РОССИЙСКОЕ КАРДИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО

КрасГМУ · КРАСНОЯРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Информационно-просветительская деятельность по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и её влияние на предупреждение развития сердечных катастроф

д.м.н., доцент Штегман Олег Анатольевич

18.10.24

Информационно-просветительская деятельность по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний д.б. из официальных источников

https://dzen.ru/video/watch/617fb8d05421407786129 0c0?f=d2d

Типичные вопросы людей

Какие препараты принимать, чтобы не соблюдать диету и не выполнять физические упражнения?

Как без статинов снизить холестерин?

Зачем снижать холестерин, если он нужен организму?

Когда нужно начинать пить аспирин?

Нужно ли мне ограничивать кофе?

Чем чистить сосуды?

Как «подпитать» сердце?

У больного другое понимание болезни и её лечения

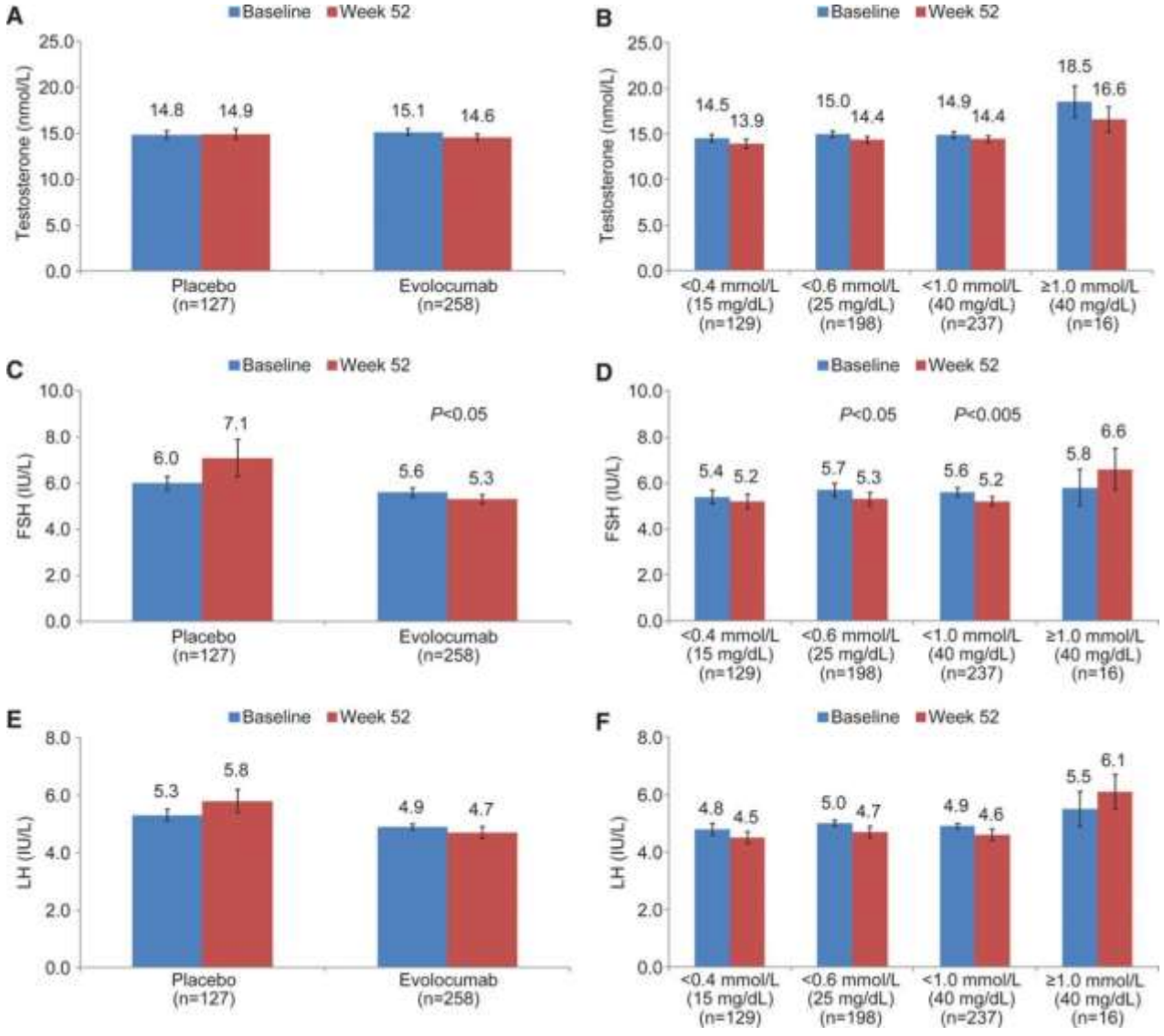
Негативная информация о статинах в СМИ

Негативная информация о статинах в СМИ приводит к отказу от приёма в 9% случаев у пациентов, которым недавно назначили эти препараты

Среди отказавшихся от лечения риск ОИМ увеличивается на 26%, а вероятность смерти – на 18%

Nielsen SF and Nordestgaard BG. Eur Heart J 2015; DOI:10.1093/EURHEARTJ/EHV641.

Влияние снижение ХСЛПНП на синтез стероидных гормонов



Никаких побочных эффектов со стороны стероидных или гонадных гормонов не наблюдалось, даже при очень низких уровнях ХС ЛПНП

Blom DJ, Djedjos CS, Monsalvo ML, Bridges I, Wasserman SM, Scott R, Roth E. Effects of Evolocumab on Vitamin E and Steroid Hormone Levels: Results From the 52-Week, Phase 3, Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled DESCARTES Study. Circ Res. 2015 Sep 25;117(8):731-41

Доказательства в первичной профилактике

1232 человека с высоким риском ИБС (ХС 7,5-9,8 ммоль/л), но с норм. АД

Рандомизация на рекомендации по диете и отказу от курения либо контроль.

5 лет наблюдения

Отказались от курения 25% vs 17%

ХС снизился на 13% больше в группе вмешательства

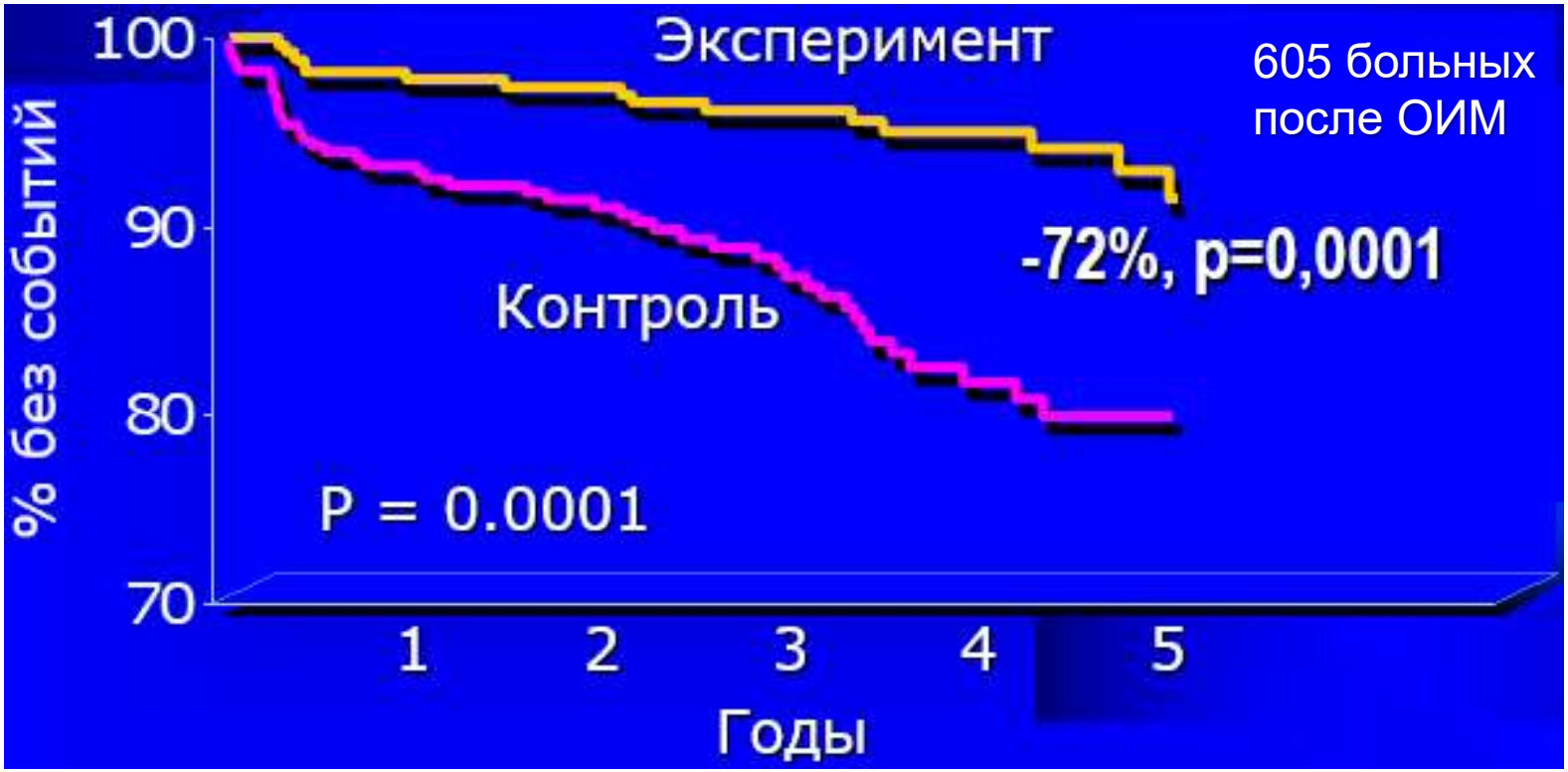
Фатальных и нефатальных инфарктов миокарда и внезапных смертей оказалось меньше на 47%

Снижения ХС на 1% = снижение риска на 3,6%

Hjermann I, Velve Byre K, Holme I, Leren P. Effect of diet and smoking intervention on the incidence of coronary heart disease. Report from the Oslo Study Group of a randomised trial in healthy men. Lancet. 1981 Dec 12;2(8259):1303-10.

Доказательства во вторичной профилактике

Lyon Diet Heart Study: Выживаемость без коронарной смерти и нефатального ИМ



de Lorgeril M, Salen P, Martin J-L, Mamelle N, Monjaud I, Delaye J, Mamelle N. Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study. Circulation 1999;99:779-785.

Компоненты Средиземноморской диеты:

- ежедневно употреблять фрукты;
- больше хлеба, рыбы, корнеплодов и зеленых овощей;
- меньше мяса (говядину, баранину и свинину следовало заменить птицей);
- сливочное масло и сливки заменить маргарином (поставляемым пациентам), который был аналогичен по составу к оливковому маслу, а оливковое и рапсовое масла были рекомендованы для салатов и приготовления пищи

Провоспалительный паттерн питания

Данные из Nurses' Health Study (1984–2016), NHSII (1991–2015) и Health Professionals Follow-up Study (1986–2016)

Наблюдение 5 291 518 человеко-лет

Оценивали индекс диеты по потреблению красного мяса, легко-усваиваемых углеводов

1 квартиль против 4-го ОР развития ССЗ 1,38; 95% ДИ: 1,31-1,46; p <0,001

Li J, Lee DH, Hu J, et al. Dietary Inflammatory Potential and Risk of Cardiovascular Disease Among Men and Women in the U.S. J Am Coll Cardiol 2020;76:2181-2193.

Потребление фруктов, овощей и бобов и риск смерти

Порций/день	N	Количество смертей (%)	Поправка на пол и возраст	Поправка на все ФР
<1 /day	9082	736 (8.1%)	1.0 (ref)	1.0 (ref)
1 to <2 /day	19036	1371 (7.2%)	0.92 (0.84-1.01)	1.01 (0.91-1.12)
2 to <3 /day	35128	1529 (4.4%)	0.81 (0.74-0.89)	0.91 (0.82-1.01)
3 to <4 /day	24485	772 (3.2%)	0.65 (0.58-0.74)	0.78 (0.69-0.88)
4 to <5 /day	14849	468 (3.2%)	0.65 (0.58-0.74)	0.83 (0.72-0.95)
5 to <6 /day	9790	286 (2.9%)	0.62 (0.53-0.71)	0.78 (0.66-0.91)
6 to <8 /day	6945	198 (2.9%)	0.63 (0.54-0.75)	0.84 (0.70-1.00)
7 to <8 /day	4857	131 (2.7%)	0.61 (0.50-0.74)	0.83 (0.67-1.02)
>8 /day	11163	305 (2.7%)	0.58 (0.50-0.74)	0.81 (0.68-0.96)
P for trend			<0.0001	0.0001

Victoria Miller et al. The Lancet, Published: 29 August 2017

Компоненты пищи и риск смерти

Группа	ОР (95% ДИ)	P
Углеводы	1,28 (1,12–1,46)	0,0001
Общее содержание жира	0,77 (0,67–0,87)	<0,0001
Насыщенные жиры	0,86 (0,76–0,99)	0,0088
Мононенасыщенные жиры	0,81 (0,71–0,92)	<0,0001
Полиненасыщенные жиры	0,80 (0,71–0,89)	<0,0001

Victoria Miller et al. The Lancet, Published: 29 August 2017

Потребление оливкового масла и СС риск

61 181 женщина из исследования Nurses' Health Study (с 1990 по 2014 год) и 31 797 мужчин из Health Professionals Follow-up Study (с 1990 по 2014 год).

Через 24 года по сравнению с теми, кто не употреблял оливковое масло, у тех, кто употреблял больше оливкового масла (>0,5 столовой ложки в день или >7 г в день), риск сердечно-сосудистых заболеваний был на 14% ниже (суммарный OP: 0,86; 95% ДИ: 0,79-0,94) и на 18% ниже риск ИБС (суммарный OP: 0,82; 95% ДИ: от 0,73 до 0,91).

Guasch-Ferré M, Liu G, Li Y, Sampson L, Manson JE, Salas-Salvadó J, Martínez-González MA, Stampfer MJ, Willett WC, Sun Q, Hu FB. Olive Oil Consumption and Cardiovascular Risk in U.S. Adults. J Am Coll Cardiol. 2020 Apr 21;75(15):1729-1739.

Потребление авокадо и риск сердечно-сосудистых заболеваний

68786 женщин из когорты Nurses' Health Study и 41701 мужчина из когорты Health Professionals Follow-up Study

Средняя продолжительность наблюдения за участниками составила 30 лет.

После поправки на другие продукты и факторы риска ССЗ было установлено, что высокий уровень (≥2 штук в неделю) потребления авокадо ассоциировался с меньшим риском развития ССЗ (отношение рисков 0,84; 95% ДИ: 0,75-0,95). Это снижение риска было статистически значимо для ишемической болезни сердца (отношение рисков 0,79; 95% ДИ: 0,68-0,91), тогда как для инсульта статистически значимая ассоциация отсутствовала.

Pacheco LS, et al. J Am Heart Assoc. 2022:e024014.

Питание и ИБС

Анализ 28 мета-анализов (пациентов)

Потребление клетчатки снижало риск ИБС (ОР 0,59; 95% ДИ 0,46-0,77 на 20 г/сут).

Орехи или семена также снижали риск ИБС (ОР 0,71; 95% ДИ 0,63-0,80 на 28 г/сут).

Гликемическая нагрузка повышала риск ИБС (ОР 1,57; 95% ДИ 1,32-1,85 на 80 г/день/2000 ккал), а также трансжирные кислоты (ОР 1,23; 95% ДИ 1,11-1,37 на 2% E/d).

Miller V, Micha R, Choi E, et al. Evaluation of the Quality of Evidence of the Association of Foods and Nutrients With Cardiovascular Disease and Diabetes: A Systematic Review. JAMA Netw Open 2022;5:e2146705

Влияние заменителя соли на СС риск

20995 сельских жителей Китая после ОНМК или старше 60 лет с АГ рандомизировали на потребление NaCl 75%+KCl 25% или NaCl 100%

ОР инсульта 0,86; 95% ДИ от 0,77 до 0,96; P=0,006,

ОР больших ССС 0,87; 95% ДИ от 0,80 до 0,94; P<0,001

ОР смерти 0,88; 95% ДИ от 0,82 до 0,95; P<0,001.

ОР серьезных нежелательных явлений, связанных с гиперкалиемией 1,04; 95% ДИ от 0,80 до 1,37; P=0,76.

Neal B, Wu Y, Feng X, Zhang R, Zhang Y, Shi J, Zhang J, Tian M, Huang L, Li Z, Yu Y, Zhao Y, Zhou B, Sun J, Liu Y, Yin X, Hao Z, Yu J, Li KC, Zhang X, Duan P, Wang F, Ma B, Shi W, Di Tanna GL, Stepien S, Shan S, Pearson SA, Li N, Yan LL, Labarthe D, Elliott P. Effect of Salt Substitution on Cardiovascular Events and Death. N Engl J Med. 2021 Aug 29. doi: 10.1056/NEJMoa2105675. Epub ahead of print.

Холестерин пищи, яйца и риск сосудистых заболеваний

Когортное исследование 29 615 взрослых американцев

Наблюдение 17,5 лет

Потребление 300 мг пищевого холестерина в день было связано с повышением риска ССЗ на 17% и повышением риска смерти от всех причин на 18%

Потребление ½ яйца в день ассоциировалось с увеличением риска ССЗ на 6% и повышением риска любой причины смерти на 8%. При поправке на количество потребляемого в день ХС значимость негативного влияния яиц исчезла (ОР возникновения ССЗ 0,99 [95% ДИ: 0,93-1,05])

Zhong VW, Van Horn L , Cornelis MC et al. J*AMA.* 2019;321(11):1081-1095.

Влияние горького шоколада на факторы риска ССЗ

Было проведено 31 РКО, в котором приняли участие 1986 человек.

Потребление какао не оказало влияния на массу тела, ИМТ, окружность талии, уровень триглицеридов, уровень ХСЛПВП и HbA1c.

Наблюдалось снижение уровня общего холестерина (-8,35 мг/дл, 95% ДИ -14,01; -2,69 мг/дл), ХС ЛПНП (-9,47 мг/дл, 95% ДИ -13,75; -5,20 мг/дл), глюкозы в крови натощак (-4,91 мг/дл, 95% ДИ -8,29; -1,52 мг/дл), САД (-2,52 мм рт.ст., 95% ДИ -4,17; -0,88 мм рт.ст.) и ДАД (-1,58 мм рт.ст., 95% ДИ -2,54; -0,62 мм рт. ст.).

Arisi TOP, da Silva DS, Stein E, et al. Effects of Cocoa Consumption on Cardiometabolic Risk Markers: Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutrients. 2024 Jun 18;16(12):1919.

Влияние кофе на уровень ХС

21 083 жителей Норвегии возраст ≥40 лет

Многомерный линейный регрессионный анализ

Женщины выпивали в среднем 3,8 чашки, в то время как мужчины выпивали в среднем 4,9 чашки кофе в день

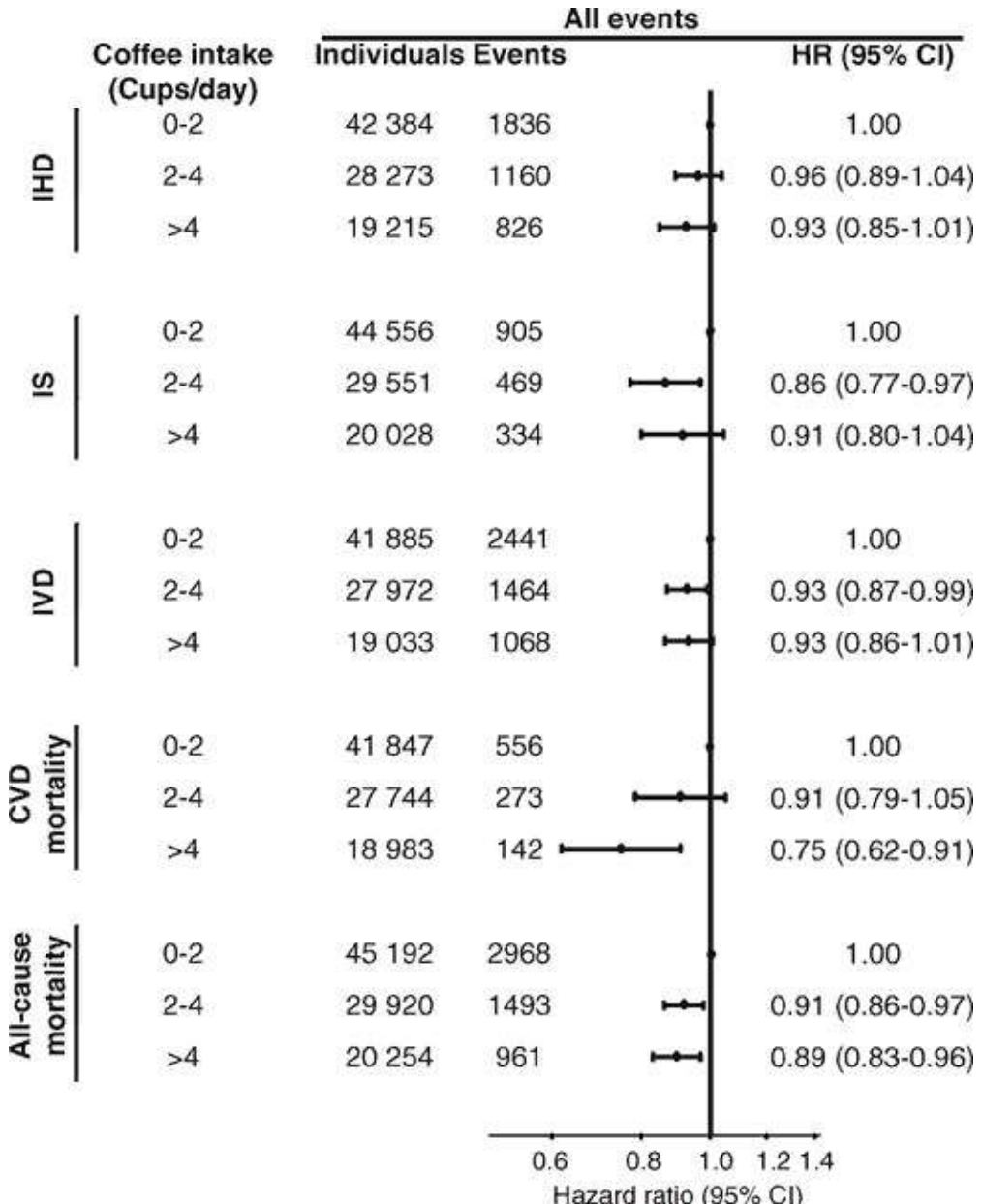
потребление 3–5 чашек эспрессо в день было достоверно связано с повышением общего холестерина (0,09 ммоль/л, 95% ДИ 0,01–0,17 у женщин и 0,16 ммоль/л, 95% ДИ 0,07–0,24 у мужчин) по сравнению с участниками, выпивавшими 0 чашек эспрессо в день.

потребление ≥6 чашек кофе также было связано с повышением общего холестерина (0,30 ммоль/л, 95% ДИ 0,13–0,48 для женщин и 0,23 ммоль/л, 95% ДИ 0,08–0,38 для мужчин) по сравнению с участниками, выпивавшими 0 чашек вареного кофе.

Svatun ÅL, Løchen M, Thelle DS, et al. Association between espresso coffee and serum total cholesterol: the Tromsø Study 2015–2016 Open Heart 2022;9:e001946.

Потребление кофе и сердечно-сосудистый риск

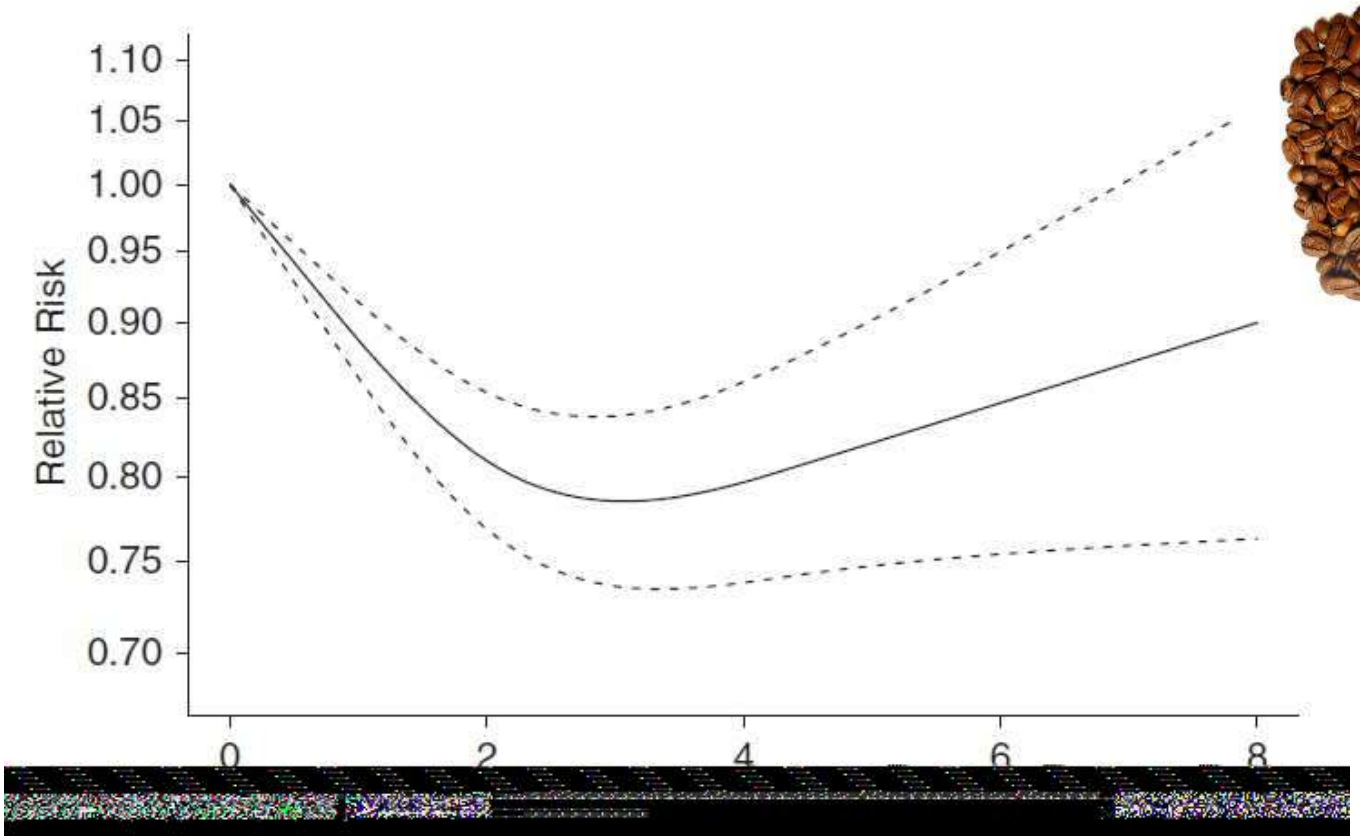
95 366 человек из Копенгагена



Nordestgaard AT, Nordestgaard BG. Coffee intake, cardiovascular disease and all-cause mortality: observational and Mendelian randomization analyses in 95 000–223 000 individuals. Int J Epidemiol 2016;10:dyw325–1952

Кофе и сердечно-сосудистая смерть

Мета-анализ 21 проспективного исследования с 997464 пациентами

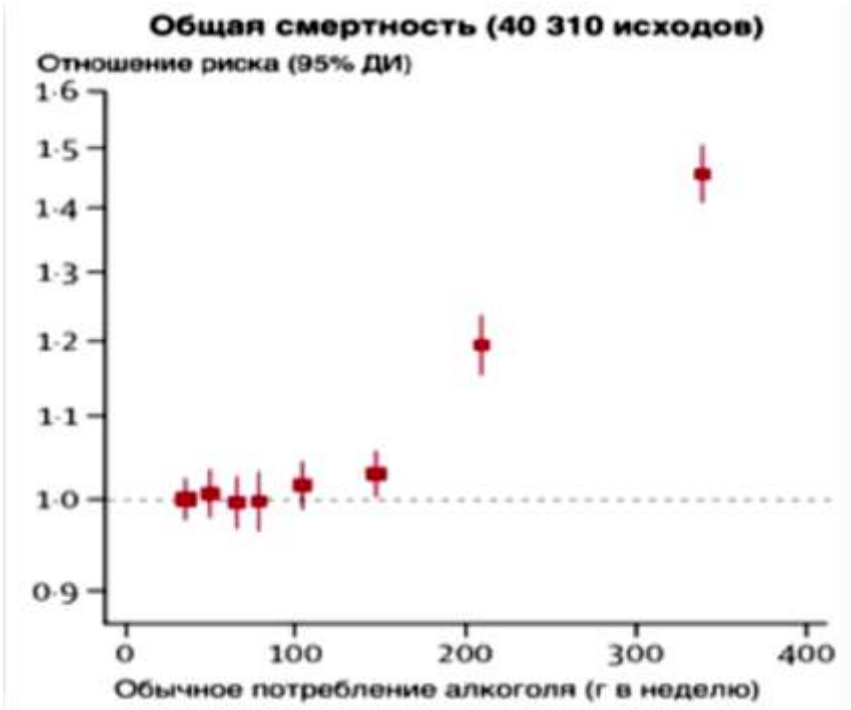


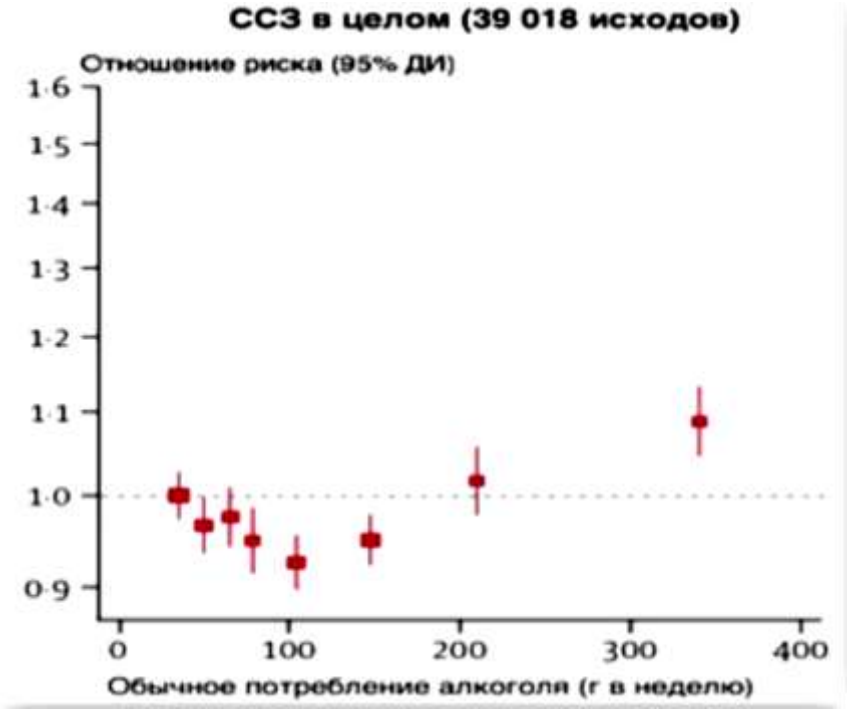
Crippa A. et al. Am J Epidemiol. 2014;180(8):763-775

Потребление алкоголя и сердечно-сосудистые исходы

599912 человек из 19 стран с высоким доходом

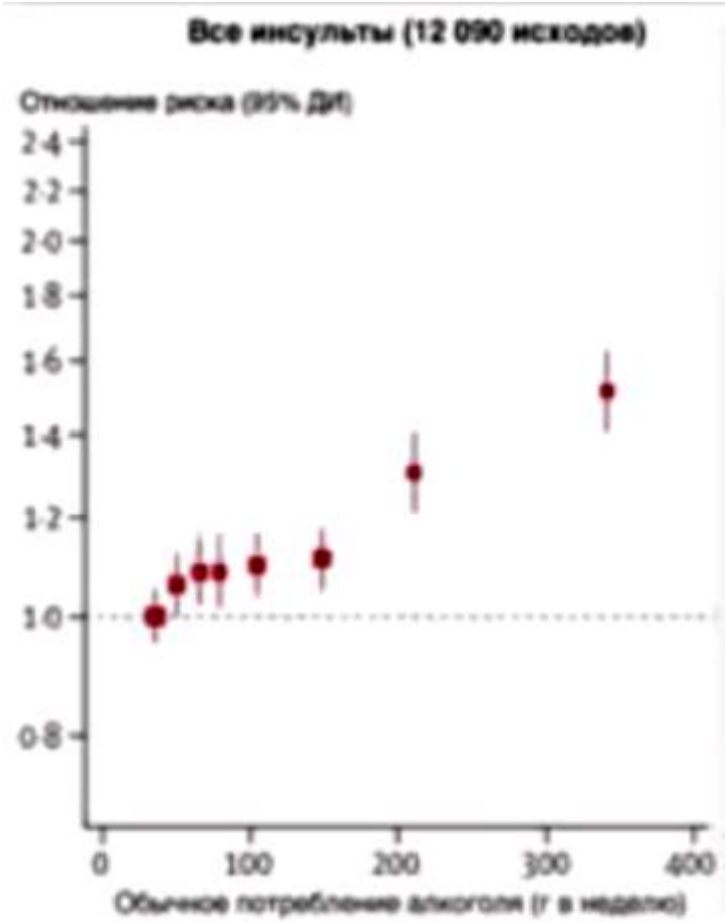
Анализ 83 проспективных исследований с коррекцией на ФР

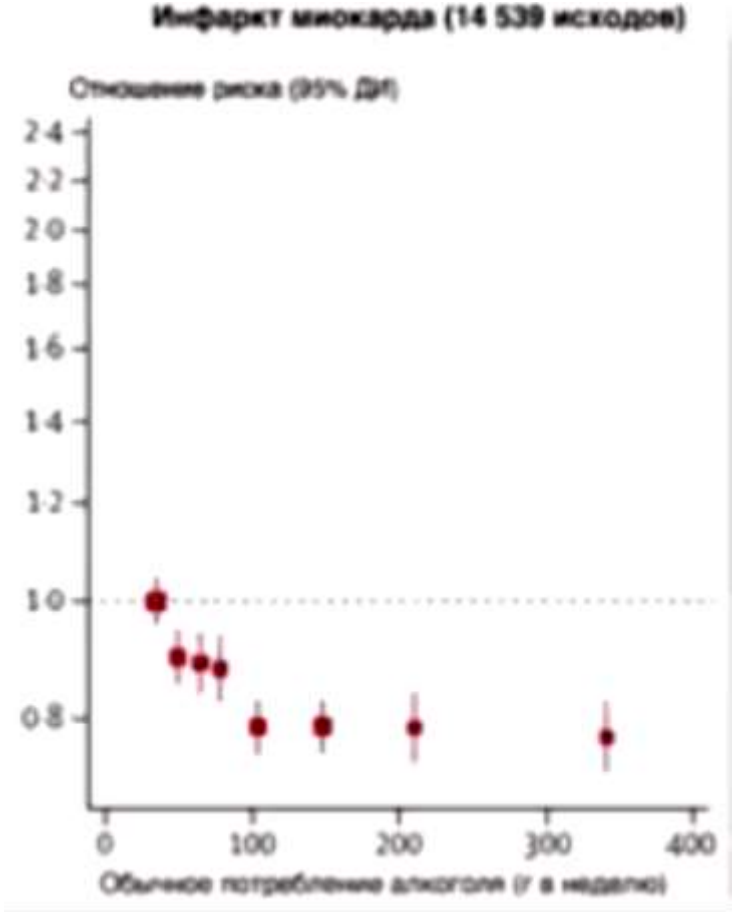




Wood AM et al. Lancet 2018 Apr 4, 391:1513-23

Потребление алкоголя и сердечно-сосудистые исходы





Wood AM et al. Lancet 2018 Apr 4, 391:1513-23

Риск инсульта среди пациентов с ФП в зависимости от приёма алкоголя

Среди 97 869 недавно диагностированных пациентов с ФП 51% не употребляли алкоголь, 13% прекратили употребление алкоголя после диагностики ФП и 36% продолжили употреблять алкоголь.

Воздержание от приёма алкоголя или прекращение приёма уменьшало риск ишемического инсульта. ОР 0,75 [0,70, 0,81] и 0,83 [0,74, 0,93].

Lee SR, Choi EK, Jung JH, Han KD, Oh S, Lip GY. Lower Risk of Stroke After Alcohol Abstinence in Patients With Incident Atrial Fibrillation: A Nationwide Population-Based Cohort Study. Eur Heart J 2021;Jun 7:[Epub ahead of print].

ЗОЖ позволяет предотвратить 4 ОИМ из 5

Когортное шведское исследование 20721 человек старше 45 лет

Признаки ЗОЖ:

- Здоровая диета;
- Умеренное употребление алкоголя, от 10 г до 30 г в день;
- Отсутствие курения;
- Регулярная физическая активность: ходьба или езда на велосипеде не менее 40 минут в день и, как минимум, 1 час в неделю;
- Окружность талии <95 см.

Наличие 5 признаков ЗОЖ ассоциировано со снижением риска ОИМ на 79%

Åkesson A. J Am Coll Cardiol. 2014;64:1299-1306.

Уровень образования как защитный фактор

Независимые предикторы общего сердечно-сосудистого риска (CUORE Study Score), оцененные с помощью множественного регрессионного анализа на 488 пациентах поликлиники

CV Risk	β±SE	P Value
Возраст	0.26±0.63	.053
Образование	−13.0±1.4	.000
Метаболический синдром	0.22±2.0	.059
Микроальбуминурия	0.10±2.3	.751
Среднее АД	0.06±0.5	.556

Di Chiara T, Scaglione A, Corrao S, Argano C, Pinto A, Scaglione R. Association between low education and higher global cardiovascular risk. J Clin Hypertens (Greenwich). 2015 May;17(5):332-7

Благодарю за внимание!