по 30 минут | не занимается физкультурой регулярно |
| Вес | вес в пределах 30 процентов от идеального веса | вес выше идеального на 30 процентов или больше |

(over)

| | Низкий риск | Высокий риск |
|--|--|--|
| Тест на липиды или содержание холестерина в крови | <ul style="list-style-type: none"> ■ липопротеины низкой плотности 100 или ниже* ■ мужчины: липопротеины высокой плотности 40 или выше ■ женщины: липопротеины высокой плотности 50 или выше ■ триглицериды ниже 150 | <ul style="list-style-type: none"> ■ липопротеины низкой плотности 190 или выше* ■ мужчины: липопротеины высокой плотности ниже 40 для ■ женщины: липопротеины высокой плотности ниже 50 для ■ триглицериды 150 или выше |
| Стресс | хорошо контролирует стресс | недостаточно хорошо контролирует стресс |
| Временная остановка дыхания во время сна | нет | есть |

*Рекомендации для липопротеинов низкой плотности основаны на общем риске болезни сердца. Если у вас диабет или болезнь сердца, подумайте о лечении статинами для защиты артерий. Обсудите с врачом или медсестрой свои цели снижения липопротеинов низкой плотности.

Heart Disease Risk Factors

Certain characteristics and lifestyle habits have been linked to the development of coronary artery disease. They are called risk factors. Some risk factors, such as gender, age, and family history, cannot be changed.

Other risk factors listed below can be modified to lower your risk.

Read each risk factor below. Circle the description which applies to you.

| | Low Risk | High Risk |
|---|--|---|
| Gender | women (before menopause) | <ul style="list-style-type: none"> ■ men ■ women (after menopause) |
| Age | <ul style="list-style-type: none"> ■ men: younger than age 45 ■ women: younger than age 55 | <ul style="list-style-type: none"> ■ men: older than age 45 ■ women: older than age 55 |
| Family history | no family history of heart disease | <ul style="list-style-type: none"> ■ men: family member with heart disease before age 55 ■ women: family member with heart disease before age 65 |
| Smoking | does not smoke | smokes |
| Blood pressure | below 120/80 mm/Hg | 140/90 mm/Hg or higher |
| Diabetes | does not have diabetes | has uncontrolled diabetes or a fasting blood glucose level more than 126 |
| Physical activity | exercises three to five times a week for 30 minutes or more | does not get regular exercise |
| Weight | weighs within 30 percent of ideal weight range | weighs more than 30 percent ideal weight range |
| Lipid or blood cholesterol panel | <ul style="list-style-type: none"> ■ LDL 100 or lower* ■ men: HDL 40 or above ■ women: HDL 50 or above ■ triglycerides below 150 | <ul style="list-style-type: none"> ■ LDL 190 or higher* ■ men: HDL below 40 ■ women: HDL below 50 ■ triglycerides 150 and above |
| Stress | manages stress well | does not manage stress well |
| Sleep apnea | does not have it | has it |

***Guidelines for LDL are based on your overall risk for heart disease. If you have diabetes or heart disease, consider taking a statin medicine to protect your arteries. Talk with your health care provider about your LDL goal.**