



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Норма АД
< 140/90 мм рт.ст.
для здорового
человека

**ПОВЫШЕННОЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)** –
один из наиболее важных
факторов риска инсульта,
ишемической болезни
сердца, сердечной
недостаточности,
хронической болезни
почек и других
заболеваний.



Правило 1

**КОНТРОЛИРУЙТЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ!**

**140/90 мм рт. ст. –
артериальное
давление не должно быть
выше этих цифр!**

Основные принципы КОНТРОЛЯ артериальной гипертензии:

1. РЕГУЛЯРНЫЙ ПРИЕМ НАЗНАЧЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ, СНИЖАЮЩИХ УРОВЕНЬ ДАВЛЕНИЯ, И ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ. ЛЕЧЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПРОДОЛЖАТЬ НЕОПРЕДЕЛЕННО ДОЛГО!
2. САМОКОНТРОЛЬ АД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.
3. НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕ ЗАМЕНЯЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, НО УВЕЛИЧИВАЕТ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ, ПОЭТОМУ ВАЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ, ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, РЕГУЛЯРНО ДВИГАТЬСЯ И НЕ ДОПУСКАТЬ НАБОРА ВЕСА.
4. УМЕНИЕ ОКАЗЫВАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТЕНИЧЕСКОМ КРИЗЕ.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Оптимальный уровень
общего холестерина
для здорового человека:
< 5,0 ммоль/л.

Если холестерина в организме
становится много,
он накапливается в стенках
кровеносных сосудов,
что приводит
к образованию
атеросклеротических бляшек

**АТЕРОСКЛЕРОЗ ПОВЫШАЕТ
РИСК РАЗВИТИЯ
ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ
СЕРДЦА,
ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА**



Правило 2

**СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
ХОЛЕСТЕРИНА!**



С целью предупреждения
атеросклероза
будьте физически активны,
правильно питайтесь
и откажитесь от курения!

- **МАКСИМАЛЬНО ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРА ГОВЯДИНЫ, БАРАНИНЫ, СВИНИНЫ, В Т.Ч. СКРЫТОГО.**
- **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ТРАНСЖИРОВ – МАРГАРИНА И ПРОДУКТОВ, ЕГО СОДЕРЖАЩИХ. ОСТАЛЬНУЮ ПОТРЕБНОСТЬ В ЖИРАХ ВОСПОЛНЯЙТЕ ЗА СЧЕТ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ И ЖИРНОЙ РЫБЫ, БОГАТЫХ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫМИ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ.**
- **КРОМЕ ТОГО, УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 500 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ (БЕЗ УЧЕТА КАРТОФЕЛЯ)!**



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

**ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ САХАРА
ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА:**

< 5,5 ммоль/л (КАПИЛЛЯРНАЯ КРОВЬ)

< 6,1 ммоль/л (ВЕНОЗНАЯ ПЛАЗМА)

**ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ
(САХАРА КРОВИ) –
ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ
САХАРНОГО ДИАБЕТА!**



Правило 3

**СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
САХАРА!**

**С ЦЕЛЮ ПРОФИЛАКТИКИ
ДИАБЕТА РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ОГРАНИЧИТЬ ПРОСТЫЕ
УГЛЕВОДЫ (САХАР И МУКА
ВЫСШЕГО СОРТА, ИЗДЕЛИЯ
ИЗ НИХ) И ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ,
ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ,
СНИЗИТЬ ИЗБЫТОЧНУЮ
МАССУ ТЕЛА**

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА



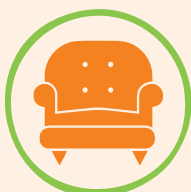
**ВОЗРАСТ –
45 ЛЕТ И СТАРШЕ**



**НАЛИЧИЕ
СЕМЕЙНОГО
АНАМНЕЗА**



**ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА
И ОЖИРЕНИЕ
(ИМТ более 25 кг/м²)**



**ГИПОДИНАМИЯ
ПРИВЫЧНО НИЗКАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**



**НАРУШЕНИЯ
УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА В АНАМНЕЗЕ
(ПРЕДИАБЕТ: НАРУШЕНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ГЛЮКОЗЕ,
ГИПЕРГЛИКЕМИЯ НАТОЩАК)**



**НАЛИЧИЕ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

**Ешь просто –
проживешь лет до ста!**

С неправильным питанием связана избыточная масса тела, повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина и сахара крови, и другие факторы риска.



Правило 4

**ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО!**



С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА СЛЕДУЕТ СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ ЗА СЧЕТ ЖИРНОГО МЯСА, СЛИВОЧНОГО МАСЛА, ЖИРНЫХ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ. ТАКИЕ ЖИРЫ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ НЕ > 1/3 ВСЕХ ЖИРОВ, 2/3 ЖИРОВ ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ ЗА СЧЕТ ПОТРЕБЛЕНИЯ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ, РЫБЬЕГО ЖИРА. А УВЕЛИЧИТЬ НУЖНО УПОТРЕБЛЕНИЕ ОМЕГА-3-ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ ЗА СЧЕТ ЖИРНОЙ РЫБЫ, ЛЬНЯНОГО И РЫЖИКОВОГО МАСЛА.

ВМЕСТО МЯСА ГОТОВЬТЕ КУРИЦУ, ИНДЕЙКУ, РЫБУ.

**РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ КЛЕТЧАТКУ:
КРУПЫ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, БОБОВЫЕ,
ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ЗЕЛЕНЬ.**

ВЫБИРАЙТЕ ОТВАРНЫЕ, ТУШЕННЫЕ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ БЛЮДА.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ
1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ БЕЗ ГОРКИ (5 Г), ВКЛЮЧАЯ СОЛЬ
В ГОТОВЫХ ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ И БЛЮДАХ.**

**ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ
5-6 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК (30-40 Г), ВКЛЮЧАЯ САХАР В МЕДЕ,
ВАРЕНЬЕ, КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЯХ, ВЫПЕЧКЕ.**



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

Сегодня – отличный день, чтобы бросить курить!



Правило 5

ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ!

ТОКСИЧНЫЕ И КАНЦЕРОГЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА
ТАБАЧНОГО ДЫМА ОКАЗЫВАЮТ ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ
ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА!
НИКОТИН, ВЫЗЫВАЮЩИЙ РАЗВИТИЕ СИЛЬНЕЙШЕЙ
ЗАВИСИМОСТИ, ТАКЖЕ ДЕЙСТВУЕТ НА ВСЕХ
БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ

КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ БОЛЬШОГО
КОЛИЧЕСТВА ЗАБОЛЕВАНИЙ, В Т.Ч. СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ,
ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА), БОЛЕЗНЕЙ
ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
И МНОГИХ ДРУГИХ

Если Вы не курите, избегайте нахождения
в накуренном помещении!

РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ!

Трезвость – естественное состояние человека



Правило 6

РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ
БЕЗ АЛКОГОЛЯ!

ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ –
ЭТО ФАКТОР РИСКА БОЛЕЗНЕЙ СИСТЕМЫ
КРОВООБРАЩЕНИЯ, ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ,
БОЛЕЗНЕЙ ПЕЧЕНИ, ПРИЧИНА МНОГИХ
ПРЕСТУПЛЕНИЙ, ПРОИСШЕСТВИЙ
(В Т.Ч. ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ),
НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ В БЫТУ
И НА ПРОИЗВОДСТВЕ, ЛИЧНЫХ ТРАГЕДИЙ
ГРАЖДАН (РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ,
РАСПАД СЕМЬИ, ПОТЕРЯ РАБОТЫ).

Именно поэтому рекомендация ВОЗ –
старайтесь не употреблять алкоголь!



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ!

Двигайтесь больше – проживете дольше!

НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ И САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, МИНИМАЛЬНО НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА, – ЭТО ХОДЬБА В УМЕРЕННОМ ТЕМПЕ **НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ**

БОЛЬШИНСТВУ ГРАЖДАН РЕКОМЕНДУЕТСЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО БЫСТРАЯ ХОДЬБА, ПЛАВАНИЕ, ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ ПО РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ, ТАНЦЫ.

ПЕРЕД ЗАНЯТИЯМИ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ (БЕГ, РУБКА ДРОВ, АЭРОБИКА, ПЛАВАНИЕ НА ДИСТАНЦИЮ, ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ В ГОРУ) СТОИТ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ДОЛЖНЫ ЕЖЕДНЕВНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ НЕ МЕНЕЕ 60 МИНУТ.

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ С ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ РЕКОМЕНДУЕТСЯ КАК МИНИМУМ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ГИБКОСТИ И УЛУЧШЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ.



Правило 7

**БУДЬТЕ
АКТИВНЫМИ!**





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

БУДЬТЕ СТРОЙНЫМИ!

Тело – это багаж, который несешь всю жизнь



Правило 8

БУДЬТЕ
СТРОЙНЫМИ!



Окружность талии
у мужчин не должна
превышать 94 см,
у женщин – 80 см.

Индекс массы тела - ИМТ

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (КГ)} / \text{РОСТ (М)}^2$$

НОРМА ИМТ=18,5-24,9

если ИМТ превышает 30,
это говорит об ожирении

Для снижения избыточной массы тела необходимо снизить калорийность рациона за счет сокращения простых углеводов (сахар и мука высшего сорта, изделия из них) и животных жиров, а физическую активность – увеличить.

**СНИЖЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ
ТЕЛА ТРЕБУЕТ ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ, НО ВПОСЛЕДСТВИИ
ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАНУТ ПРИВЫЧНЫМИ
И БУДУТ ВОСПРИНИМАТЬСЯ КАК НОРМА.**

**НЕ СЛЕДУЕТ СНИЖАТЬ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ПУТЕМ
ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ДИЕТ, ГОЛОДАНИЯ.**



УЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ!

Стресс – это не то, что с вами случилось,
а то, как вы это воспринимаете



При наличии симптомов тревоги и депрессии риск развития сердечно-сосудистой патологии или осложнений увеличивается, поэтому своевременное снижение психоэмоционального напряжения – одна из составляющих профилактики болезней системы кровообращения.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, проблему для здоровья создает хронический стресс, поэтому каждому человеку важно различать допустимую и безвредную для его здоровья степень стресса.

ПОМНИТЕ: ЗАЧАСТУЮ СТРЕСС ВЫЗЫВАЕТ НЕ САМА СИТУАЦИЯ, А НАШЕ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ!

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА ДОСТУПНЫ КАЖДОМУ ИЗ НАС:

- ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ,
- ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН,
- ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ,
- ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ,
- ЗАНЯТИЕ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ.