



# Круглый стол на тему:

«Профилактика  
сердечно – сосудистых  
заболеваний»

# Факторы риска

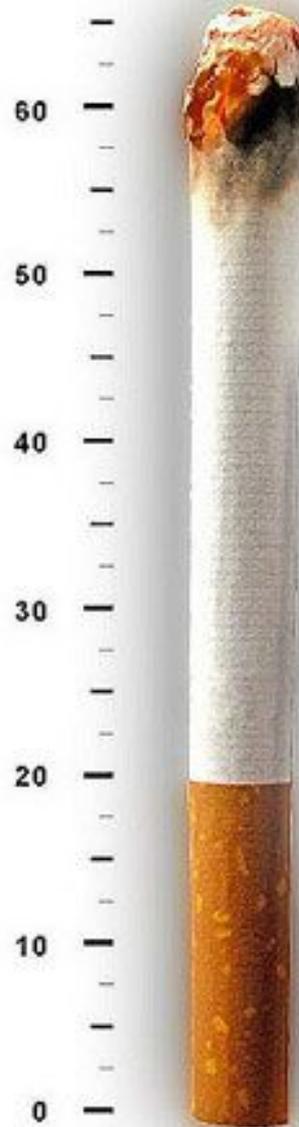
- Несмотря на то, что точные причины возникновения сердечно – сосудистых заболеваний не полностью изучены, известны многие факторы, увеличивающие вероятность этих заболеваний. Их называют факторами риска. Некоторые из них можно изменить, другие же изменить нельзя.
- **Нельзя изменить** влияние: возраста, пола, наследственности. Эти вопросы мы рассматривать не будем.

# Факторы риска

## ● Но можно изменить:

- 1) вес тела,
- 2) потребление поваренной соли,
- 3) физическую активность,
- 4) привычку к курению,
- 5) употребление алкоголя,
- 6) высокий уровень холестерина в крови,
- 7) неадекватные реакции на стресс.

# КУРЕНИЕ



Как  
долго  
ТЫ  
будешь  
жить?

# Курение в России

- Среди взрослого населения России курит  $\frac{2}{3}$  мужчин и не менее  $\frac{1}{3}$  женщин
- Россия находится на 1 месте в мире по курению среди детей и подростков

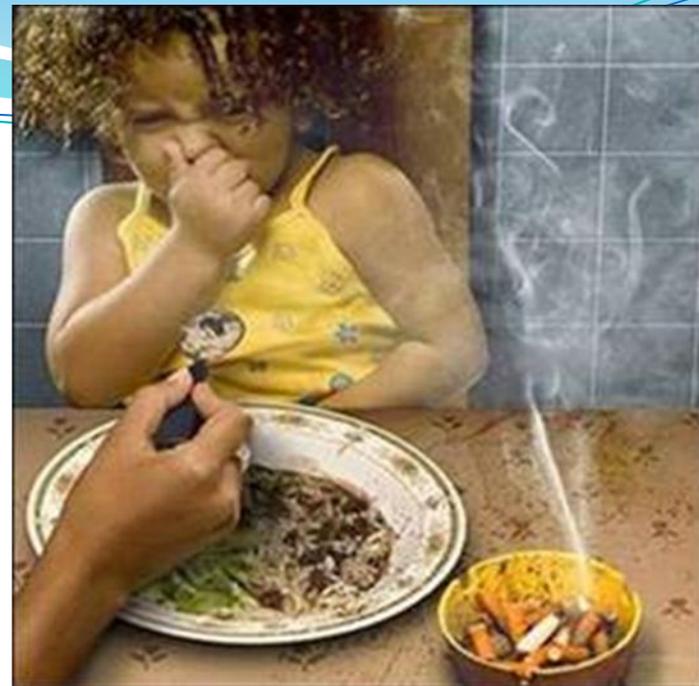


# Пассивное курение

Пассивному курению подвергается **82%** населения;

**56%** детей и подростков живут в домах, где курят;

**72%** детей и подростков подвергаются воздействию табачного дыма вне дома.



# Пассивное курение

## ДЫМ — НЕВИДИМЫЙ УБИЙЦА

**85%** табачного дыма невидимо  
и не имеет запаха

Отсутствие запаха и видимого  
дыма не гарантирует  
безопасности

**Бросай курить! Сейчас**

Узнай больше об отказе от курения  
☎ 8 800 200 0 200 [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)



# Никотин – один из сильнейших наркотиков

- 72% женщин, прекративших курить во время беременности, возобновляют курение после родов
- Вновь начинают курить после операции 50% больных раком лёгкого
- 40% больных раком гортани после операции курят

Эти цифры сопоставимы с результатами отказа от героина и опиатов



# «Минздрав

## предупреждает...»

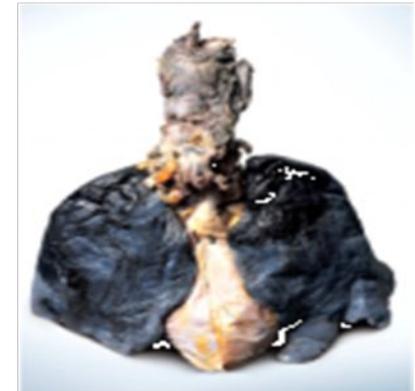
- От курения умирает **больше** людей, чем от употребления алкоголя, героина, кокаина, насильственной смерти, СПИДа, авто- и авиакатастроф, вместе взятых
- В России с курением табака связано **50% случаев** преждевременной смерти мужчин в возрасте 35-69 лет.
- С курением табака связаны:
  - 85% заболевания раком лёгких
  - 30% всех смертей от ССЗ
  - 80-90% случаев хронических заболеваний лёгких

# Курение и здоровье

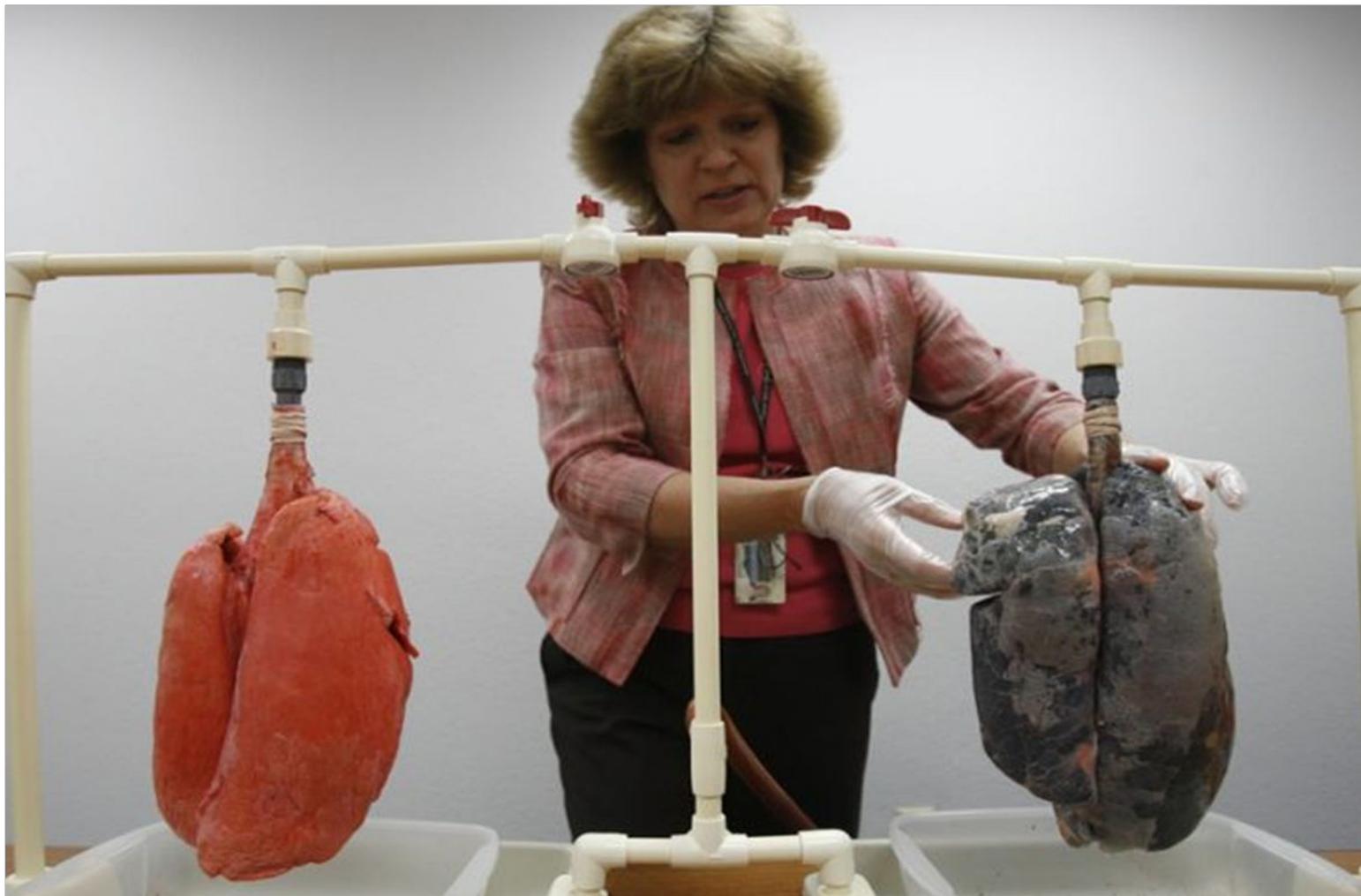
- Потери потенциальных лет жизни у курящего ( в среднем) **равны 19 годам**
- Курение провоцирует преждевременное старение организма, т.к. токсины, содержащиеся в табачном дыме, разрушают ген SIRT-1, ответственный за сопротивление старению



# Влияние курения на здоровье



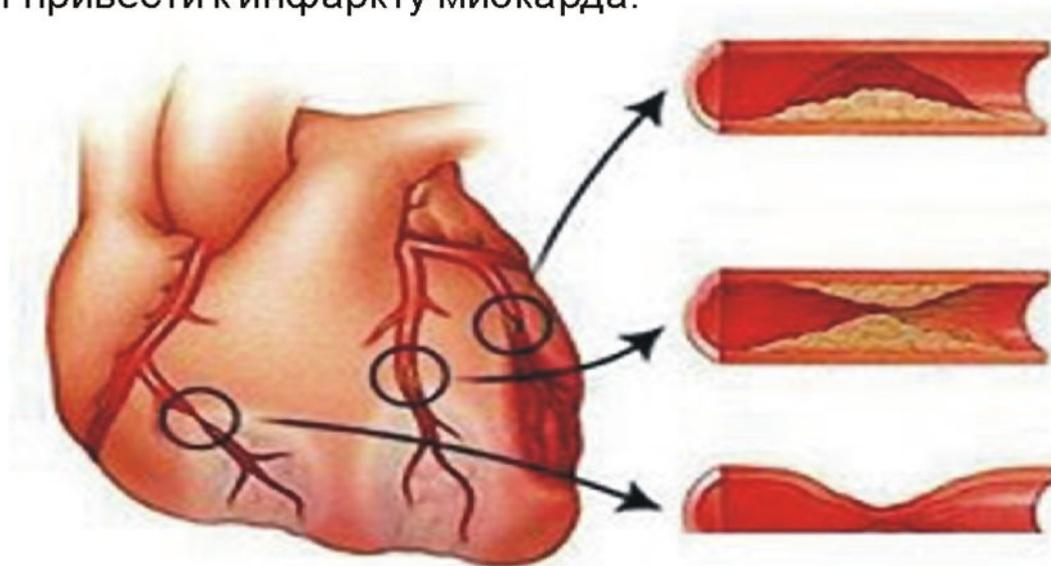
# Лёгкие курильщика



## Курение табака

- способствует повышению частоты сердечных сокращений;
- вызывает спазм питающих сердце сосудов;
- повышает свертываемость крови, что ускоряет образование тромбов;
- резко усиливает накопление в организме лишнего холестерина;
- способствует образованию атеросклеротической бляшки;
- сужает сосуды;
- уменьшает количество кислорода, поступающего к сердцу;
- повреждает сосудистую стенку изнутри.

Эти процессы нарушают питание сердечной мышцы и могут привести к инфаркту миокарда.

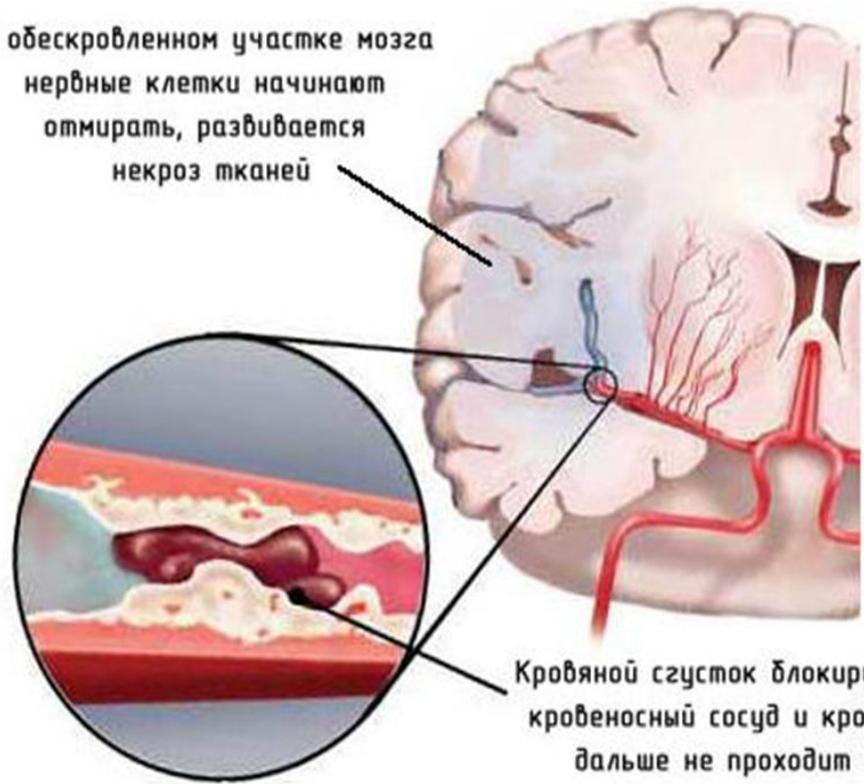


**ВАЖНО!** Через год после отказа от курения риск сердечного приступа снижается вдвое.

# РИСК ИНСУЛЬТА ПОВЫШАЕТСЯ в 2 раза!



В обескровленном участке мозга  
нервные клетки начинают  
отмирать, развивается  
некроз тканей



Кровяной сгусток блокирует  
кровеносный сосуд и кровь  
дальше не проходит

# Атеросклероз сосудов нижних конечностей



# Курение и беременность

Большинство из 4000 компонентов табачного дыма сразу напрямую попадает в развивающийся внутри женщины новый человеческий организм.



## Гипоксия плода

В 2 раза чаще рождаются дети весом менее 2500 г

Риск смерти новорожденного выше на 20-35%

Выше риск различных заболеваний

Снижение интеллекта

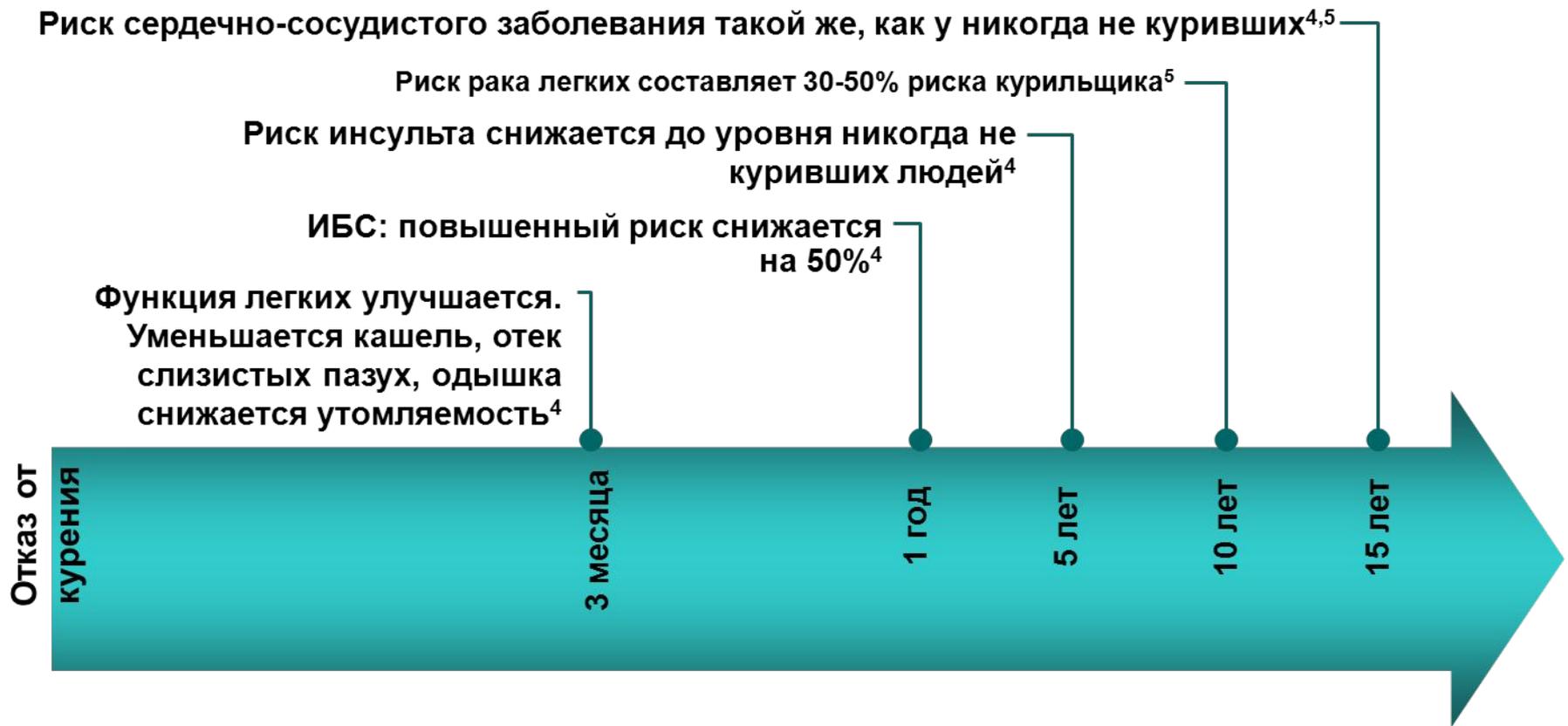


# Никотинозависимый ребёнок

Риск стать наркоманом для девушки подростка в 5 раз больше, если её мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности.



# Отказ от курения улучшает прогноз пациентов



**АЛКОГОЛ**



# ВРЕД АЛКОГОЛЯ

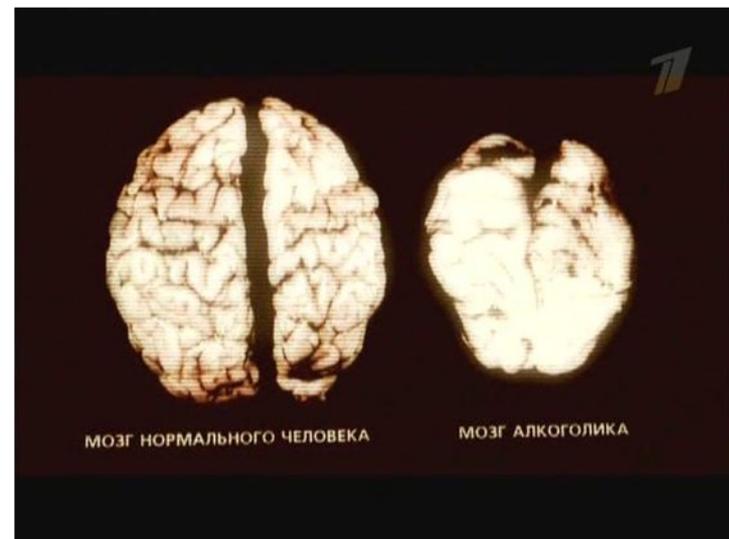


# Влияние алкоголя на головной мозг

Каждая выпитая доза алкоголя убивает тысячи нейронов (клеток головного мозга).

Это приводит к следующим последствиям:

- Снижение умственной работоспособности.
- Быстрая утомляемость.
- Ухудшение памяти.
- Снижение интеллекта.

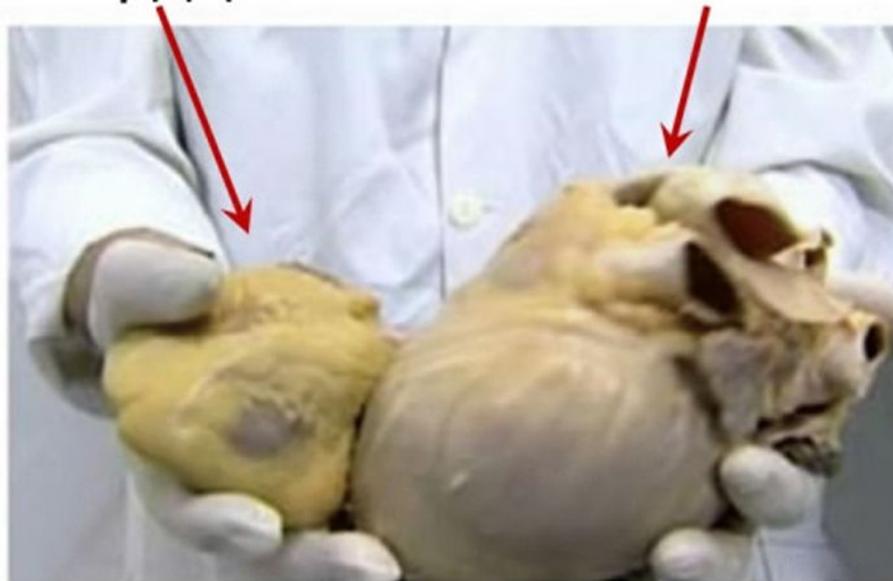


# Влияние алкоголя на сердце

- Увеличение сердца - «бычье сердце».
- Изменяется ритм.
- Появляется артериальная гипертония.
- Инфаркт миокарда и др.

Нормальное сердце

Сердце умеренно пившего пива



## Действие алкоголя на печень

Происходит разрушение клеток печени, что приводит к неизлечимому заболеванию – циррозу печени.



## Алкоголь и потомство

Одно из самых тяжелых последствий пьянства и алкоголизма – влияние алкоголя на потомство.

Алкоголь вызывает физическое недоразвитие, уродства, расстройства деятельности внутренних органов, задержки и нарушения психического развития.



# Алкоголь и мужское здоровье

Фитоэстрогены, содержащиеся в пиве, способствуют откладыванию жира в области ягодиц, бедер, живота и груди, меняя очертания мужского типа фигуры на женский.



# Алкоголь сокращает жизнь

**Средняя продолжительность жизни людей, злоупотребляющих алкоголем на 15-20 лет меньше, чем у непьющих. Повышенная смертность объясняется не только алкогольными отравлениями и осложнениями основных заболеваний, но и повышенным риском случайных смертей (травмы, несчастные случаи, суициды).**



# Нерациональное питание



# Нерациональное питание

## Диагностические критерии:

- избыточное потребление пищи, жиров, углеводов
- 
- Недостаточное потребление овощей и фруктов (менее 400 граммов или менее 4-6 порций в сутки)

# К чему приводит нерациональное питание?



Гипертоническая  
болезнь

Дислипидемия  
Гипергликемия

# Энергетическое равновесие

Энергетическая ценность  
рациона должна  
равняться энерготратам  
организма



# Придерживайтесь установленной калорийности

- Хотите поддерживать вес в норме – придерживайтесь установленной калорийности, хотите похудеть – снижайте калорийность рациона на 1/5 часть, то есть на 20%. Но не выходите за пределы минимально допустимой нормы – 1200 ккал для женщин и 1500 ккал для мужчин



# Пирамида рационального питания



Жиры, масла (35 г в сутки)

Сладости (50 г в сутки)

Молочные продукты – 400 г  
в сутки

Мясо, рыба, яйца – 180-200 г в  
сутки

Овощи и фрукты – 500 г в сутки

Зерновые до 300 граммов в  
сутки

Соль – 1 чайная ложка в день,

Вода – не менее 1,5 литров.

# Ключевая рекомендация



# Ключевая рекомендация



# ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день при каждом приеме пищи.

Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) следует потреблять ежедневно

Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясо-молочных продуктов.

# ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

Следует поддерживать, по крайней мере, умеренный уровень физической активности.

Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи

# ● ГИПОДИНАМИЯ



# Мудрые мысли

Ничто так не истощает и  
не разрушает человека,  
как продолжительное  
физическое бездействие.  
(Аристотель)

# Гиподинамия.



- ▶ Достижения технического прогресса механизировали и автоматизировали практически все бытовые и трудовые процессы, поэтому сегодня человек подвержен малоподвижному образу жизни, который приводит
  - к повышению массы тела,
  - ослаблению иммунитета,
  - заболеваниям сердца и сосудов.
- ▶ Гиподинамия (малоподвижный образ жизни) развивается, если вы сидите более 5 часов в день, если двигаетесь менее 10 часов в неделю, включая ходьбу на работу.

# Низкая физическая активность вредит здоровью



- Низкая ФА на 15-20% увеличивает риск развития:
  - Ишемической болезни сердца
  - Сахарного диабета II типа
  - Рака толстого кишечника
  - Рака молочной железы
  - Переломов шейки бедра у пожилых людей

# Физические упражнения в регулярном умеренном режиме

- благоприятно влияют на уровень АД
- улучшают работу сердца
- способствуют снижению уровня холестерина в крови
- положительно влияют на настроение, улучшают сон укрепляют костно-мышечную систему
- способствуют снижению избыточной массы тела улучшению физической формы и самочувствия
- повышают работоспособность и качество жизни



# Достаточная физическая активность

Является неотъемлемой частью здорового образа жизни и средством сохранения здоровья сердца и сосудов. Основные источники оздоровительной физической активности включают в себя такие нормальные и простые действия, как

- ходьба пешком,
- езда на велосипеде,
- физический труд, плавание,
- ходьба на лыжах,
- пеший туризм, работа в саду
- занятия спортом, танцы.



# Наиболее доступный вид физических упражнений

**Быстрая ходьба 30-40 мин в день, 5-7 раз в неделю и главное, чтобы такая физическая активность стала постоянной жизненной привычкой, а не эпизодическим занятием. Важно, чтобы занятия приносили Вам удовольствие и были доступны (реальны) при Вашем образе жизни.**

- Ходите пешком на работу,
- Выходите на 1-2 остановки раньше,
- Поднимайтесь по лестнице вместо лифта,
- Гуляйте с собакой,
- Используйте часть обеденного времени, чтобы пройтись на свежем воздухе.



# Минимальная физическая нагрузка

Минимальная физическая нагрузка = 10 000 шагов в день.  
Количество шагов можно контролировать с помощью шагомера



# Советы для людей «сидячих» профессий

- ▣ *Три раза в день по 10 мин.: встаньте с кресла, распрямитесь и походите вокруг.*
- ▣ *Поднимайтесь по лестнице пешком, вместо того, чтобы пользоваться лифтом*
- ▣ *Попробуйте пройти часть пути на работу или с работы пешком.*
- ▣ *Выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше.*
- ▣ *Если вы привыкли ездить на машине, то старайтесь парковать её дальше, чтобы пройти лишние 200-300 метров. Вставайте, чтобы позвонить или ответить по телефону.*

# Советы для людей «сидячих» профессий

*Проводите короткие совещания стоя или поощряйте регулярные перерывы, чтобы сотрудники постояли.*

*Ходите пешком в туалет на другой этаж здания.*

*Играйте в активные игры с детьми.*

*Прогуливайтесь по магазинам, не используя транспорт.*

*Выполняйте посильную работу дома и на даче.*

*Не упускайте возможности бывать на природе.*

*Такие вещи, как принтеры, мусорные корзины располагайте так, чтобы к ним надо было подходить.*



# Советы для людей «сидячих» профессий

- Проведенные исследования показали, что чем больше перерывов в сидячей работе, например, короткие вставания **даже на одну минуту**, тем значительно ниже риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



# Стрессь

- Стрессы являются одной из примет нашего времени. Можно говорить о двух видах стресса.



- **Психологический**, к которому приводят конфликты, чрезмерная ответственность за что-то, обиды, необходимость принятия решения, какие-либо сильные переживания, разводы.
- **Физиологический**, причиной которого являются чрезмерная физическая нагрузка, боль, экстремальные температуры (холод, жара).
- Как ни удивительно, но для организма более



# «Отработка чувств»

- Пережив первые минуты стресса, необходимо «отработать» возникнувшие чувства, другими словами, выпустить пар из котла эмоций.

Для этого можно:

- **ЗАПЛАКАТЬ** стресс. Слезы, плач в подходящем месте – по принципу отсроченного реагирования, в одиночку или в «жилетку» - отличная разрядка.
- **ЗАКОЛОТИТЬ** стресс – поколотить подушку, покричать несколько минут и затем сказать «Стоп». Все религии, все мудрецы и психологи рекомендуют простить обидчика, если стресс связан с обидой на ближнего.
- **ЗАПАЛИТЬ** стресс – провести вечер



# Физическая «отработка» стрессов

- **ЗАГУЛЯТЬ** стресс – лучше на природе – защитнице от стрессов.
- **ЗАСПАТЬ** стресс так, чтобы утро вечера стало мудренее.
- **ЗАТАНЦЕВАТЬ** стресс в обычных или спортивных танцах.
- **ЗАШИТЬ** стресс – сшить себе обновку. Сделать вообще то, что порадует Вас: посмотреть старые фотографии, любимый кинофильм, приготовить любимое блюдо.



# Заключение

Иными словами: чтобы не заболеть сердечно – сосудистыми заболеваниями, нужно:

- 1) не переедать,
- 2) больше двигаться,
- 3) меньше есть соли и соленых продуктов,
- 4) не курить,
- 5) не употреблять алкогольные напитки,
- 6) адекватно реагировать на стресс.

# Что выбираешь ты?

