

ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

07 августа – 13 августа

**Неделя профилактики сердечно –
сосудистых заболеваний**



Ежегодно растет количество диагностированных заболеваний сердечно-сосудистой системы, а инфаркт миокарда занимает третье место среди причин смертности населения. Патологии «молодеют», приобретенные пороки и атеросклероз все чаще проявляются в возрасте до 40–45 лет. По статистике от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирает один миллион человек в год. В пересчете на 100 тысяч населения российская статистика печальна — это в 2 раза выше, чем в европейских странах и в полтора раза больше, чем в среднем по планете.



- **Плохая переносимость физических нагрузок**
- **Кратковременная задержка дыхания, чаще во сне**
- **Затрудненное дыхание**
- **Отек кожи**
- **Бледность, синева вокруг рта, посинение губ**
- **Предобморочные состояния, потеря сознания**



Конечно, некоторые из этих симптомов могут проявляться и при других болезнях, поэтому для определения конкретной болезни сердечно-сосудистой системы, следует учесть наличие сразу нескольких признаков и обратиться за помощью к специалисту!

Какие бывают факторы риска сердечно – сосудистых заболеваний ?

Биологические (немодифицируемые) факторы:

Возраст, пол, наследственность (раннее развитие ССЗ у родственников), генетические факторы, способствующие возникновению дислипидемии, гипертензии, толерантности к глюкозе, сахарному диабету и ожирению

Поведенческие (модифицируемые) факторы:

Пищевые привычки, курение, двигательная активность, употребление алкоголя, подверженность стрессам.



- Скандинавская ходьба
- Езда на велосипеде
- Плавание
- Пешие прогулки
- Танцы, занятия спортивными играми



Контролируйте артериальное давление

При показателях 140/90 артерии сужаются, нарушается кровоснабжение внутренних органов. Это на 40–50% увеличивает риск инсульта, провоцирует сердечную недостаточность. Нагрузка изнашивает сердце, заставляя его биться в ускоренном темпе. При появлении первых признаков гипертензии обратитесь к врачу, принимайте препараты, нормализующие давление.

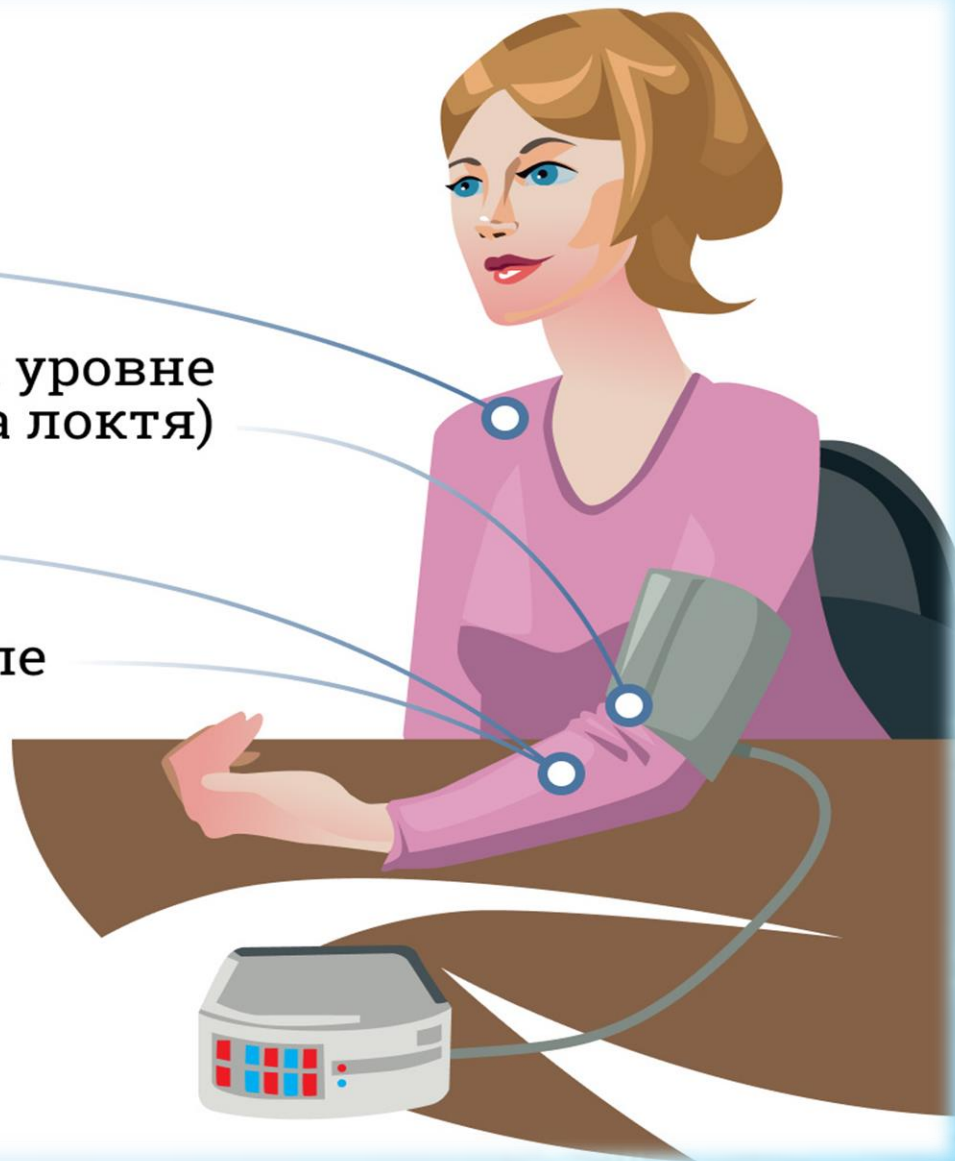


ВНИМАНИЕ!

Уровень артериального давления 140/90 мм рт. ст. и выше считается для взрослых повышенным

Как правильно измерять артериальное давление ?

- Вы сидите
- Спина прямая
- Манжета на левой руке на уровне сердца (1–2 см выше сгиба локтя)
- Рука в полусгибе
- Предплечье лежит на столе
- Ноги стоят на полу



Ожирение любой степени в несколько раз увеличивает риск сердечных патологий. Оно сопровождается развитием атеросклероза, закупоркой коронарных артерий. Наибольшую опасность представляет абдоминальный жир, накапливающийся вокруг внутренних органов. Следите за весом, не допускайте переедания, чаще устраивайте разгрузочные дни.



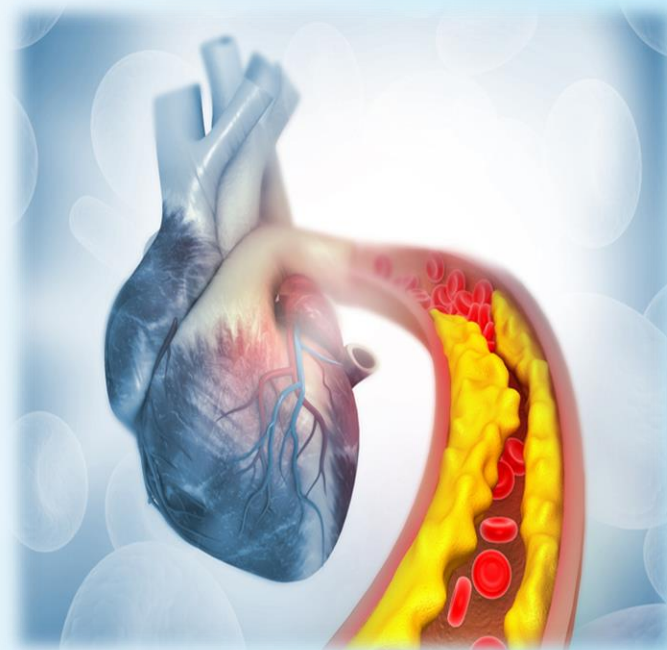
Избыточный вес повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Обращает на себя внимание тот факт, что более 12% населения вообще не знает своего веса. Распространенность избыточной массы тела увеличивается с возрастом. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела (ИМТ) = вес (кг) /рост (м ²).

Алкоголь и курение увеличивают шансы умереть от инфаркта на 40–45%.

Сигареты содержат опасные смолы и токсины, замедляющие процесс восстановления клеток сердечной мышцы, снижающие уровень кислорода в крови. Это одна из причин некроза тканей перикарда и сердечной недостаточности. Не курящим лицам стараться не находиться в помещениях для курения (пассивное курение). Если человек выкуривает 5 сигарет в день - увеличивается риск смерти на 40%, если одну пачку в день - на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!



Ежегодно делайте анализ крови для определения уровня холестерина. При повышенном содержании опасного показателя переходите на правильное питание, сократите употребление углеводистой пищи: сладостей, хлеба, выпечки, сахара в любом виде, копченостей и переработанного мяса. Дополните рацион свежими овощами и фруктами, бобовыми, семенами льна. Лицам с очень высоким ССР рекомендовано достижение целевого уровня холестерина липопротеинов низкой плотности (ХС-ЛПНП) $<1,8$ ммоль/л или его уменьшение минимум на 50%, если исходный показатель составлял 1,8-3,5 ммоль/л.



Преддиабет и вторая стадия сахарного диабета протекают без симптомов. Высокий уровень глюкозы меняет состав крови, разрушает сосуды и клетки сердца. Выявить опасное заболевание на ранней стадии помогают анализы или тест с помощью глюкометра. Контролировать сахар можно с помощью специальной диеты, приема препаратов и активного образа жизни. Уровень гликированного гемоглобина $< 6-6,5\%$.



Избегать стрессовых ситуаций

Тяжелые условия труда, стрессовые ситуации на работе и в семье могут привести к инфаркту, в 3 раза увеличивая риск опасных болезней сердца. Учитесь управлять негативными эмоциями, принимайте успокоительные препараты по назначению врача. Избавляйтесь от эмоционального напряжения с помощью спорта, хобби или общения с друзьями, не пренебрегайте помощью опытного психолога. Предотвратить нарушения в работе сердца может и сон — пожалуй, самый простой и приятный вид профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. За время ночного сна сердце расслабится, отдохнет и подготовится к новым высоким нагрузкам.



Уменьшить потребление поваренной соли до 5 г/сутки. Сократить употребление продуктов, содержащих «скрытую» соль: копченые и вареные колбасные изделия, хлеб. Исследования ученых показали, что, если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).



Строгие диеты истощают организм, уменьшая содержание магния, калия и натрия, необходимых сердцу для полноценной работы. Для профилактики заболеваний питайтесь правильно, основывая рацион на нежирных молочных и мясных продуктах, кашах, овощах и фруктах. Сократите количество блюд из картофеля, белого риса, муки, чтобы поддерживать оптимальный уровень сахара. Чтобы снизить шансы на появление проблем с сердцем, следует есть больше клетчатки — она препятствует накоплению холестерина. Содержится клетчатка в муке грубого помола (чем крупнее, тем лучше) и кашах из зерновых — геркулесе, нешлифованном рисе, гречке.

Рациональное питание - это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли.



Относятся ли Вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний?

1. Ваш возраст: 40 лет и старше (мужчины) 50 лет и старше (женщины) **Да или Нет?**
2. Наследственная отягощенность сердечно-сосудистыми заболеваниями у Ваших родственников артериальная гипертензия, атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульты, сахарный диабет? **Да или Нет**
3. Вы курите? **Да или Нет**
4. Вы не придерживаетесь правильного питания? **Да или Нет**
5. У Вас имеется избыточный вес (окружность талии у женщин более 88см, у мужчин более 92см)? **Да или Нет**
6. Вы не ведёте физически активный образ жизни? **Да или Нет**
7. У Вас случались эпизоды повышенного артериального давления выше 130/80? **Да или Нет**
8. У Вас повышен уровень холестерина в крови выше 5,0 ммоль/л? **Да или Нет**
9. У Вас повышен уровень сахара в крови выше 5,6 ммоль/л или сахарный диабет? **Да или Нет**
10. Вы испытываете нервно-психические перегрузки (стрессы) на работе, в быту? **Да или Нет**

При любых 3-х ДА – означает, что Вы относитесь к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний - Вам необходимо проконсультироваться у врача.

При любых 5-ти ДА – Вам необходимо обратиться к врачу для более углубленного обследования.



5 правил здорового сердца

1. **Каждый день съесть 400-450 овощей и фруктов**
2. **Ежедневное занятие физ. культурой или зарядкой (не менее 150 мин в неделю)**
3. **Контролировать свой вес**
4. **Отказаться от вредных привычек**
5. **Стараться получать позитивные эмоции**



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ !

Telegram: t.me/prof42



Сообщество: vk.com/остр42



Наш сайт: остр42.ru



***Образовательный портал:
zdorovkuzbass.ru***



***г. Кемерово, ул. Рукавишниковая, 1
остр@kuzdrav.ru***

Наш тел. 8(3842) 44-22-70