



Круглый стол на тему:

«Профилактика сердечно – сосудистых заболеваний»

ГБУ «Курганский областной кардиологический диспансер»

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



Курение в России

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

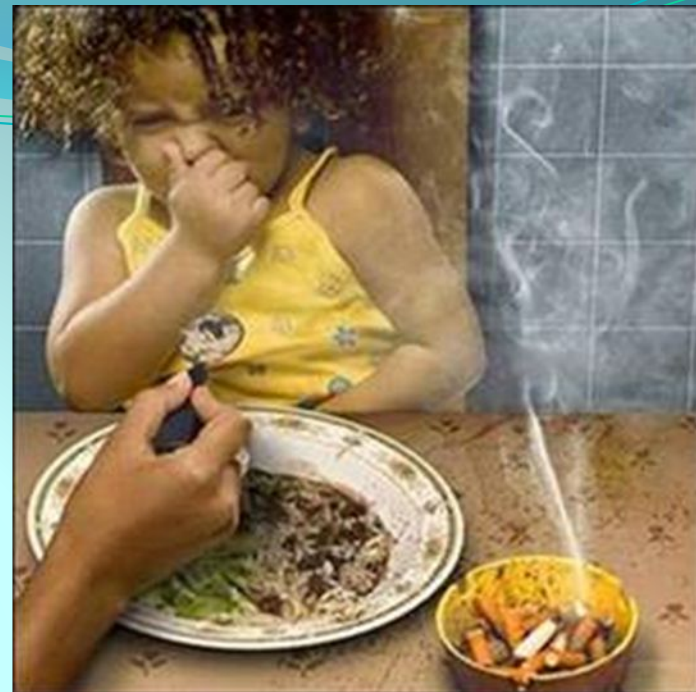


Пассивное курение

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



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% заболеваний 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



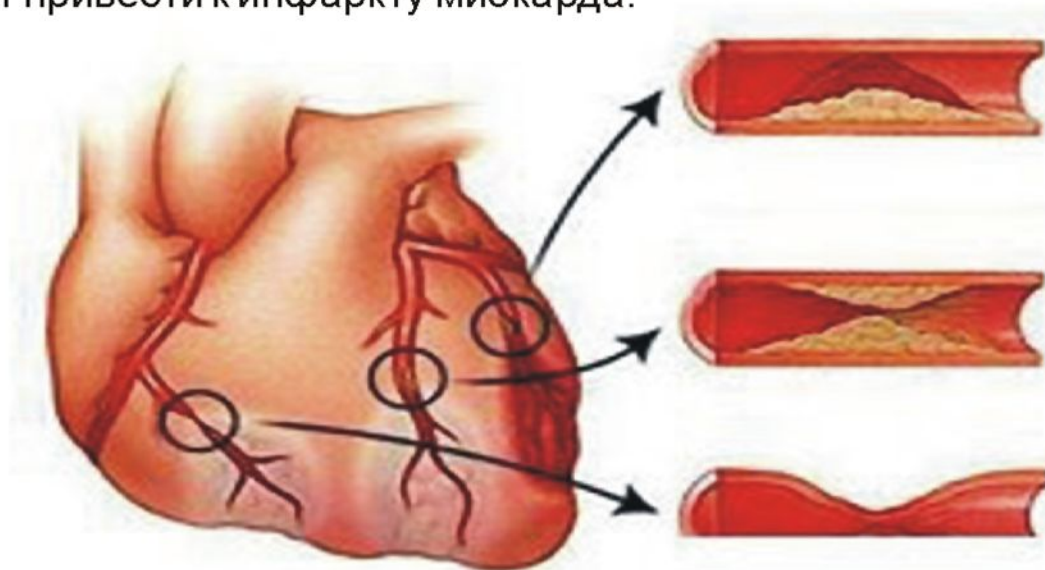
Лёгкие курильщика



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.

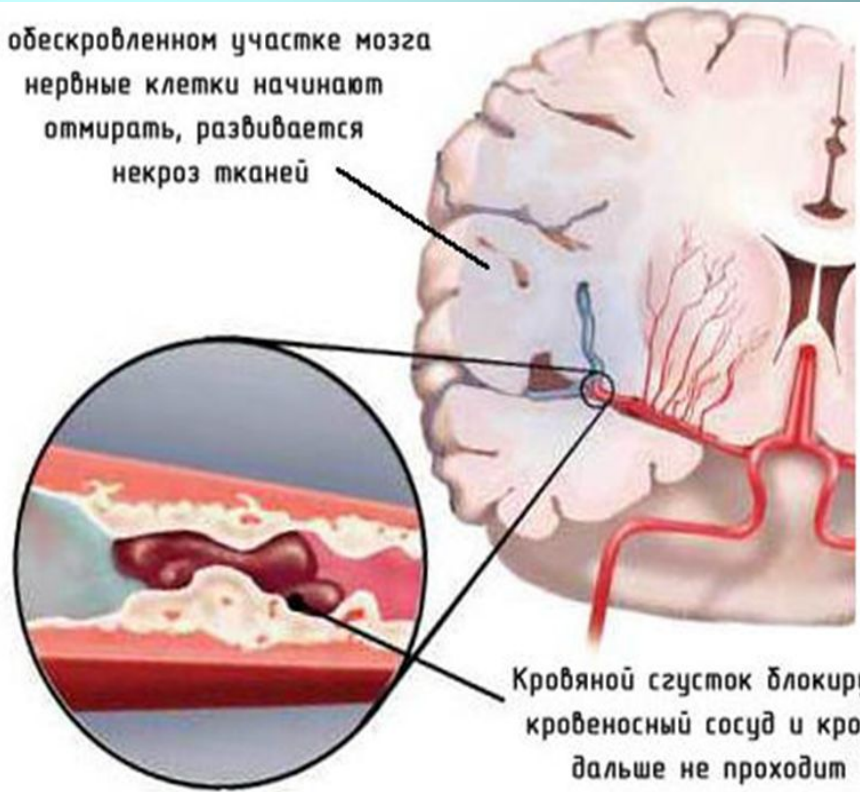


ВАЖНО! Через год после отказа от курения риск сердечного приступа снижается вдвое.

У заядлых курильщиков 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

Риск сердечно-сосудистого заболевания такой же, как у никогда не куривших^{4,5}

Риск рака легких составляет 30-50% риска курильщика⁵

Риск инсульта снижается до уровня никогда не куривших людей⁴

ИБС: повышенный риск снижается на 50%⁴

Функция легких улучшается.
Уменьшается кашель, отек
слизистых пазух, одышка
снижается утомляемость⁴

Отказ от
курения

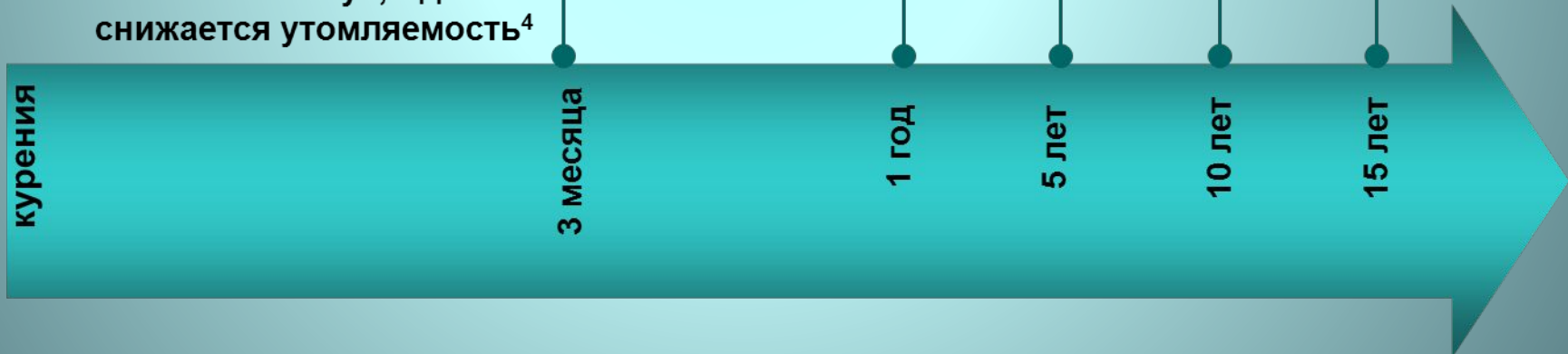
3 месяца

1 год

5 лет

10 лет

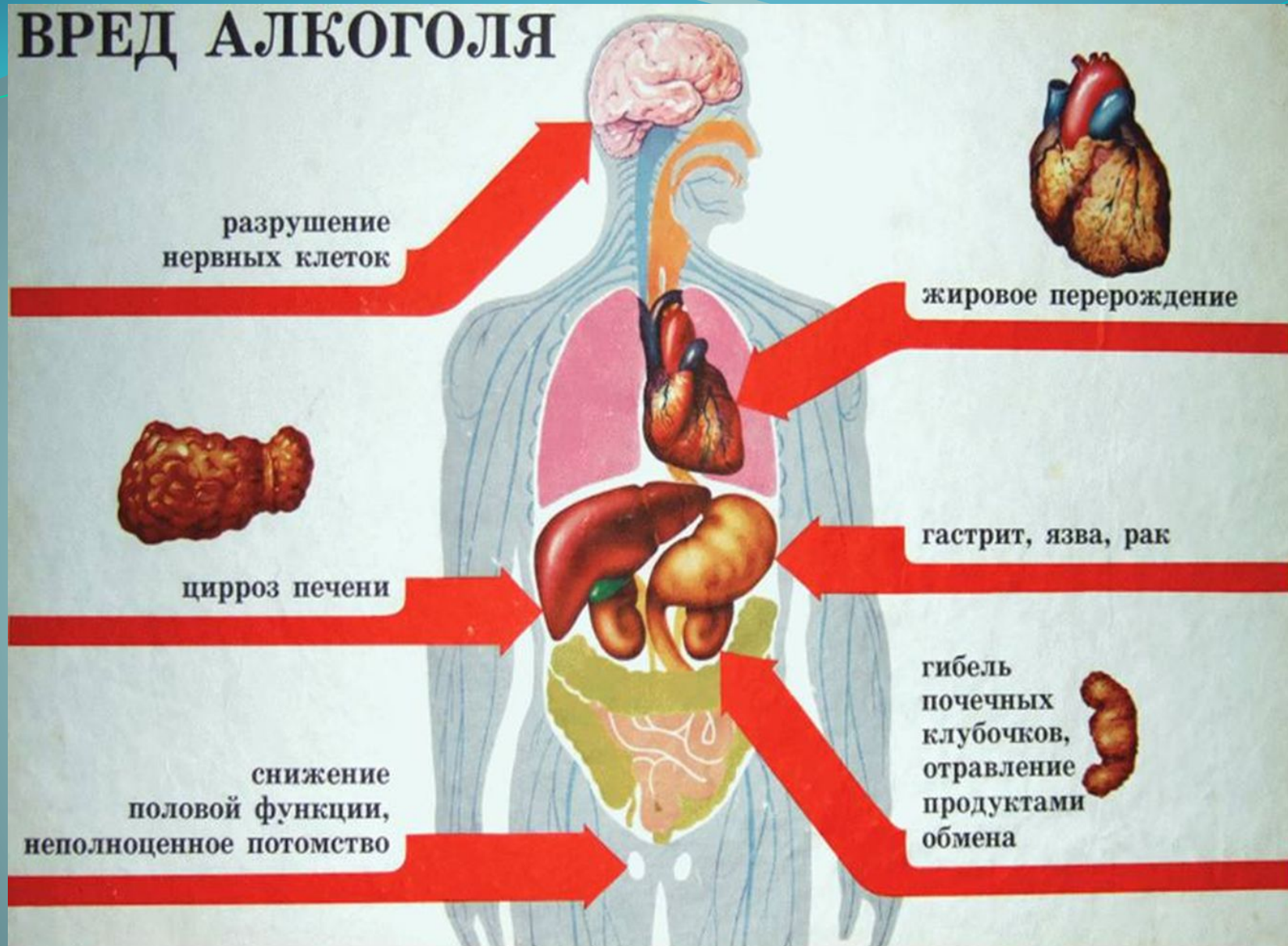
15 лет



АЛКОГОЛ



ВРЕД АЛКОГОЛЯ

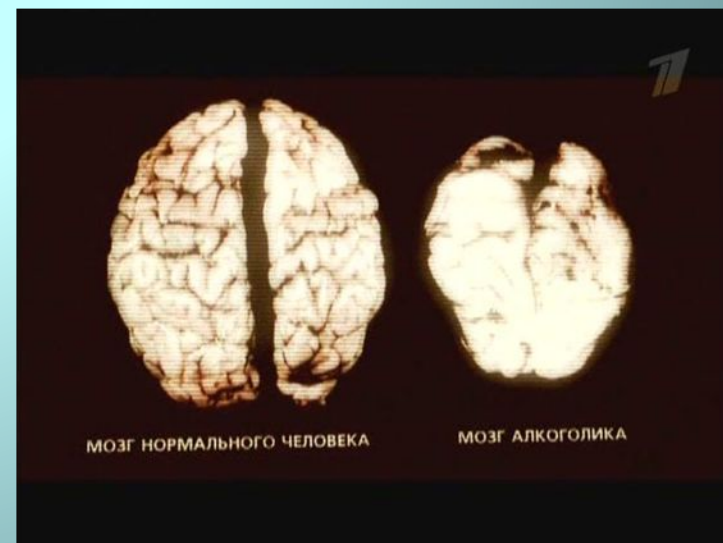


Влияние алкоголя на головной мозг

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

Это приводит к следующим последствиям:

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

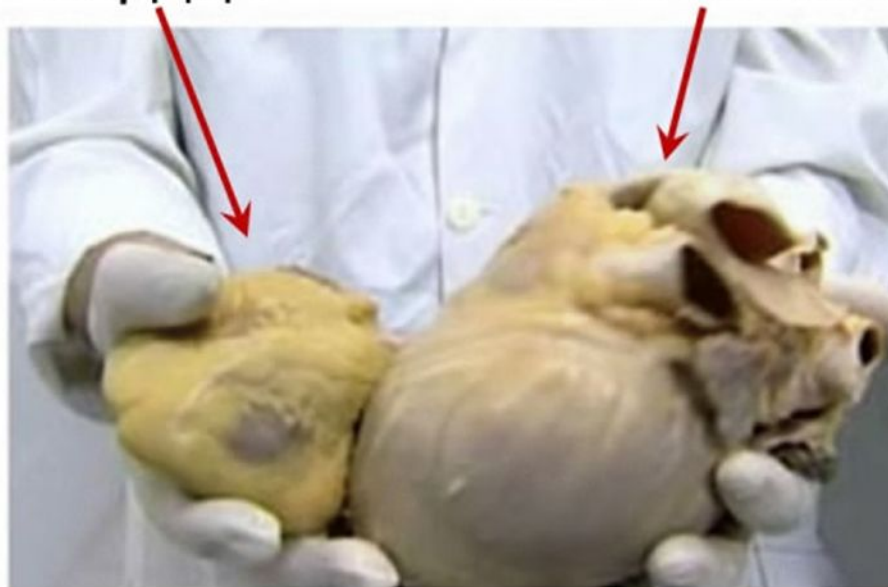


Влияние алкоголя на сердце

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

Нормальное сердце

Сердце умеренно пившего пива



Действие алкоголя на печень

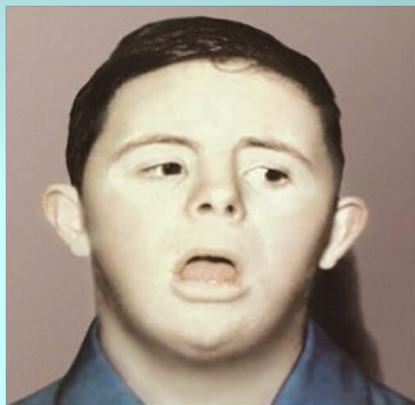
Происходит разрушение клеток печени, что приводит к неизлечимому заболеванию – циррозу печени.



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
- потребление поваренной соли более 5 граммов в сутки (досаливание приготовленной пищи, частое употребление солёностей, консервов, колбасных изделий)
- Недостаточное потребление овощей и фруктов (менее 400 граммов или менее 4-6 порций в сутки)

К чему приводит нерациональное питание?



Избыточная масса
тела (ожирение)

Гипертоническая
болезнь

Гиперхолестеринем
ия

Дислипидемия

Гипергликемия

Энергетическое равновесие

Энергетическая ценность
рациона должна равняться
энерготратам организма.

Жизненную энергию мы
получаем с пищей.

Если её поступает больше,
чем требуется организму,
появляется избыток веса,
если меньше – истощение.

Рецепт медиков прост: не
ешьте больше, чем
тратите



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

*Обогащайте
рацион
цельнозерновыми
продуктами*



Ключевая рекомендация

Потребление фруктов и овощей должно быть не менее 500 граммов в сутки (более 5 порций) без учёта картофеля!



ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах, преимущественно растительного (а не животного) происхождения.
2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день при каждом приеме пищи.
3. Разнообразные овощи и фрукты следует есть несколько раз в день (более, чем 500 г/день дополнительно к картофелю). Предпочтение - продуктам местного производства.
4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) следует потреблять ежедневно.
5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.
6. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясо-молочных продуктов.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

7. Ограничьте потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, десерта.
8. **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.**
9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам (индекс массы тела 20-25).
10. **Следует поддерживать, по крайней мере, умеренный уровень физической активности.**
11. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь, выращенные в вашей местности.
12. **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

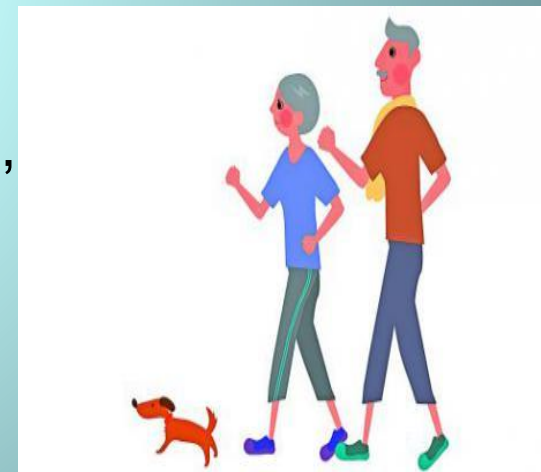
- ходьба пешком,
- езда на велосипеде,
- физический труд, плавание,
- ходьба на лыжах,
- пеший туризм, работа в саду
- занятия спортом, танцы.



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.
- ▣ Пойдите к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить 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.



Стрессы

- 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 разрушительны психологические стрессы.





«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 при свечах, представляя, как в пламени свечи сгорают все тревоги, утраты, обиды.
- **ЗАБИТЬ** стресс. Разбейте бутылку с водой, тарелку, треснувшую посуду. Так можно выпустить пар и убедиться в невозвратности потерь.
- **ЗАСМЕЯТЬ** стресс. Жизнь слишком тяжела, чтобы её воспринимать всерьёз. Смех – отличное лекарство от стресса. Хорошо, если мы можем ассоциировать свой стресс с каким-либо анекдотом, переложить его в весёлую историю.
- **ЗАЖАЛОВАТЬСЯ** на стресс. В семье или коллективе можно периодически играть в игру «Жалобщики». Для нее нужно лишь несколько минут. Каждый жалуется на свои беды и проблемы.



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?

