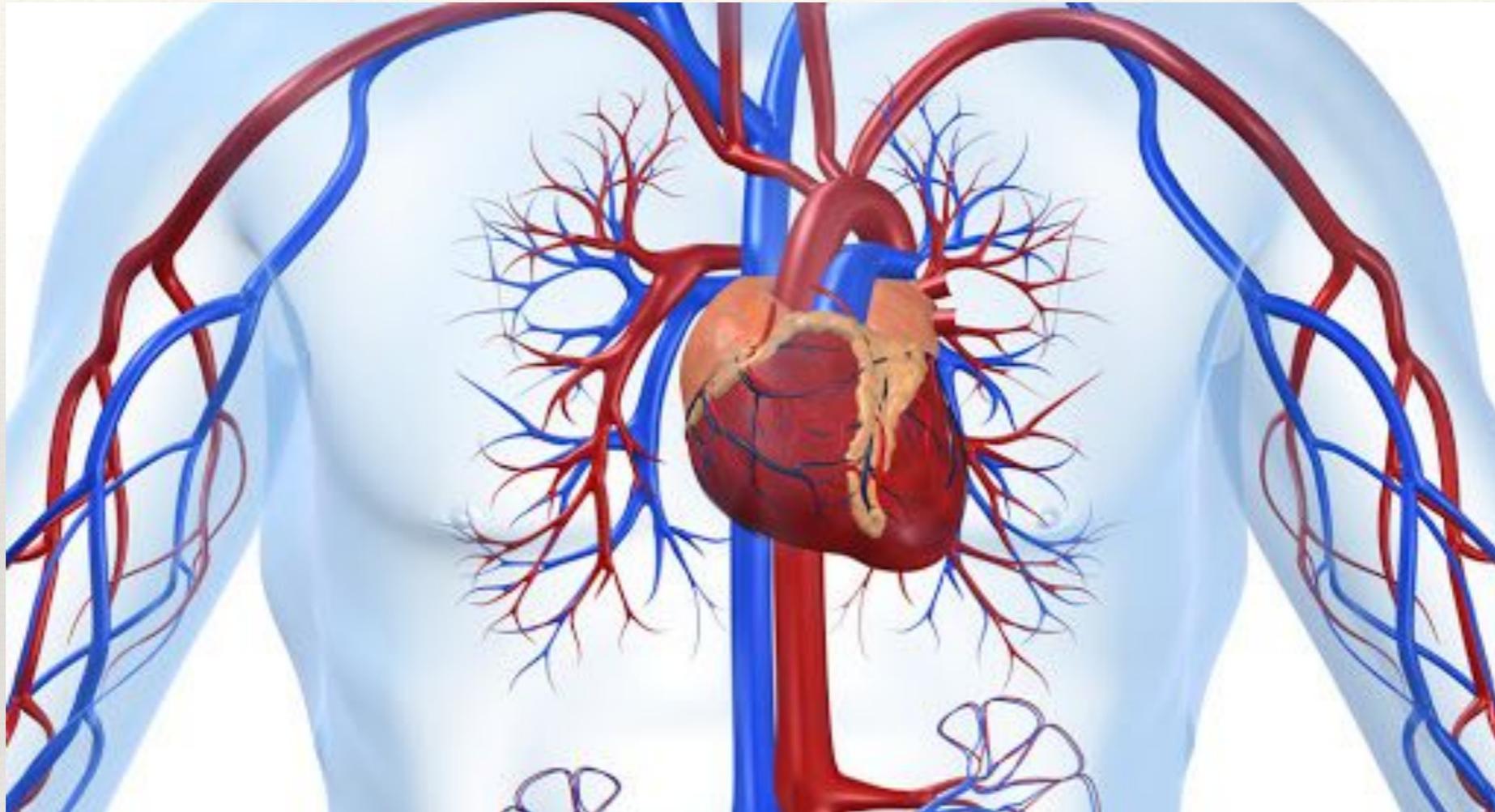


# Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний



Выполнено в рамках практики «Ознакомительная» студенткой 106 группы лечебного факультета Нахимовой Анной Александровной

## Сердечно-сосудистые заболевания – эпидемия XXI века

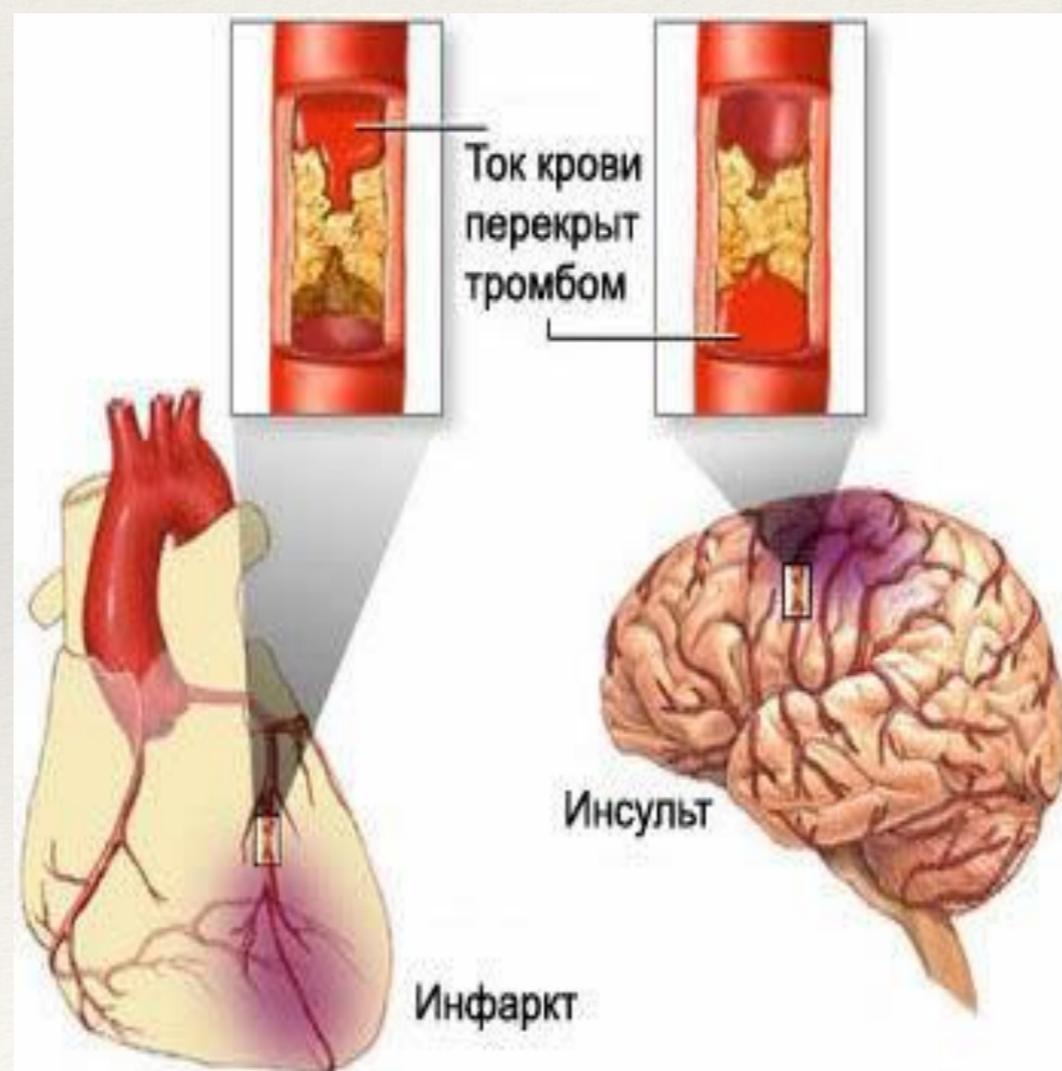


- Статистика роста сердечно-сосудистых заболеваний в России и во всем мире пугает. Профилактика и ранняя диагностика сердечных заболеваний становится как никогда важной и превращается в государственную политику. Только грамотная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний поможет снизить число больных, страдающих от ишемических болезней сердца, инсультов и других недугов.

# Что такое сердечно-сосудистые заболевания?

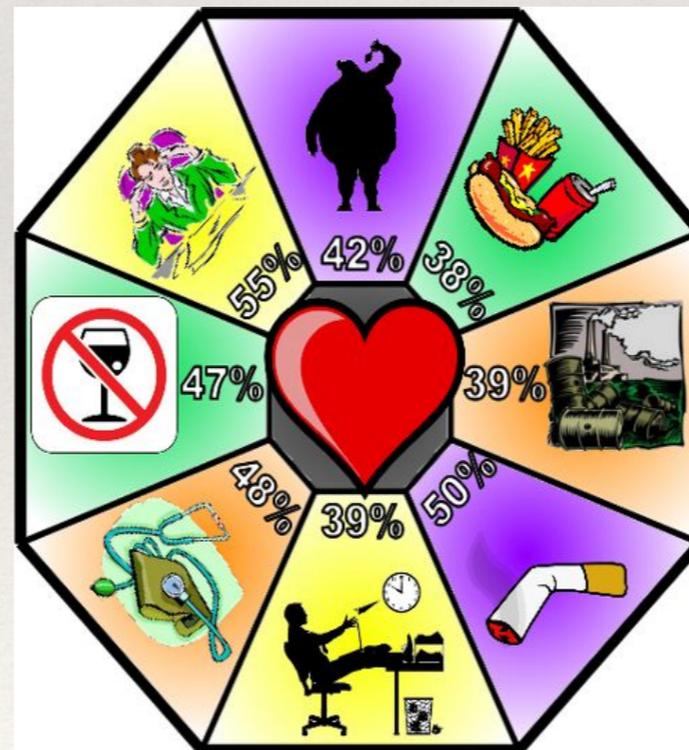
- Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:
  - ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
  - болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
  - болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью верхние и нижние конечности;
  - ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов;
  - врожденный порок сердца – аномалия развития клапанного аппарата сердца.

- Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями, представляют собой кровоизлияние и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Причиной инфаркта миокарда и инсульта обычно является наличие сочетания таких факторов риска, как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и вредное употребление алкоголя, повышенное кровяное давление, диабет и гиперлипидемия.



# Факторы риска

- Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются:
- неправильное питание, физическая инертность, употребление табака и злоупотребление алкоголем.
- Воздействие поведенческих факторов риска на человека может проявляться в виде повышения кровяного давления, повышения уровня глюкозы в крови, повышения уровня липидов в крови, а также избыточной массы тела и ожирения.
- Оценка этих «промежуточных факторов риска» проводится в медицинских организациях, в том числе в Негосударственных учреждениях здравоохранения(НУЗ).



# Пять правил профилактики и уменьшения риска сердечно-сосудистых заболеваний



# Правило №1: питайтесь правильно!

Рекомендуется

Не рекомендуется



Соль: при приготовлении пищи по 5 гр. в день

(1 чайная ложка без верха)

Хлеб грубого помола, крупы, макаронные изделия,

каши

Мясо: говядина, телятина птица (без кожи)

нежирное

Растительное масло

Некрепкий чай, соки, квас

Молоко 0.5-1.5% ; кефир 1.0-1.8%

творог 0-9%; сметана 10-15%

Яичный белок, яйцо в смятку 2 раза в неделю

Рыба: кета, семга, горбуша, вся "белая" рыба

Обощи, бобовые, ягоды, фрукты

Соль: при приготовлении пищи более 5 гр. в день

Сахар, варенье, торт, шоколад, пирожное с кремом

чипсы

Мясо: баранина, свинина, жирная говядина, крепкие

бульоны , мозги, печень, почки, сало, паштеты -

жирные сорта

Сливочное масло

Какао, кофе, алкоголь

Сыр (жирность > 55% ) плавленый сыр

Сливки, жирное молоко, сметана

Майонез, желток

Рыба: осетрина палтус, севрюга, икра

## Правило №2: занимайтесь спортом!

- Регулярные занятия физическими упражнениями помогут снизить риск возникновения сердечного заболевания. Упражнения укрепляют сердце, помогают ему более эффективно работать. Рекомендуем заниматься по крайней мере 3-5 раз в неделю по 30 минут в день, однако нужно понимать, что физическая нагрузка – очень индивидуальна, поэтому прежде чем идти в зал, посоветуйтесь со специалистом о подходящей именно вашему организму программе.



## Правило №3: бросайте курить!

- Доказано, что прекращение употребления табака снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Статистика гласит, что через 3 года после отказа от курения, риск возникновения сердечного заболевания становится таким же, как и у некурящего.



## Правило №4: регулярно проверяйте свой организм!

- Контролируйте кровяное давление( нормальное < 130 на 85), уровень холестерина и сахар. Каждому человеку обязательно нужно знать свои показатели давления, холестерина и сахара, а также внимательно следить за общим состоянием здоровья, и при малейших подозрениях – обращаться к врачу. Только так возможно опередить заболевание!



## Правило №5: расслабляйтесь и получайте удовольствие от жизни!

- Стресс, нервное напряжение, усталость – влияют на общее состояние организма и, конечно, сказываются на здоровье сердца. Для снижения риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний медики рекомендуют людям...
- отдыхать и получать удовольствие от жизни.

