



**#Ты СИЛЬНЕЕ!**  
МИЗДРАВА! УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

**07.08-13.08**



**Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний**

Служба здоровья

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ



**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ - ГРУППА БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА И КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ**

- Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения.
- С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно растёт, всё чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте.
- Сердечно-сосудистые заболевания обусловленные атеросклеротическим поражением магистральных артерий (коронарных, головного мозга), являются основной причиной смертности во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.



Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире. Каждый год заболевания сердца уносят жизни примерно 17 млн человек, что составляет почти треть всех случаев человеческих смертей.

**Здоровый образ жизни – основа профилактики сердечно-сосудистых заболеваний!**

**ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – САМОЕ ЧАСТОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ**

**Признаки:**



- Головная боль, чаще в затылочной области, или тяжесть и шум в голове**
- Тошнота, рвота**
- Дискомфорт в области сердца**
- Мелькание мушек, пелена или сетка перед глазами**
- Отечность рук, ног, лица**

# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



**СНИЗИТЬ** количество соли и жира в рационе



**СОБЛЮДАТЬ** водный баланс



**УВЕЛИЧИТЬ** количество овощей, зелени в рационе



**ОТКАЗАТЬСЯ** от курения и алкоголя



**СНИЗИТЬ** избыточную массу тела или начать лечить ожирение



**ОПРЕДЕЛИТЬ** с врачом оптимальный уровень физической активности



**НОРМАЛИЗОВАТЬ** сон

## ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ:



Регулярно контролируйте артериальное давление, ведите дневник самонаблюдения и фиксируйте цифры АД



Старайтесь придерживаться здорового питания, потребляйте больше овощей, фруктов, выбирайте продукты с низким уровнем холестерина, ограничьте употребление соли до 4 граммов в сутки



Контролируйте свой вес



Соблюдайте режим двигательной активности



Уделяйте внимание режиму дня, старайтесь полноценно отдыхать



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови ежегодно

Общие признаки, по которым можно понять, что появились проблемы в сердечно-сосудистой системе:

1. Болевые ощущения и дискомфорт в районе груди.
2. Сильное сердцебиение.
3. Головные боли, головокружение, иногда рвота.
4. Постоянная усталость и вялость, плохой сон.
5. Одышка, нехватка воздуха.
6. Отёчность.
7. Бледность, обморок.



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ  
АКТИВНЫМИ



ВЫБИРАЙТЕ  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ  
И КОНТРОЛИРУЙТЕ  
СВОЙ ВЕС



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР  
И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ  
ГЛЮКОЗЫ И ХОЛЕСТЕРИНА  
В КРОВИ



СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ  
АРТЕРИАЛЬНЫМ  
ДАВЛЕНИЕМ



Курение способствует крайне  
быстрому изнашиванию и  
старению сердечно-  
сосудистой системы.

Курение способствует развитию  
*гипертонической болезни,*  
*ишемической болезни сердца,*  
в том числе *инфаркта миокарда,*  
*стенокардии, облитерирующего*  
*эндартериита* и других  
сердечно-сосудистых  
заболеваний.



Попадая в кровь, ядовитые  
вещества (тяжелые металлы,  
канцерогены), содержащиеся в  
табачном дыме, разносятся по  
тканям за 20-23 секунды,  
мгновенно отравляя весь  
организм.

Если вы бросите курить, то получите  
следующие преимущества для сердца:

- через 20 минут после отказа от  
курения снижается частота  
сердечных сокращений.
- Через 12 часов после отказа от  
курения уровень угарного газа в  
крови снижается до нормы.
- Через четыре года риск инсульта  
снижается до уровня пожизненного  
риска некурящего человека.

## Факторы риска сердечно- сосудистых заболеваний

Высокое артериальное давление

Употребление алкоголя

Употребление табака

Избыточная масса тела

Высокий уровень холестерина

Недостаток овощей и фруктов

Низкая физическая активность



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԱՍՏՆԱԿԱՆ ԿՈՆՍՏԱԿՏԱՆԻ ԿՈՄԻՏԵ



# ПРОФИЛАКТИКА

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



- ⚠ **АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ** - заболевание, которое характеризуется повышением артериального давления
- ⚠ **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 конечности

## Упражнения, развивающие и укрепляющие сердечно сосудистую систему...

### Упражнение №1:

1. Выполняя это упражнение для сердечно-сосудистой системы, нужно встать прямо, поставить ноги на ширине плеч, руки вытянуть вдоль туловища. 2. Поднять руки вверх через стороны, приподняться на носках и потянуться — вдох. 3. Вернуться в исходное положение — выдох. 4. Повторить упражнение 5 раз.



Сердечно-сосудистая система

### Упражнение №2:

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 2. Поднять руки перед собой, сцепив их в замок и в течение 20 секунд покачать. 3. Повторить упражнение 5 раз.



### Упражнение №3:

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 2. Наклониться вперед — глубокий выдох. 3. Вернуться в исходное положение — вдох. 4. Повторить упражнение 10 раз...



## ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Дата	Время суток	Артериальное давление	Пuls	Жалобы
24	Утро			
	Вечер			
	Утро			
	Вечер			

# Влияние пола и возраста



- В Европе женщины умирают от ССЗ чаще-55%, смертность мужчин -43%
- ИБС лидирует в женской смертности-24%, что опаснее рака молочной железы, смертность от которого-3%
- В 50%случаев женщина может умереть от первого сердечного приступа, мужчины только в 30%
- Госпитальная летальность у женщин от ОИМ выше -19%, у мужчин-12%
- Женщины в момент развития у них ССЗ на 10-12 лет старше мужчин
- Частота развития ССЗ растет у женщин после 45-54 лет, с момента наступления менопаузы
- У женщин чаще выявляются множественные факторы риска-абдоминальное ожирение, СД, дислиппротеидемия, АГ
- СД в 2 раза чаще у женщин, чем у мужчин в возрасте старше 45 лет

## ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО:

комплекс мероприятий

сохранение и укрепление здоровья населения

- формирование ЗОЖ
- предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление заболеваний, причин и условий их возникновения и развития
- устранение отрицательного воздействия на здоровье факторов внутренней и внешней среды



## Классификация артериального давления по шкале Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

3-я степень гипертонии	>180	>110
2-я степень гипертонии	160-179	100-109
1-я степень гипертонии	140-159	90-99
Высокое нормальное	130-139	85-89
Нормальное	<130	<85
Оптимальное	<120	<80

