Департамент образования города Москвы государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа №281»

## РИСКИ У ЛЮДЕЙ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ФАКТОРОВ ПИТАНИЯ

Работу выполнила:

Шилова Полина Алексеевна, 9в класс, ГБОУ Школа № 281

# Ежедневный рацион жителей Бабушкинского района





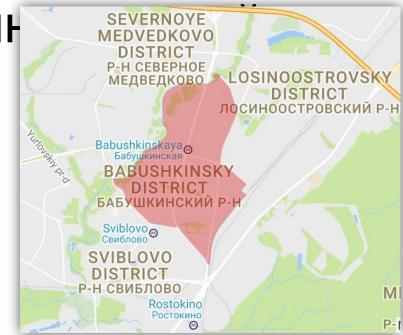




## <u>Цель исследования</u>

 выявить нарушения факторов питания у людей с гипертонической болезнью среди жителей

Бабушкин



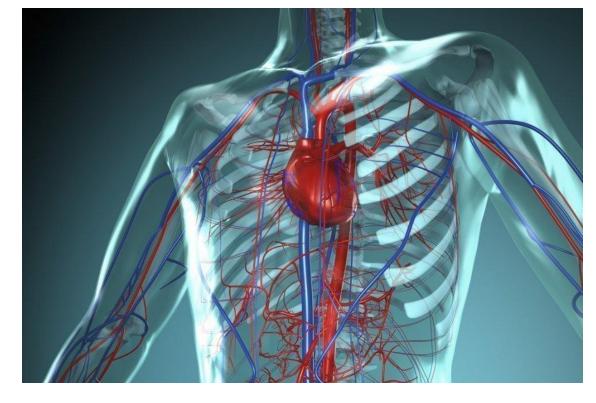
## Задачи исследования

- ✓ Провести первое анкетирование среди жителей Бабушкинского района старше 45 лет
- Проанализировать результаты исследования
- Среди респондентов распространить памятки с Пирамидой питания
- ✓ Провести повторный опрос с теми же респондентами
- У Зафиксировать повторные выводы. Подвести общие итоги Ведущий метод исследования анкетирование

# Влияние факторов питания на артериальную гипертензию

• Неправильное питание оказывает влияние на холестериновый обмен, способствует раннему развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы





## Пирамида здорового питания



## **Анкетирование жителей**<br/> Бабушкинского района

#### Беспокоят ли Вас проблемы с сердцем?

Регулярно ли вы измеряете артериальное давление

Имеется ли у вас лишний вес

Употребляете ли вы жирную пищу

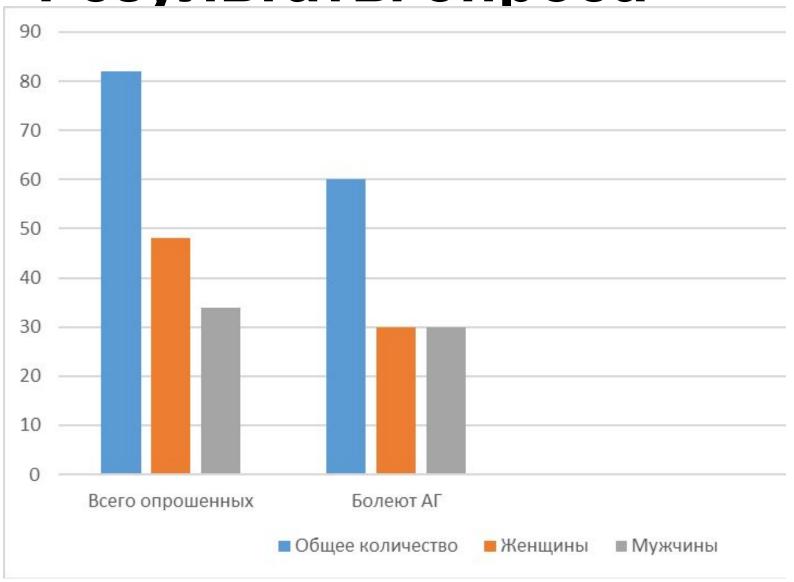
Много ли употребляете соли

Курите ли вы

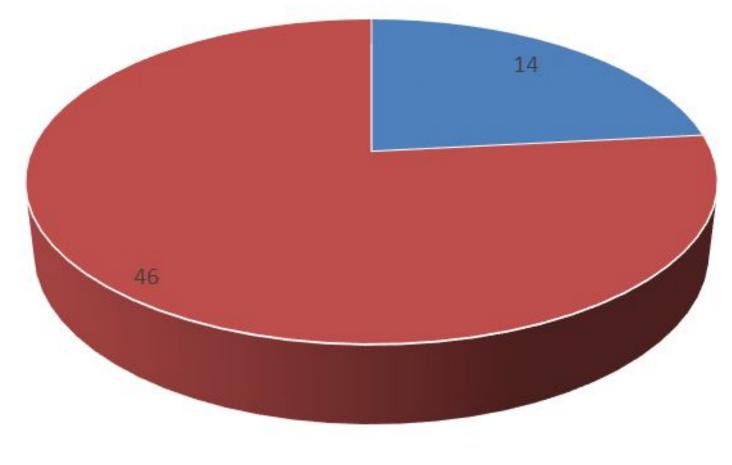
Употребляете ли в пищу овощи каждый день

Ходите ли вы пешком каждый день более 30 минут

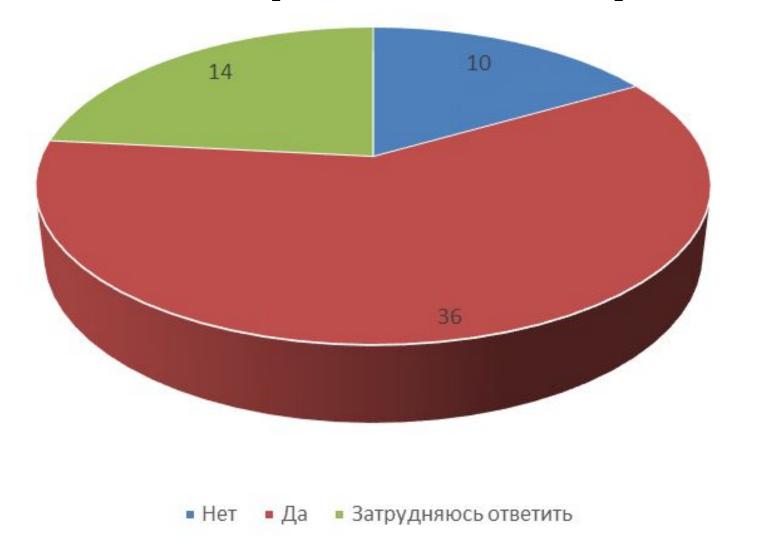
## Результаты опроса



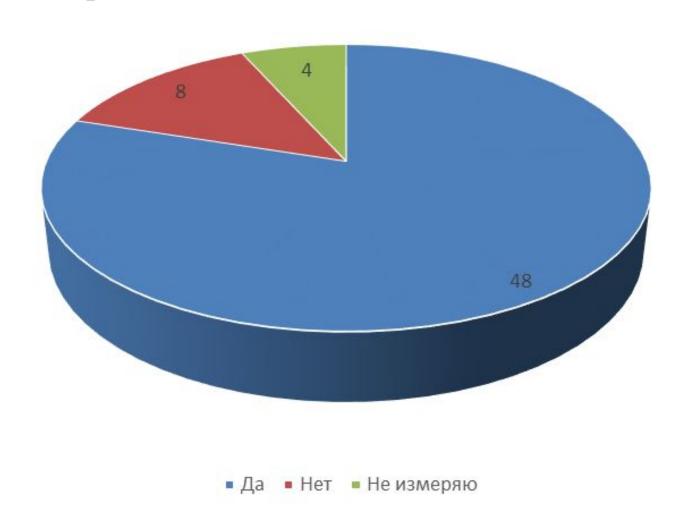
### Соотношение возраста больных АГ



#### Наличие проблем с сердцем



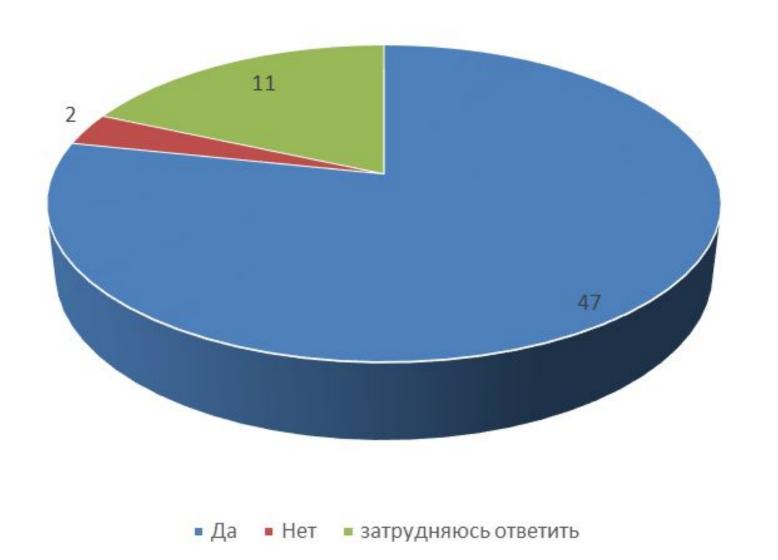
## Регулярность измерения артериального давления



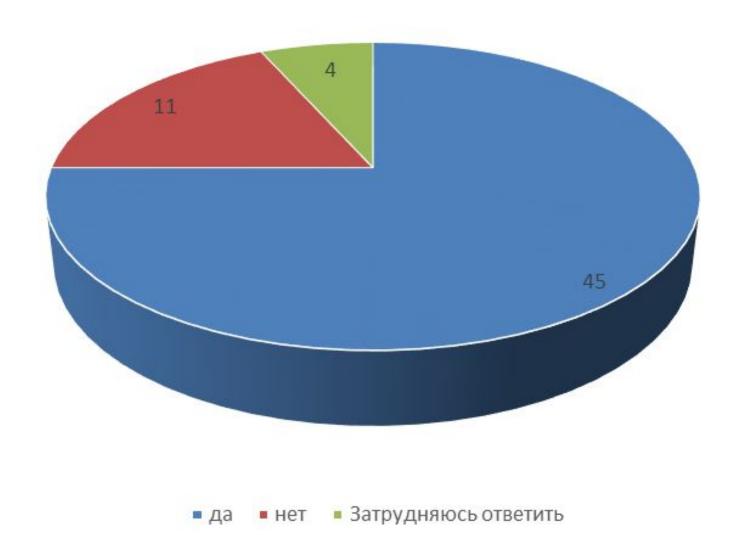
#### Наличие избыточного веса



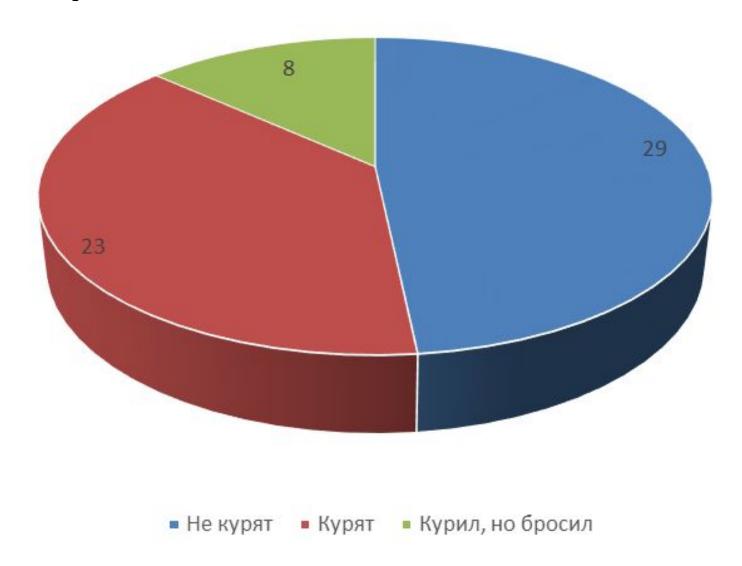
## Употребление жирной пищи



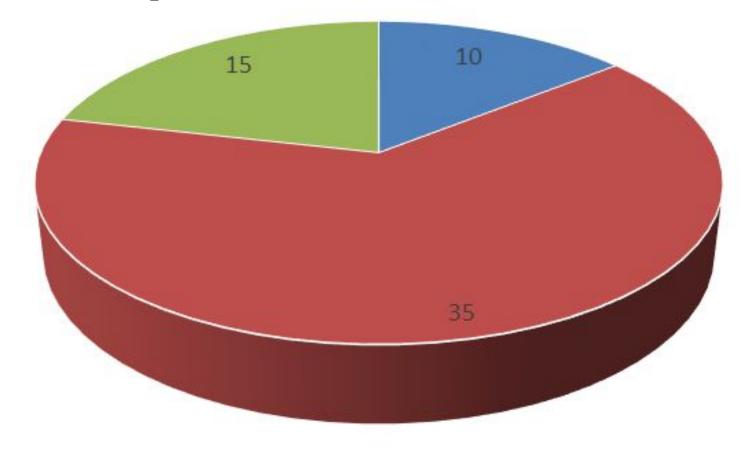
## Употребление соли



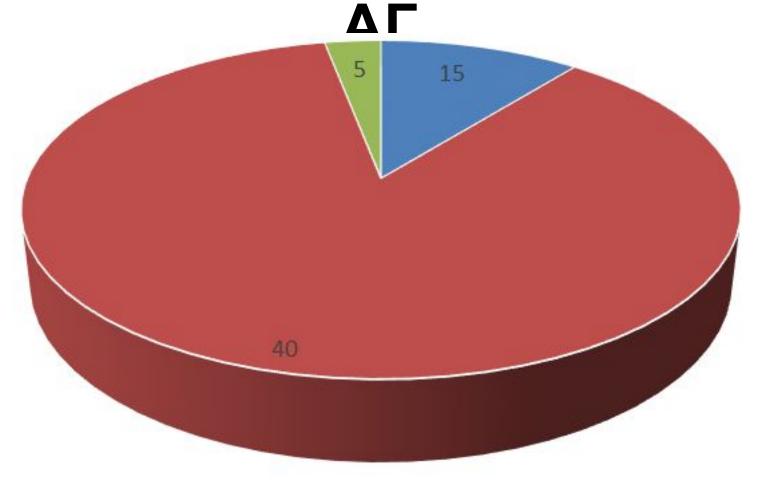
### Курение (никотиновая зависимость)



## Употребление овощей



## Двигательная активность больных с



#### <u>ВЫВОДЫ</u>

- 1. Опрошено 82 человека, проживающих в Бабушкинском районе. Среди опрошенных АГ была выявлена у 60 человек (73,2%). Результаты показали, что:
- беспокоят проблемы с сердцем 60%,
- регулярно измеряют артериальное давление 80%,
- имеют лишний вес 71,7%,
- основной рацион составляет жирная пища у 78,3%,
- потребляют большое количество соли 75%,
- употребляют в пищу мало овощей 58,3%,
- ведут пассивный образ жизни 66,7%.
- 2. В результате несбалансированного питания и низкой двигательной активности люди старше 45 лет подвержены АГ.

Нами предложена памятка с Пирамидой питания для повышения уровня знаний и мотивации правильного, сбалансированного питания.



#### Правила питания

- ✔ Ограничить животные жиры (жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности) и холестеринсодержащие продукты (субпродукты, яичные желтки, икрурыб)
- ✓ Ограничить простые сахара (сладости, кондитерские изделия) до 10% от общей калорийности
- ✓ Вводить в рацион растительные масла и жирную рыбу источники жирных кислот омега-6 и омега-3

- ✓ Ограничить поваренную соль (до 5 г в день)
- Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.
- ✓ Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару)

#### Кластер Здоровья от Полины



Я выбираю долголетие! А ты? Собери свою картинку Здоровья!

#### СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

