



ОБЛАСТНАЯ ПРОПАГАНДИСТСКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ

**ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ**



**ЧТОБЫ СЕРДЦЕ  
БИЛОСЬ ДОЛГО**

**БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

# СЕРДЦЕ ДЛЯ ЖИЗНИ!



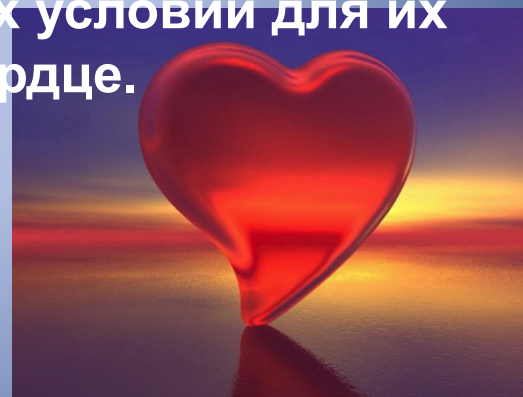
Каждый взрослый здравомыслящий человек сам несет ответственность за свое здоровье. И если он не стремится сохранить этот бесценный дар, никакие достижения медицины не сделают это за него.



Вы хотите прожить долгую, полноценную и плодотворную жизнь? Получить от нее удовольствие? Успеть реализовать все задуманное, оказать деятельную поддержку близким, принести пользу обществу? Цели могут различаться, но одно из главных условий для их достижения – это здоровое крепкое сердце.



Позаботьтесь о нем сейчас, пока оно скромно и добросовестно работает, ничем о себе не напоминая. Когда оно начнет подавать тревожные сигналы, может быть уже поздно ...



# СЕРДЦЕ ДЛЯ ЖИЗНИ!

♥ В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней.

♥ 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность.

♥ Ежегодно 29 сентября отмечается Всемирный день сердца, который проходит под девизом «Сердце для жизни!».





## Воронежские медики выступили с инициативой проведения месячника «Здоровое сердце».



В ходе месячника состоятся мероприятия по выявлению факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний у населения г. Воронежа и Воронежской области, скринговые обследования, анкетирование населения, консультации специалистов, информирование по вопросам профилактики и мн. др.



Сроки проведения месячника – с 29 сентября по 29 октября 2016 г.

**ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПРИНЯТЬ В НЕМ УЧАСТИЕ!**

Больше информации на эту тему вы найдете здесь:





# Что вы можете сделать для своего сердца прямо сейчас?

Если вы сейчас считаете себя здоровым, но хотите сохранить здоровое сердце на долгие годы, в ваших интересах регулярное прохождение профилактического обследования (тем более, что вы можете сделать это совершенно бесплатно!):

- в рамках диспансеризации – в установленные для вас сроки;
- в любое удобное для вас время – в ближайшем центре здоровья.



Если в процессе обследования будут выявлены заболевания или высокий риск их развития, вам подскажут, куда следует обратиться дальше, направив либо на консультацию к узкому специалисту (кардиологу), либо в школу здоровья при кабинете медицинской профилактики (они есть в каждой поликлинике) где научат бороться с факторами риска.





## Что такое факторы риска?

*Так как конкретные причины сердечно-сосудистых заболеваний до конца не установлены, принято говорить о факторах риска – каждый из них не приводит к болезни, но значительно повышает риск ее развития.*

К основным факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний относятся:

- повышенное артериальное давление,
- повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови,
- курение,
- стресс;
- недостаточное потребление овощей и фруктов,
- избыточный вес, ожирение,





# Артериальное давление – каким оно должно быть?

Нормальным считается давление 120/80 мм рт.ст.  
Если оно выше 140/90 мм рт.ст. – это повышенное  
давление!

♥ Даже если давление у вас нормальное, в возрасте после 35 лет  
его необходимо контролировать по крайней мере ежегодно.

♥ На первых порах гипертония  
может не давать никаких  
симптомов.

♥ При выявлении повышенного  
давления необходимо  
контролировать его ежедневно,  
аккуратно выполняя все  
предписания врача.





# Знаете ли вы свой уровень холестерина?

людей, контролирующих уровень холестерина, отмечается на 30-40% меньше серьезных заболеваний сердца и на 30% ниже общая смертность. Если вам больше 20 лет, пора следить за своим холестерином!



Запомните нормальные значения уровней липидов крови:  
общий холестерин ..... < 5,0 ммоль/л (190 мг/дл)  
ХС ЛПНП («плохой» холестерин) .... < 3,0 ммоль/л (115 мг/дл)  
триглицериды ..... < 1,7 ммоль/л (150 мг/дл)



Повышенный уровень холестерина ускоряет развитие атеросклероза, поражающего артерии в т.ч. сосуды сердца, мозга и других органов.



Для снижения уровня холестерина в крови используют диету с ограничением животных жиров. Если ее недостаточно, врач назначит специальные препараты.







## Какой у вас уровень глюкозы крови?

В норме уровень глюкозы (сахара) крови составляет 4,1-5,9 ммоль/л.

- ♥ Если глюкоза крови натощак  $> 6,1$  ммоль/л , показатель однозначно повышен!
- ♥ Высокий уровень глюкозы крови (гипергликемия ) наблюдается при сахарном диабете и некоторых других заболеваниях, вызывает патологические изменения в сосудах, что способствует нарушению кровообращения в органах и тканях.
- ♥ Очень важно своевременно выявить гипергликемию, до появления опасных осложнений.





## «Не огорчайте сердце табачищем...»

Ежедневное выкуривание 1 и более сигарет значительно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и их опасных осложнений.

♥ Курение влияет на тонус сосудов, повреждает их стенки, способствует развитию атеросклероза и тромбообразованию.

♥ Риск смерти от ишемической болезни сердца у курильщиков в 4 раза выше, чем у некурящих.

♥ Через год после отказа от курения риск инфаркта снижается вдвое, через 15 лет – достигает уровня некурящих.



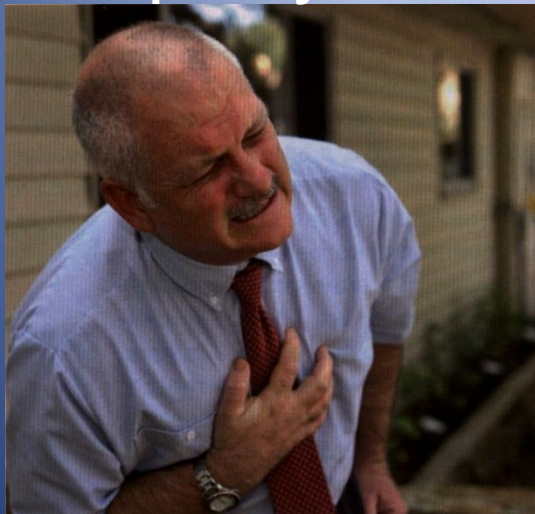


# Стресс

Сильный или длительный стресс способен ускорять развитие целого ряда заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых.



Занятия релаксацией, аутотренингом, йогой, полноценный сон, регулярный отдых на свежем воздухе помогает преодолеть стресс и приобретать навыки стрессоустойчивости.





## «Едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть!»

Если вы ежедневно питаетесь фастфудом, злоупотребляете животными жирами, сахаром и солью, потребляете чрезмерное количество калорий – ваше питание сложно назвать здоровым.



Для здоровья сердца важно ежедневно употреблять свежие овощи и фрукты (не менее 4-5 порций), отдавать предпочтение растительным маслам, ограничивать потребление животных жиров, соли и сахара, по крайней мере дважды в



неделю есть рыбу. Необходимо также следить за калорийностью рациона: при нормальном весе он должен составлять около 2500 ккал для мужчин и 2000 ккал – для женщин.



# Опасные килограммы...

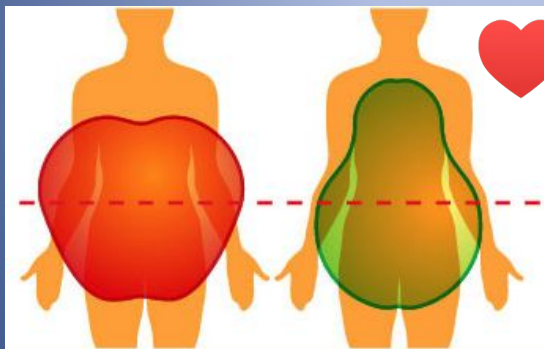


Выяснить, есть ли у вас избыточный вес, помогает вычисление индекса массы тела:



В норме ИМТ составляет 18,5-24, при ИМТ 25-29,9 ваш вес можно считать избыточным, ИМТ 30 и выше – признак ожирения.

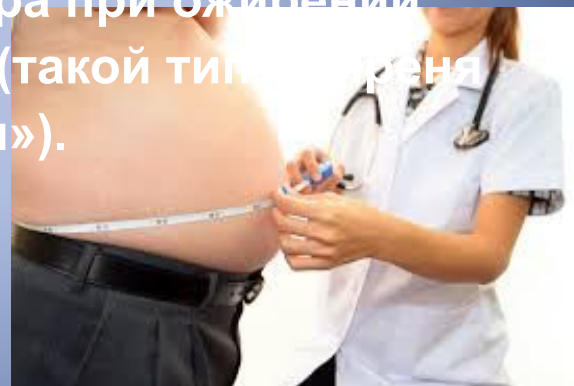
$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$



В плане риска развития сердечно-сосудистой патологии особенно опасен вариант, когда фигура при ожирении напоминает яблоко (такой тип ожирения называют «мужским»).



Окружность талии, превышающая у мужчин 94 см, а у женщин – 80 см, также говорит о повышенном риске.





# Движение – жизнь!

Для нормального функционирования сердечно-сосудистая система нуждается в постоянной тренировке.

Чтобы сохранять сердце в работоспособном состоянии, необходимы физические нагрузки умеренной интенсивности не менее 30 минут в день.

Это может быть бег трусцой, энергичная ходьба, велосипедные или лыжные прогулки, танцы и другие виды движений, доставляющие положительные эмоции.



A close-up photograph of a pair of hands gently cupping a bright red, glossy heart-shaped object. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers slightly curled around the heart. The background is a soft, out-of-focus blue and orange. The overall image is set against a solid blue gradient background.

***БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!***