

О профилактике сердечно-сосудистых заболеваний



fppt.com

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ ССЗ

- ✗ Не курить
- ✗ Соблюдать здоровую диету
- ✗ Повысить физическую активность
- ✗ Индекс массы тела $< 25 \text{ кг/м}^2$
- ✗ АД $< 140/90 \text{ мм рт.ст.}$ (или $< 130/80 \text{ мм рт.ст.}$ в определенных группах)
- ✗ Общий холестерин $< 5 \text{ ммоль/л}$ (190 мг%) или $< 4,5 \text{ ммоль/л}$ (175 мг%) в определенных группах
- ✗ Холестерин ЛПНП $< 3 \text{ ммоль/л}$ (115 мг%) или $< 2,5 \text{ ммоль/л}$ (100 мг%) в определенных группах
- ✗ Адекватный контроль гликемии у больных сахарным диабетом



Сердечно-сосудистые заболевания

Сердечно-сосудистые заболевания — общее название заболеваний системы кровообращения, среди которых выделяют:

- инфаркты;
- заболевания сердца;
- заболевания артерий;
- заболевания вен
- Инсульты и т.д.



Стратегия профилактики ССЗ

50% - информационно-коммуникационные кампании (информирование, мотивация).
Обеспечение условий для здорового образа жизни

50% медицинские ресурсы = 30% лечение + 20% профилактика и диспансеризация

Осведомленность

Профилактика

Лечение

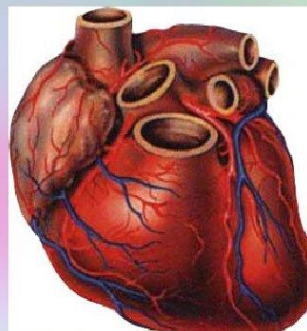
НАЧАЛО XXI ВЕКА

Эпидемия ССЗ стихает в экономически развитых и нарастает в развивающихся странах

Надвигаются эпидемии факторов риска: избыточной массы тела и ожирения, сахарного диабета, метаболического синдрома

Глобальная эпидемия ССЗ в мире нарастает

Факторы, негативно влияющие на сердечно - сосудистую систему



Стрессовые ситуации истощают сердечную мышцу

Недостаток кислорода в атмосфере вызывает гипоксию, меняется ритм сердечных сокращений

Гиподинамия (недостаток двигательной активности) ведет к атрофии сердечной мышцы

Никотин вызывает устойчивый спазм сосудов, инфаркт миокарда

Алкоголь отравляет сердечную мышцу, развивается сердечная недостаточность

Основные причины заболеваний сердца и сосудов:

- Снижение физической активности (гиподинамия);
- Избыточное питание;
- Употребление алкоголя;
- Курение;
- Чрезмерные психические нагрузки;
- Стресс.



Диетическая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

- Потреблять разнообразные фрукты, овощи, зерновые продукты, включая цельные зерна, обезжиренные молочные продукты, рыбу, бобовые, птицу, нежирное мясо.
- Ограничить потребление продуктов высококалорийных, содержащих насыщенные жиры и холестерин, с низкой пищевой ценностью, сахара. Заменять животные продукты потреблением зерновых, овощей, рыбы, бобовых и орехов.
- Употреблять рыбу не реже 2 раз в неделю.
- Употреблять овощи и фрукты 400 г и более в день.

Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Меры профилактики должны проводиться всю жизнь. Чтобы предотвратить болезни сердца и сосудов, необходимо рационализировать режим труда и отдыха, увеличить физическую активность, отказаться от алкоголя и курения, нормализовать рацион питания и массу тела.

Для первичной профилактики подойдут такие меры, как:

- Правильное питание – ограничение потребления соли, насыщенных жиров и прием здоровых, а также фруктов, зеленых овощей, ягод, бобовых.
- Лечебная физкультура, которая усиливает кровообращение и насыщает организм кислородом.
- Отказ (полный или частичный) от вредных привычек.
- Регулярное обследование.

Вторичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

- Снизить лишний вес, если он имеется
- Контролировать давление
- Сократить потребление соли
- Контролировать гликемию
- Соблюдать гипохолестериновую диету
- Избегать стрессов



правильное питание



своевременная
диагностика



физическая активность



контроль веса и
отказ от вредных привычек

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)²

ИМТ, кг/м ²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

Мужской тип («яблоко»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения — **АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин
ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:

артериальная гипертония — в 3 раза чаще
сахарный диабет — в 9 раз чаще

СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- **Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю**
 - **Ведение пищевого дневника**
 - **Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки**
 - **Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов**
 - **Ограничение соли, острых закусок, соусов**
 - **Увеличение потребления овощей и фруктов**
 - **Дробное питание малыми порциями**
 - **Увеличение физической активности**
- В части случаев:
- **Психотерапия**
 - **Лекарства для снижения массы тела**
 - **Бариатрическая хирургия**



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва



ИНФАРКТ МИОКАРДА - это острое заболевание, обусловленное гибелью участка сердечной мышцы в связи с острым нарушением кровообращения в этом участке.

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:



Боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают



Боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее, спине или челюсти



Ощущение нехватки воздуха



Головокружение и холодный пот



Тошнота или боли в желудке



Ощущение безмерной усталости

Помните, что инфаркты могут иметь совершенно разные симптомы

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103
СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03



Уложить пациента в постель
с приподнятым изголовьем



Обеспечить поступление свежего воздуха
(открыть окно, расстегнуть воротник)

Исключить всякую физическую нагрузку, не ходить, не курить, не принимать пищу до приезда врача

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В МИРЕ

20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

Береги своё сердце!



Сердечно-сосудистые заболевания



8 600 000

женщин ежегодно
умирают от ССЗ

1/3

всех случаев
смерти среди
слабого пола

ССЗ подвержены
не только мужчины,
но и женщины, и дети



23 МИЛЛИОНА
людей умрет от ССЗ
к 2030 г.

