

# 7 СОВЕТОВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА

Избегайте  
табачного дыма  
Если курите – бросьте!



Следите  
за давлением  
Норма – 120/80!



Следите  
за весом  
Ваш ИМТ не выше 25!



Следите  
за холестерином  
Не выше 200 мг/дл!



Контролируйте  
уровень сахара  
Уровень глюкозы  
ниже 100 мг/дл



Ведите активный образ жизни  
Хотя бы 2,5 часа в неделю  
умеренной аэробной нагрузки



Употребляйте полезные  
для сердца продукты  
Овощи, фрукты,  
рыба и т.д.



## КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА?

**Правильно питайтесь.** Нет продуктов однозначно полезных или вредных. Есть можно всё, но в меру. Ежедневный рацион должен включать в себя достаточное количество овощей и фруктов (5 порций ежедневно).



### Будьте физически активны.

Любой орган без нагрузки быстро дряхлеет, в том числе и сердце. Поэтому умственный труд должен чередоваться с физическим! Лучший способ сохранить сердце здоровым – ходить пешком 30–40 минут в день.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

### Откажитесь от вредных привычек.

Курение, избыточное потребление алкоголя, стрессы убивают сердце.



**Высыпайтесь.** Для нормальной работы сердца необходимо 7–8 часов полноценного сна ежедневно.



### Посещайте врача.

После 40 лет раз в год прийти на приём к кардиологу должен каждый.



**Будьте оптимистом.** Тревога и уныние отрицательно влияют на сердце.



# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

Достоверные результаты при измерении АД могут быть получены при соблюдении основных правил в отношении не только прибора для измерения АД, но также и самого пациента и окружающей его обстановки. Основные правила измерения:

До начала измерения АД пациент должен посидеть не менее 5 мин. в расслабленном состоянии в удобном кресле с опорой на его спинку, ноги должны быть расслабленными и не скрещенными.

Следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 минуты после полного стравливания воздуха из манжеты.

На пациенте не должно быть тугий, давящей одежды.

Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.

Не рекомендуется разговаривать во время измерения АД.

Рука с наложенной на плечо манжеткой должна быть обнажена и неподвижна, располагать ее следует на столе, находящемся рядом со стулом.

Измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее, чем через 30 мин. после физического напряжения, курения, приема пищи, употребления чая или кофе.

Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца пациента. Отклонение от этого положения может привести к ложному измерению АД (завышению АД при положении манжетки ниже уровня сердца и занижению АД – выше уровня сердца).

Результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник (для этого можно использовать обычную тетрадь) для того, чтобы потом согласовать лечение со своим врачом.

Окружающая пациента обстановка при измерении АД должна быть тихой и спокойной. В комнате должно быть тепло (около 21 С), т. к. низкая температура воздуха может вызвать повышение АД.



Пациентам, страдающим артериальной гипертонией, желательно приобрести аппарат для измерения АД (тонометр) и уметь самостоятельно контролировать его уровень.



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Здоровое сердце в Ваших руках!



## ♥ Снизьте избыточный вес

Вычислите индекс массы тела = масса тела (кг) / рост (м<sup>2</sup>).  
20 - 24,9 - нормальная масса тела, 25 - 29,9 - избыточная масса тела,  
30 - 39,9 - ожирение, >40 - выраженное ожирение.  
Даже небольшое превышение веса над верхней границей нормы увеличивает риск сердечных заболеваний, а ожирение непосредственно связано с инфарктом и инсультом, артериальной гипертензией, сахарным диабетом и другими заболеваниями.

## ♥ Увеличьте физическую активность

Выполняйте динамические нагрузки умеренно, но регулярно! Следите, чтобы не было одышки, боли в области сердца, аритмии.

## ♥ Откажитесь от курения

Курение ускоряет развитие атеросклероза. Доказано, что выкуривание даже умеренного количества сигарет в день утраивает риск развития инфаркта миокарда и внезапной смерти.

## ♥ Ограничьте прием алкоголя

Прием алкоголя повышает АД, поэтому следует уменьшить его употребление, а лучше не употреблять его совсем.

## ♥ Следите за АД

В норме АД не должно превышать 140/90 мм. рт. ст. Гипертензия является главной причиной инсульта, инфаркта и почечной недостаточности.

## ♥ Контролируйте уровень холестерина

Уровень холестерина не должен превышать 5 ммоль /л. Диета с малым содержанием жира и физические упражнения помогут снизить уровень холестерина.

## ♥ Контролируйте уровень сахара в крови

Уровень сахара не должен превышать 5,5 ммоль /л. Установлено, что диабетики обладают повышенным риском развития заболеваний коронарных и мозговых артерий.

## ♥ Уменьшите потребление поваренной соли

до 2-5 г/сут. Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежей рыбе, мясе.

## ♥ Правильно питайтесь

Прием пищи 4-5 раз в день, в одно и то же время, не позже чем за 3 часа до сна.

## ♥ Выделяйте достаточно времени для сна

не менее 8 часов.

## ♥ Не вступайте в эмоциональные дискуссии

В ссорах растрачивается ценная нервная энергия. Не вступайте в контакт с неприятными людьми, и «уходите» от сложных ситуаций. Не «зацикливайтесь» на неприятностях.

**Положительные эмоции и радость общения могут очень много  
сделать для продления вашей жизни!**





## КАК ПОБЛАГОДАРИТЬ СЕРДЦЕ? ПРОФИЛАКТИКОЙ:

- 1** Следите за уровнем артериального давления. Оптимальным считается 120/80 и ниже. 140/90 и выше - повод обратиться к врачу
- 2** Контролируйте индекс массы тела. Посчитайте свой на [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)
- 3** Откажитесь от вредных привычек - никотина и алкоголя.
- 4** Физическая активность: не менее 30 мин. ежедневно.
- 5** Следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи. Ограничьте потребление соли (не более 5г/сутки)

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ НА [TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU) И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





# НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СЕРДЦУ

(В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ СЕРДЦА 29 СЕНТЯБРЯ)



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

## Не переедайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!



## Чаще улыбайтесь!

Позитивные отношения к жизни увеличивает ее продолжительность.



## Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу

Много соли в пище - это дорога к гипертонии.



## Будьте активны!

Не теряйте интерес к жизни.



## Не курите

Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет.



## Постоянно двигайтесь

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.



## Не злоупотребляйте алкоголем!



## Укрепляйте иммунитет

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.



## Контролируйте свое артериальное давление

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.



## Следите за своим весом и своей талией

Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.





# для профилактики СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**НЕОБХОДИМО**

**8**

**НЕЛЬЗЯ**

Продолжительность ночного сна зависит от личных потребностей каждого человека. Но всё же, стоит постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.

**Хорошо высыпаться**



Питание является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам.

**Правильно питаться**

Питание является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам.

Если имеется несколько лишних килограммов, нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на работе сердечно-сосудистой системы, а также на и костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше.

**Сохранять идеальный вес**



Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Полезно не перегреваться и спать всегда с открытой форточкой.

**Закаляться**

Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Полезно не перегреваться и спать всегда с открытой форточкой.

Удел человека — вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение. Если человек мало двигается, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Полезно для здоровья как можно больше ходить, отказаться от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.

**Больше двигаться**



Это необходимо для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, раковых опухолей. Здоровье и красота человека несовместимы с курением, алкоголем, наркотиками...

**Отказаться от вредных привычек**

Это необходимо для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, раковых опухолей. Здоровье и красота человека несовместимы с курением, алкоголем, наркотиками...

**Регулярно посещать врача**

Большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку — электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли сердце. В нашей жизни множество стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.



**Постараться быть счастливым**

Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. Смех дает прилив положительных эмоций, уравновешивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица. Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.



**Курить** Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, ем снижает работоспособность сердца. Кроме того, при курении отмечается повышение уровня холестерина в крови, избыток которого в виде атеросклеротических бляшек откладывается на стенках сосудов, в том числе и коронарных, еще сильнее ухудшая кровоснабжение миокарда. Еще одним важным звеном формирования ИБС является повышение уровня тромбообразования при курении.

Избыток холестерина при избыточном его количестве «забивает» кровеносные сосуды, участвуя в образовании склеротических бляшек (холестерин + кальций + фибрин), то есть является первопричиной атеросклероза — хронического заболевания сердечно-сосудистой системы.

**Передавать и отдавать предпочтение продуктам, богатым холестерином**



**Мало двигаться** Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца.

**Жить в плохих экологических условиях, как в природе, так и дома**

Вдыхание загрязненного воздуха, потребление некачественной питьевой воды и загрязненных пестицидами, солями тяжелых металлов, а также модифицированных продуктов питания оказывают губительное влияние на организм человека, вызывая различные заболевания и отравления. Негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает также плохое гигиеническое состояние жилища.

**Злоупотреблять алкоголем** Алкоголизм является причиной сердечно-сосудистых заболеваний около 1/4 больных. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дистрофическое и жировое перерождение сердечной мышцы, которое может проявляться ишемической болезнью сердца, стенокардией, инфарктом миокарда и др. Резко поражаются сосуды головного мозга и кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу.

**Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечениях...** Постоянное напряжение органов и систем организма вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну, расстраивают сердечный ритм, способствуют скорейшему износу миокарда.

**Поддаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни** При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любых начинаниях.

**Пренебрежительно относиться к своему здоровью** Опасно заниматься самодиагностикой и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров.

При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любых начинаниях.

Опасно заниматься самодиагностикой и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров.







## ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



### СИТУАЦИЯ В МИРЕ:

Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую проблему и главную опасность для жизни людей во всём мире.



**50%** населения Европы умирает от заболеваний сердца и сосудов, 22% населения умирает от рака, 3% – от травм, 2% – от диабета, от СПИДА – 0,7%.

### СИТУАЦИЯ В РОССИИ:

Почти 10 млн страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Смертность от этих заболеваний у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше, чем у женщин.



**56%** населения России умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, 12,4% населения умирает от рака, 13,2% – от травм, 4,1% – от заболеваний органов дыхания, 4% – от заболеваний органов пищеварения.

## Обследование на выявление ИБС\* позволяет предотвратить развитие заболевания

\*Ишемическая болезнь сердца



### Шаг 1 / Выяснить что такое ИБС?

**СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА ПОЗВОЛЯЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ, УВЕЛИЧИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

Все сердечно-сосудистые заболевания делятся на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца, и в первую очередь – ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.

Мы привыкли думать о том, что проявление ишемической болезни сердца – это стенокардия, и с болю в сердце пациент придет к врачу. У 50% больных ИБС стенокардия служит первым проявлением заболевания. Но только 40–50% больных стенокардией знают о своей болезни. У остальных 50–60% она остаётся нераспознанной. Люди могут спокойно жить и даже не подозревать о коварной болезни. Может пройти много лет прежде чем ИБС приведёт к внезапным и катастрофическим последствиям.

Важно понимать, что первым проявлением ишемической болезни сердца может быть инфаркт миокарда или внезапная смерть (по данным Франклинского исследования 5144 человек – у мужчин в 62% случаев, у женщин в 46%). Жизнь мужчины в возрасте 60 лет укорачивается на 9 лет если он переносит инфаркт миокарда, и на 12 – если инсульт.

Обследование больных для выявления ишемической болезни сердца позволяет установить группы лиц, нуждающихся в активных профилактических мероприятиях.



Сердце. Ещё с самых древних времён этот неутомимый насос, размером со сжатый кулак и весящий немногим больше 200 г, считается едва ли не самым важным органом в теле человека. Именно сердце обеспечивает кровообращение, без которого невозможна жизнь. Вот почему так важно сохранить сердце здоровым и сделать так, чтобы этот двигатель жизни никогда не останавливался.



### Шаг 2 / Зачем нужно обследование?

В странах, где с 1970 г. началась активная работа по первичной профилактике, сердечно-сосудистая заболеваемость существенно уменьшилась в течение последних 20 лет. Так, в США, Канаде, странах Европейского сообщества смертность от ишемической болезни сердца в 2 снизилась, а от инсульта – в 5 раз ниже, чем у нас в стране.



### Шаг 3 / Какие бывают факторы риска?

Ишемическая болезнь сердца представляет собой комплексный результат взаимодействия целого ряда факторов риска, которые делятся на две группы – изменяемые и неизменяемые риски.

К изменяемым относятся риски, на которые человек может каким-либо образом повлиять – постараться избежать их в своей жизни, уменьшить или полностью нейтрализовать их воздействие. Таких рисков большинство.

К неизменяемым относятся риски, которые представляют собой нечто данность, т.е. такие условия и обстоятельства, от которых невозможно избавиться или как-то на них повлиять. К счастью, таких рисков меньшинство.

Ниже приведены наиболее значительные факторы риска, которые прямо или косвенно влияют на возникновение и развитие ИБС.

- ОБРАЗ ЖИЗНИ (изменяемые риски)**
  - неправильное питание,
  - курение,
  - избыточное потребление алкоголя,
  - низкая физическая активность,
  - низкий социальный и образовательный статус;
- БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЛИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ (изменяемые риски)**
  - повышенное артериальное давление,
  - повышенный уровень холестерина,
  - низкий уровень холецирина,
  - повышенный уровень триглицеридов,
  - гипергликемия/сахарный диабет,
  - ожирение,
  - тромбогенные факторы,
  - загрязнение окружающей среды;
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ (неизменяемые риски)**
  - возраст,
  - мужской пол,
  - раннее развитие ИБС у родственников,
  - наличие проявлений атеросклероза.



### Шаг 4 / Что нужно делать, чтобы избежать ИБС?

Для того чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:

- ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** и при наличии в нём указанных рисков постараться избавиться от них;
- ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**, которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма;
- РЕГУЛЯРНО (РАЗ В ГОД) ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**



УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
8 800 200 200  
Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!

