

УЧЕБНЫЙ МОДУЛЬ

# УГЛУБЛЕННОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Профилактика болезней системы  
кровообращения

Департамент здравоохранения Вологодской области  
БУЗ ВО «Вологодский областной центр медицинской профилактики»



# Структура учебного модуля «Профилактика болезней системы кровообращения»



**Слайды 5-8** Понятие об основных факторах риска хронических неинфекционных заболеваний. Влияние коррекции на величину суммарного ССР. Оценка суммарного ССР по шкале Score

**Слайды 9-12** Негативное воздействие высокого и очень высокого ССР на органы-мишени

**Слайды 13-25** Повышенное артериальное давление/артериальная гипертония

**Слайды 26-29** Повышенное содержание глюкозы в крови (гипергликемия)

**Слайды 30-44** Избыток холестерина в крови (гиперхолестеринемия)  
Дислипидемия

**Слайды 45-55** Нерациональное питание. Избыточная масса тела/Ожирение

**Слайды 56-63** Физическая активность

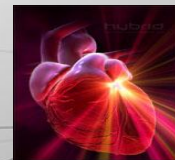
**Слайды 64-76** Курение

**Слайды 77-80** Алкоголь

**Слайды 81-90** Стрессы

**Слайд 91-93** Немедикаментозные и медикаментозные пути профилактики БСК

**Слайды 94-95** Куда обратиться за помощью

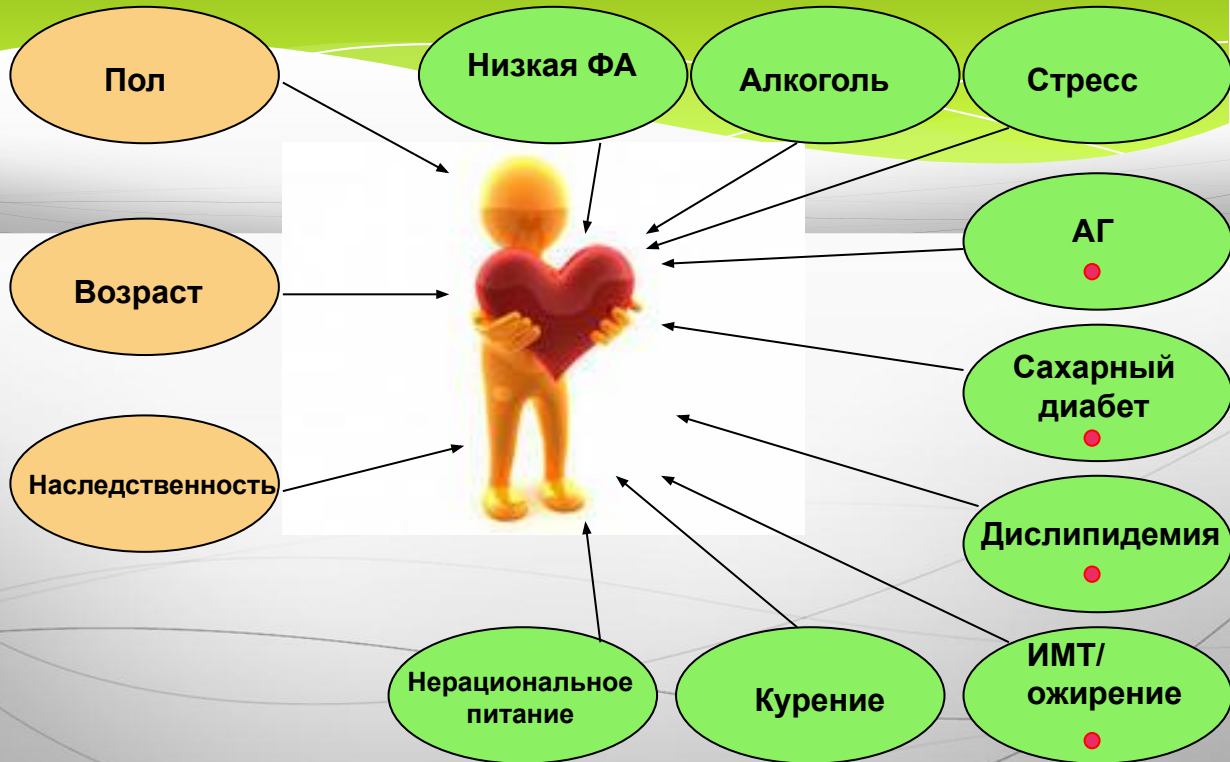




# Основные факторы риска хронических неинфекционных заболеваний

Неуправляемые факторы

Управляемые факторы



# Возможность возникновения фатальных осложнений



~~Инсульт~~

~~Инфаркт~~

Реанимация

Госпитализация

**Коррекция управляемых факторов риска ХНИЗ**

Смерть



## О Р Г А Н Ы – М И Ш Е Н И



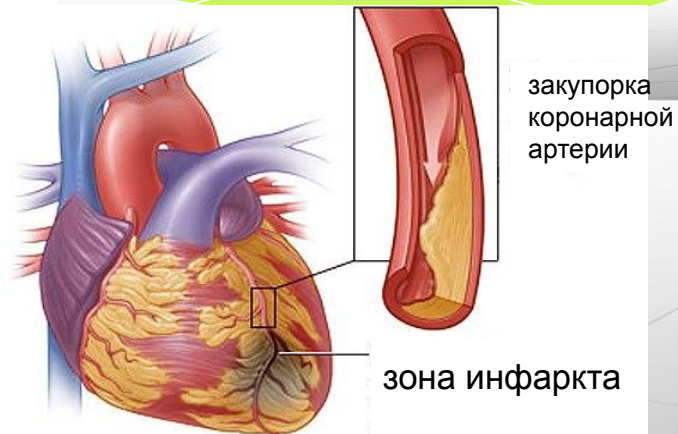
**ВЫСОКИЙ/ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ**

суммарный сердечно-сосудистый риск

# Инфаркт миокарда



Здоровое сердце

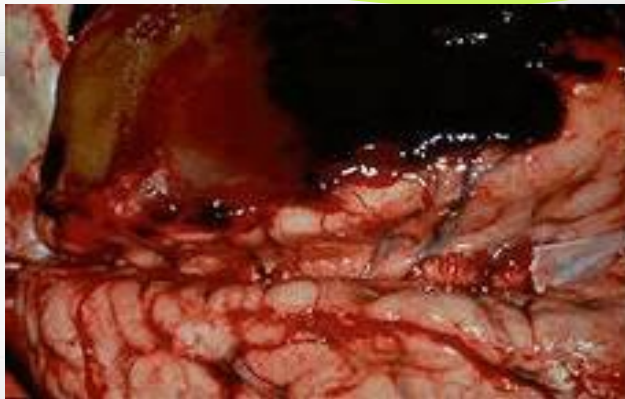


Сердце с инфарктом

# Инсульт



Здоровый мозг



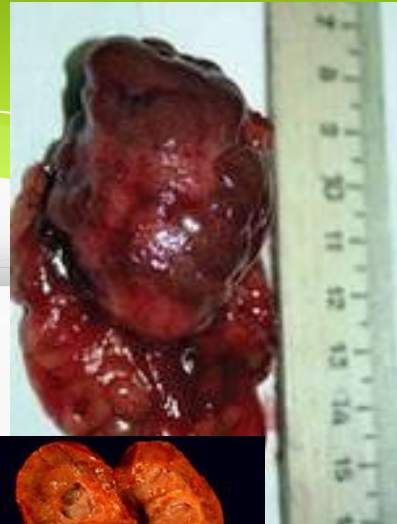
Головной мозг с кровоизлиянием



# Хроническая болезнь почек



Здоровая почка

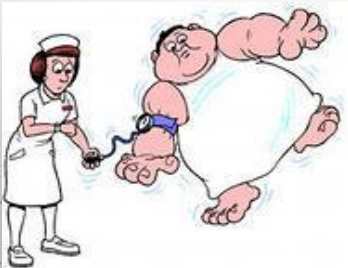


Почки при хронической болезни

АД



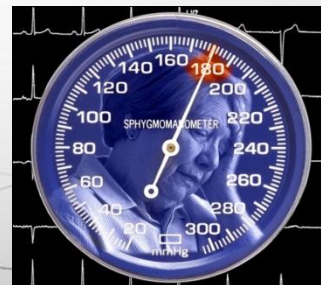
# Повышенное артериальное давление/артериальная гипертония



# Повышение артериального давления

Может быть:

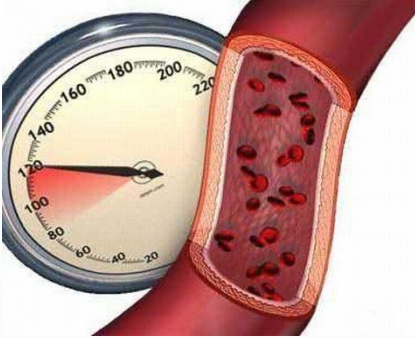
- самостоятельным заболеванием (артериальная гипертензия)
- симптомом других заболеваний (например, гломерулонефрит)
- фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний



# Артериальная гипертония –

хроническое заболевание, сопровождающееся стойким повышением артериального давления выше допустимых пределов (систолическое давление выше 139 мм рт.ст. или (и) диастолическое давление выше 89 мм рт.ст.).





# Классификация артериальной гипертонии

Норма	менее 120/ менее 80 мм рт.ст.	– оптимальное
Норма	120-129 /80-84 мм рт.ст.	– нормальное
Норма	130-139 / 85-89 мм рт.ст.	– высокое нормальное

## Артериальная гипертония:

**140-159/90-99 мм рт.ст.** – 1 степень (мягкая)

**160-179/100-109 мм рт.ст.** – 2 степень (умеренная)

**$\geq 180 / \geq 110$**  – 3 степень  
(тяжелая)

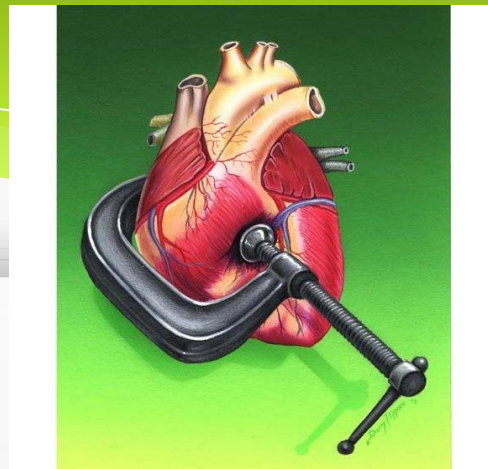
**$\geq 140 / < 90$**

– ИСАГ

(изолированная систолическая АГ)

## Факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертензии

- возраст (стенки крупных артерий становятся более жесткими, растет сопротивление сосудов кровотоку, а следовательно, повышается давление);
- наследственность;
- пол (чаще у мужчин);
- курение;
- избыточное употребление алкоголя, соли;
- недостаточная физическая активность;
- избыточный вес/ожирение;
- стрессы;
- заболевания почек;
- повышенный уровень адреналина в крови;
- эндокринные заболевания;



- регулярный прием некоторых лекарственных средств (например, пероральных контрацептивов);
- осложнение течения беременности (поздние токсикозы беременных);
- последствия травм черепа



# Чем опасно повышение артериального давления



- увеличение жесткости стенки сосудов
- развитие застойной сердечной недостаточности (сердце не может обеспечить потребность организма в кислороде и питательных веществах)

## Фактор риска развития:

- инфаркта миокарда
- мозгового инсульта
- почечной недостаточности

1 способ:  
смертельный  
**ИНСУЛЬТ**

2 способ:  
смертельный  
**ИНФАРКТ**

3 способ:  
мучительный  
**ПОРАЖЕНИЕ  
ПОЧЕК**



**Гипертонический криз** — это внезапный подъем артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и опасный осложнениями



**Необходимо помнить!  
Гипертонический криз  
всегда требует  
безотлагательного  
вмешательства!**



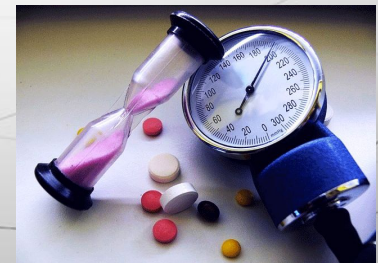


Единственная  
возможность выявить  
артериальную гипертонию  
— регулярно измерять  
артериальное давление

Дневник					
Дата	Время суток	Артериальное давление		Пульс	Жалобы
		левая рука	правая рука		
	Утро				
	Обед				
	Вечер				
	Утро				
	Обед				
	Вечер				

**Необходимо вести дневник  
контроля АД!**

**Чаще всего  
артериальную  
гипертонию нельзя  
излечить,  
но можно ее  
контролировать!**



## Важно!

- Приобрести домашний тонометр
- Самоконтроль артериального давления в домашних условиях
- Измерение АД вне зависимости от самочувствия
- Регистрировать результат
- Лучше проводить утром после ночного сна и вечером, в одно и то же время суток



# Принципы лечения артериальной гипертонии



Прием препаратов  
систематически!

Консультация у врача для  
коррекции дозы препарата



**Прием антигипертензивных препаратов пожизненно!**

# Не рассчитывай на везение- контролируй артериальное давление!

## Преимущества ежедневного самоконтроля артериального давления и заполнения дневника

- возможность регулярного определения своего артериального давления
- возможность определения в домашних условиях, без излишнего нервного напряжения
- определение тех событий и ситуаций, которые приводят к повышению артериального давления в течение дня
- значительное снижение риска развития осложнений сердечно-сосудистых заболеваний, благодаря своевременному реагированию на повышение АД
- возможность точно определить эффективность лечения
- снижение затрат на лечение
- улучшение качества жизни





# Чтобы артериальное давление не повышалось

- надо соблюдать рекомендации врача
- регулярно принимать лекарства и измерять артериальное давление
- контролировать массу тела, уровень холестерина
- соблюдать принципы рационального питания, преодолевать "соблазны", вредные для здоровья
- больше двигаться
- не курить (снижает чувствительность к терапии)
- не злоупотреблять алкоголем
- контролировать и снижать психоэмоциональное напряжение/стресс
- знать, как помочь себе при резком ухудшении состояния

# Первые признаки инсульта



- внезапное онемение или слабость в лице, руке или ноге, особенно возникшие на одной стороне

- внезапное появление спутанности, затруднений речи или её понимания



- внезапное нарушение зрения в одном или двух глазах

- внезапное затруднение в ходьбе из-за головокружения, нарушения равновесия или координации



- внезапно возникшая без определенной причины сильная головная боль

Гипергликемия/  
Сахарный  
диабет

# ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ (гипергликемия)



# Влияние повышенного сахара в крови на развитие сердечно-сосудистых заболеваний



При **сахарном диабете** высокий риск сердечно-сосудистых событий

Первый инфаркт миокарда и мозговой инсульт у больных диабетом чаще заканчивается летально

У мужчин с **диабетом** риск ССЗ увеличивается в **2-3 раза**, у женщин – в **3-5 раз**, по сравнению с лицами без диабета



Сердечно-сосудистый риск у больных **диабетом с артериальной гипертонией** значительно повышен.

**Целевой уровень АД < 130/80 мм рт.ст.**

Риск можно эффективно снизить антигипертензивными препаратами

Пациенты с сахарным диабетом I и II типа и микроальбуминурией, относятся к группе **ОЧЕНЬ ВЫСОКОГО РИСКА**

# Повышенное содержание глюкозы в крови (гипергликемия)

Необходимо контролировать уровень глюкозы крови в кабинете медицинской профилактики, центре здоровья или в домашних условиях – приобрести бытовой глюкометр.

## Целевые уровни глюкозы крови:

- уровень глюкозы капиллярной крови (из пальца) натощак

5 ммоль/л

- уровень плазмы венозной крови натощак

6,1 ммоль/л



## Что предпринять?

### Базовые рекомендации при неподтвержденном диагнозе сахарного диабета

- снизить избыточную массу тела, уровень сахара в крови, АД;
- ограничить простые сахара до 10-25 г и менее (3-4 кусков) в теч. дня. Сахар заменить сухофруктами. Ограничить сладкие фрукты (виноград, бананы, арбуз), мед;
- белый хлеб заменить на серый или черный, с отрубями, цельнозерновой (не более 200-300 г), ограничить картофель, манную кашу, рис, макароны высших сортов;
- для заготовок предпочитать замораживание, сушку ягод и фруктов, а не варенье, джем, повидло;
- резко ограничить кондитерские изделия (пироги, сдоба, пирожные, печенье, крекеры), мороженое, сладости;
- исключить сладкие газированные напитки (лимонад, пепси, кока-кола);
- употреблять листовые овощи, грибы, бобовые, орехи, низкожирные молочные продукты;
- мясо выбирать нежирное, а рыбу  $\frac{2}{3}$  жирных сортов

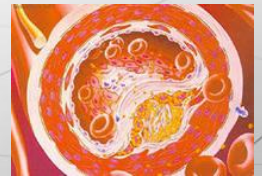


Дислипидемия

# ИЗБЫТОК ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

(гиперхолестеринемия)

Дислипидемия

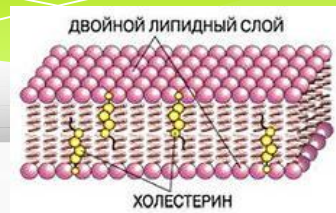


# Повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия)

## ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин - жирорастворимое вещество, которое играет важную роль в организме человека. Он необходим для строительства клеток и роста организма, участвует в синтезе желчных кислот и витамина D, который используется для образования гормонов коры надпочечников и половых гормонов женщин и мужчин

## оболочка клетки



## ОТКУДА ОН БЕРЕТСЯ?

поступает с пищей

образуется в печени

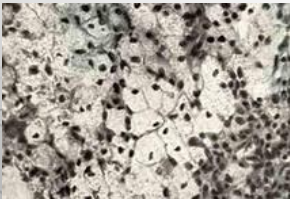
Образование холестерина может быть связано с наследственными факторами



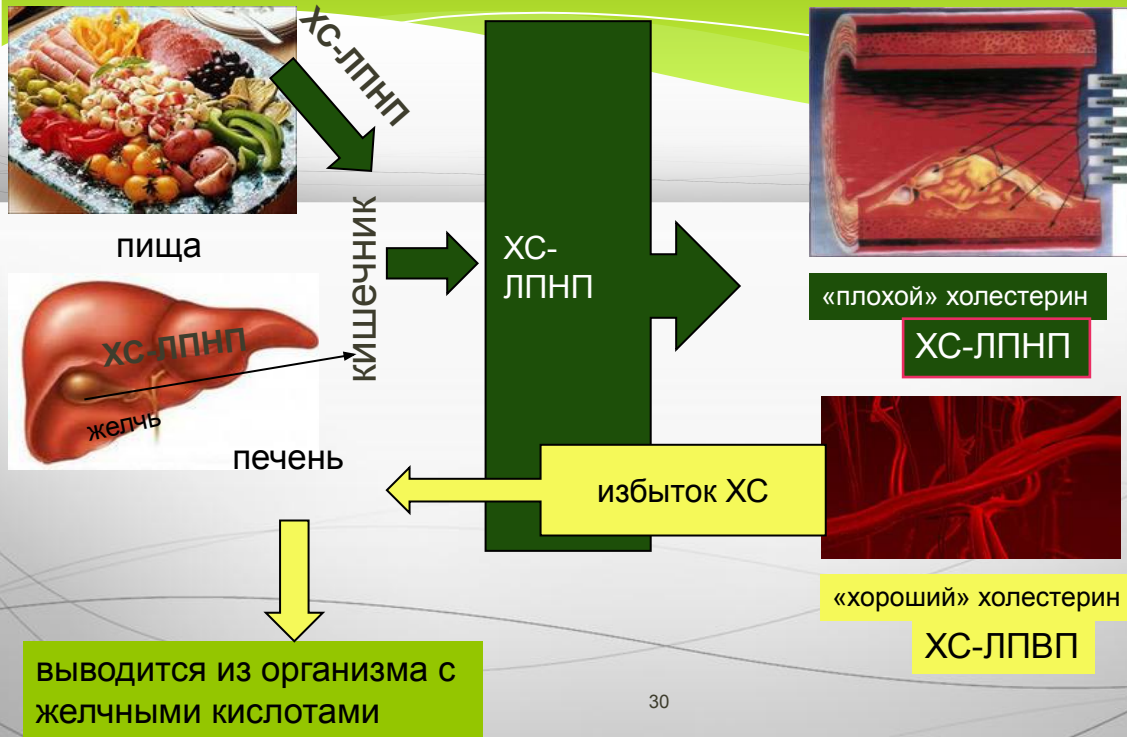
# В организме холестерин транспортируется в составе:

липопротеидов высокой плотности (ХС-ЛПВП)  
**«полезный» холестерин**  
защищает сосуды, удаляет избыток холестерина из тканей

липопротеидов низкой плотности (ХС-ЛПНП)  
**«вредный» холестерин**  
накапливается в стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек, повышая риск развития инфаркта и инсульта



# Схема образования холестерина в организме

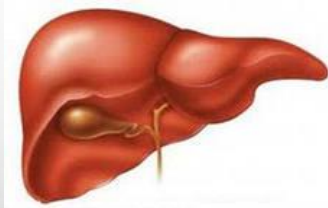


# При нарушении баланса



пища

ИЗБИТОК С ПИЩЕЙ



печень

ИЗБИТОК ОБРАЗОВАНИЯ



НАРУШЕНИЕ ВЫВЕДЕНИЯ



Холестерин мешает свободному движению крови.  
Особенно опасно ухудшение кровоснабжения  
сердца и головного мозга

Это приводит к развитию

стенокардии



инфаркта



инсульта





# Факторы, повышающие уровень «плохого» холестерина

курение



неправильное питание



гиподинамия, или недостаточная физическая активность



переедание, избыточный вес/ожирение



застой желчи в печени

психосоциальные факторы, ведущие к стрессу

эндокринные нарушения



# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИССЛЕДОВАНИЮ КРОВИ НА ХОЛЕСТЕРИН?

- исследование венозной крови проводится натощак (последний прием пищи перед исследованием не позднее 18 часов)
- накануне исследования из рациона должны быть исключены жирные продукты с высоким содержанием животного жира и углеводов
- необходимо полное воздержание от алкоголя в течение 72 часов до исследования

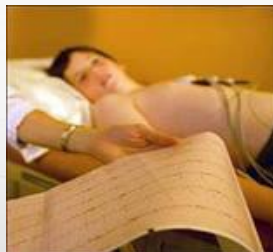


# КАКИЕ НОРМЫ СУЩЕСТВУЮТ?

- У здоровых людей общий холестерин должен быть менее **5,0 ммоль/л**
  - У пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями или сахарным диабетом — не более **4,5 ммоль/л**
- При уровне общего холестерина крови свыше 5,0 ммоль/л пациентам без сердечно-сосудистых заболеваний необходимо провести полное исследование липидов крови (липидная кривая, липидный спектр)
- «Плохой» холестерин (ЛПНП) должен быть не более **3 ммоль/л**
  - «Хороший» холестерин (ЛПВП) должен быть у мужчин не менее **1 ммоль/л**, у женщин не менее **1,2 ммоль/л**
  - Триглицериды не более **1,7 ммоль/л**



При уровне холестерина  
**12,9 ммоль/л** и выше инфаркт  
миокарда нередко возникает в  
юношеском и даже детском  
возрасте

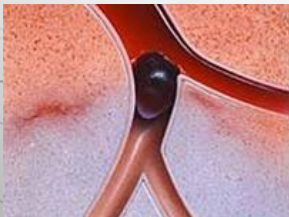


# Артериальная гипертензия и холестерин

АГ сопровождается постоянным напряжением сосудистой стенки, ее повреждением и утолщением, что ведет к ухудшению питания стенки сосуда в целом

## Это способствует:

- проникновению липопротеидов из крови, задержке и накоплению их внутри сосудистой стенки
- увеличению риска развития атеросклеротических поражений сосудов у человека даже с нормальным содержанием липидов в крови



# В каких продуктах много холестерина?

- субпродукты (печень, легкие, сердце, почки, язык, мозги)
- все «красное» мясо (говядина, телятина, свинина, баранина) и деликатесы из них (карбонат, буженина, пастрома, и др.)
- креветки, икра
- сыр с массовой долей жира в сухом веществе более 40%
- копченые изделия







Соблюдение одной только диеты  
позволяет снизить общий холестерин  
на 8-10%, а в отдельных случаях  
результаты бывают еще более  
высокие





# ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

**Контроль уровня холестерина** важен для каждого: молодого и пожилого, мужчины и женщины, независимо от наличия сердечно-сосудистых заболеваний

**Избежать катастрофы можно, снизив уровень холестерина:**

- диетой;
- снижением массы тела при ее избытке;
- увеличением физических нагрузок;
- отказом от курения;
- контролем АД и уровня сахара в крови при сахарном диабете;
- приемом при необходимости гиполипидемических препаратов (статинов);
- резким ограничением алкоголя, а лучше отказом от него



**Рекомендуется 2-3 раза в неделю включать в рацион любую рыбу, и особенно жирные сорта морских рыб**



**Снижению уровня холестерина способствует рыбий жир.  
При варке мяса и рыбы до 20% холестерина переходит в бульоны, поэтому их употребление следует ограничить или исключить**

Нерациональное  
питание

ИМТ/  
ожирение

# НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА/ОЖИРЕНИЕ





избыточная масса тела  
(ожирение)

повышенное АД



Нерациональное  
питание



гиперхолестеринемия/  
дислипидемия



гипергликемия

43



# Для чего нужно держать массу тела в рекомендуемых пределах?

У лиц с избыточной массой тела атеросклероз встречается в 2 раза чаще, артериальная гипертония - в 3 раза чаще, сахарный диабет - в 9 раз чаще, чем у людей с нормальным весом



**Избыточная масса тела/ожирение** – частая причина повышенного содержания жиров в крови (гиперлипидемии), особенно триглицеридов (гипертриглицеридемии)

Важно самостоятельно контролировать массу тела и определять индекс массы тела (индекс Кетле) по формуле: масса тела в кг / (рост в м)<sup>2</sup>





# Оценка индекса массы тела (ИМТ):

$18,5 \text{ кг/м}^2 < \text{Оптимальный ИМТ} < 25 \text{ кг/м}^2$

**Избыточная масса  $> 25 \text{ кг/м}^2$  !!!**

**Ожирение  $> 30 \text{ кг/м}^2$  !!!**





# Характер распределения жира



\* жир может накапливаться в основном в области живота, бедер и таза

\* ожирение центрального (абдоминального) типа с распределением жировой клетчатки преимущественно в области живота ассоциируется :

- с преобладанием триглицеридов и низким уровнем липопротеидов высокой плотности (ЛПВП)

- с ранним развитием атеросклероза

# Важно контролировать окружность талии



Промежуточная цель (при избыточной массе тела):

**Для мужчин – < 102 см**

**Для женщин – < 88 см**

Конечная цель (при нормальной массе тела):

**Для мужчин – < 94 см**

**Для женщин – < 80 см**

# Основные принципы рациональной диеты

Уменьшение калорийности пищи за счет:

- \* ограничения насыщенных жиров (жиров животного происхождения не более 1/3 от общего жира);
- \* ограничения потребления продуктов, богатых холестерином (содержание холестерина в суточном рационе не должно превышать 200-250 мг);
- \* дробного питания (до 5-6 раз в сутки), но малыми порциями;
- \* включения в рацион салатов из овощей и фруктов, богатых растительными волокнами;
- \* снижения потребления сахара, сладостей, выпечки

Диета должна быть как можно больше близка к вегетарианской. В течение недели целесообразно проводить 1-2 разгрузочных дня (овощных, фруктовых, белковых, рисовых)

# Основные принципы рациональной диеты

- Полезно употребление нежирного молока, кефира (до 1%), йогурта, творога, блюд из овсяной крупы (100 г овсянки в день снижают уровень ХС ЛПНП на 14%)
- Рекомендуется использование соли с пониженным содержанием натрия; вместо соли лучше использовать пряности
- Есть надо медленно, хорошо пережевывая пищу. Если есть быстро, чувство насыщения отстает от количества поглощаемой пищи, и человек переедает. Достаточно эффективное средство, снижающее аппетит, – стакан столовой или минеральной воды без газа за 30 минут до еды
- Наиболее предпочтительным и безопасным темпом снижения массы тела является потеря 400 г в неделю, такой темп обеспечивает его снижение на 10% от исходного за полгода
- Рекомендуется исключить алкоголь

# Употребление поваренной соли

Повышенное потребление соли ведет к задержке жидкости в организме



**Повышенное АД**



Артериальная гипертония

Инсульт

Ишемическая болезнь сердца

Хроническая сердечная недостаточность

Употребление поваренной соли должно быть не более 5 г в сутки (1 чайная ложка соли без верха)



# Как защититься от соли?

- не досаливайте пищу как при ее приготовлении, так и при потреблении. Не держите солонку на столе
- ограничьте потребление готовых продуктов (колбас, полуфабрикатов, чипсов, солений, консервов)







# Физическая активность





15-20% риска



сахарный  
диабет

сердечно-  
сосудист  
ые  
болезни

рак

артериальная  
гипертония

ожирение



Недостаток движения  
(ГИПОДИНАМИЯ)



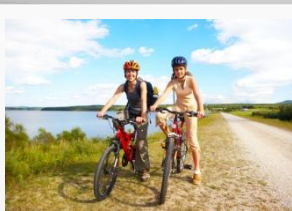
П Р И Ч И Н А

# Умеренная физическая активность



- нагрузка, соответствующая усилиям, которые затрачивает здоровый человек, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.

При занятиях умеренной физической активностью для получения эффекта оздоровления рекомендованная продолжительность занятий должна быть **30 минут в день**. В среднем это приводит к расходу энергии приблизительно в **150 ккал**. Чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше времени необходимо для того, чтобы израсходовать данное количество энергии



# Как рассчитать физическую нагрузку для Вашего возраста?

Необходимо, чтобы частота пульса достигла 65 -70% от той, которая достигается при максимальной нагрузке для данного возраста

**Максимальная частота пульса =**  
**220 – возраст в годах**

Например, максимальная частота пульса для практически здорового человека в возрасте 50 лет должна составлять  $220 - 50 = 170$  ударов в минуту. Частота пульса, которую рекомендуется достигнуть при тренировочной нагрузке, составляет 110-120 ударов в минуту



# Современные рекомендации по ФА

- избегать малоподвижного образа жизни;
- начинать занятия ФА медленно и постепенно, наращивая их длительность до тех пор, пока не будет достигнут рекомендуемый минимум;
- для получения пользы здоровью заниматься умеренной ФА 150 минут в неделю (2 часа 30 минут). Желательно, чтобы нагрузка была равномерно распределена в течение недели;
- практически здоровым людям заниматься тем видом ФА, спорта, который приносит наибольшее удовольствие и доступен



Важно помнить: даже если у вас имеется несколько факторов риска ССЗ, вы можете безопасно начинать занятия умеренной ФА!  
Люди умирают от ИБС, а не от занятий ФА!

**ВНИМАНИЕ!!!** Больным с заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой





# Советы для людей «сидячих» профессий:

- \* вставайте, чтобы позвонить или ответить по телефону;
- \* пойдите к коллегам по служебным делам, вместо того чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой;
- \* проводите короткие совещания стоя или поощряйте регулярные перерывы, чтобы сотрудники постояли;
- \* ходите пешком в туалет на другой этаж здания;
- \* такие вещи, как принтеры, мусорные корзины, располагайте так, чтобы к ним надо было подходить;
- \* используйте лестницу вместо лифта, если это возможно



# ПОМНИТЕ!!!



У нас всегда есть с собой два «доктора» - правая нога и левая нога



Всего 3 километра энергичной ходьбы в день могут сделать значительно больше для вашего здоровья, чем любой специалист

# Курение



# КУРЕНИЕ



**ПОЧЕМУ БЫ ИХ НЕ НАЗВАТЬ СВОИМИ ИМЕНАМИ?**

# Табачный дым содержит

- более 4000 химических соединений, 43 из которых способны вызывать раковые заболевания
- в четыре с половиной раза опаснее выхлопных газов автомобилей
- каждый из компонентов табачного дыма действует на определённый орган-мишень



# Курящий человек рискует приобрести следующие состояния и заболевания



Разрушение эмали зубов



Ранние морщины



Облысение



Псориаз



Импотенция



Нарушение формирования спермы



Пневмония



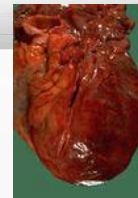
Хроническая обструктивная  
болезнь лёгких (ХОБЛ)



Эмфизема



Гипертония



Болезни сердца (коронарная  
болезнь сердца, инфаркт)



Бесплодие  
Выкидыши



Инсульты



Язва желудка



Катаракта



Вегето-сосудистая дистония



Остеопороз

# Влияние на организм

Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 мл угарного газа, в результате чего испытывает кислородное голодание

После выкуренной сигареты увеличиваются частота пульса и давление на 10 - 15 мм рт. ст., что приводит к дополнительной нагрузке на сердечно-сосудистую систему

**Курение – это бомба  
замедленного  
действия**





# Пассивное курение также вредно как и активное



женщины  
курильщиц  
живут на 4  
года меньше

приём оральных контрацептивов  
и воздействие табачного дыма  
приводят к различным  
гинекологическим заболеваниям \*

пассивное курение – причина  
большинства случаев  
заболеваний сердца и рака  
легких у некурящих, а у  
женщин может привести к  
выкидышу

у женщины, даже некурящей,  
подверженной воздействию  
табачного дыма, риск  
развития  
рака молочной железы  
увеличивается на 30%

\* НИИ Пульмонологии. Журнал «Врачи против табака»



# Что дает отказ от курения

Через 8 часов

уровень кислорода в крови возвращается к норме

Через 24 часа

улучшается дыхание; легкие начинают очищаться от слизи и дегтя

Через 48 часов

кровь полностью очищается от никотина

Через 1 неделю

возвращаются вкусовые ощущения и запахи

Через 3-9 месяцев

уменьшается кашель; легочный объем увеличивается на 5-10%

Через 1 год

риск инфаркта уменьшается наполовину

Через 10 лет

риск рака легких уменьшается в 2 раза; риск инсульта становится таким же, как у некурящих

Через 5 лет

риск рака горла и пищевода сокращается в 2 раза

Через 15 лет

риск смертности от любых заболеваний, в т.ч. от сердечно-сосудистых болезней, становится не больше, чем у никогда некурящих

# Что дает отказ от курения

- пользу для здоровья (избавление от интоксикации организма; уменьшение риска развития рака; возможность продлить жизнь на 10-20 лет)
- эмоциональные преимущества (улучшается самооценка и повышается уверенность в себе. Вы берете ответственность за свою жизнь)
- лично-социальные преимущества (вы проецируете образ человека, умеющего контролировать себя, что недоступно курильщикам; окружающим вас людям больше не придется испытывать на себе, что такое пассивное курение; как некурящий человек, вы становитесь хорошим примером для ваших детей)
- финансовые преимущества (сохранение денег на другие расходы)

# Отказ от курения увеличит женскую привлекательность для мужчин:

- вещи и волосы не будут пахнуть табаком;
- табачный запах изо рта; жёлтые прокуренные зубы не будут отталкивать окружающих;
- сохранятся здоровая кожа, красивые волосы и ногти;
- вы будете в хорошей физической форме, у вас будет больше энергии!



Пример родителей – самый значимый.

Защитите ребёнка! Если не можете бросить курить – объясните подростку, как глупо поступили, когда впервые закурили, как вы теперь слабы перед этой зависимостью и как много она приносит вреда



Можно сэкономить деньги и потратить их на занятия спортом, одежду, обучение, путешествие, массаж, косметологические процедуры.

Давайте рассчитаем вместе, например:

50 руб./пачка сигарет x 30 дней = 1500 руб./мес. x 12 мес.  
= 18000 руб./год!

# Советы друзьям и родственникам курящего:

- напоминайте курильщику о вреде курения для здоровья – его и близких ему людей (детей, женщин);
- никогда не создавайте комфортных условий для курения;
- не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц);
- всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения

Человеку, начинающему курить или только пробующему «побаловаться» курением, необходимо отдавать себе отчёт в том, что при этом быстро формируется никотиновая зависимость, которая потом, когда возникнет желание отказаться от курения, сделает это очень трудным

# Советы для тех курильщиков, кто хочет отказаться от курения:

- наметьте заранее день отказа от курения; превратите день отказа от курения в праздник!
- прекращайте курить сразу – примите решение!
- старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей;
- вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным;
- преодолению желания закурить помогают занятость интересным и полезным делом, жевательная резинка;
- после отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведёт к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность; обычно в течение года после отказа от курения вес тела приходит к исходному;
- не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают;
- обратитесь к врачу за помощью в отказе от курения – для назначения лекарственной поддержки и снижения симптомов отмены; следуйте его советам

# ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТАЖА КУРЕНИЯ

при переходе на  
«легкие»  
сигареты  
курильщики  
увеличивают  
число  
выкуренных за  
день

нет безопасных доз и безвредных  
форм потребления табака



**Неважно, сколько вам лет и какого вы пола.  
Бросайте курить, берегите здоровье!**



# ОСОЗНАЙ!

Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, то продолжали бы курить только сумасшедшие

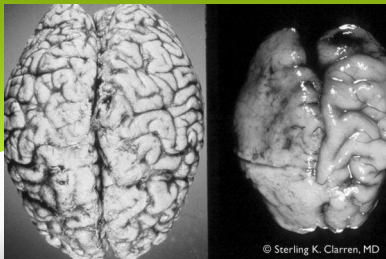


Алкоголь

# АЛКОГОЛЬ



# Негативное влияние алкоголя на здоровье



© Sterling K. Clarren, MD

головной мозг

разрушаются клетки коры больших полушарий, замедляется работа ЦНС, снижается ее эффективность;  
**ухудшается зрение, речь и координация движений**



почки



печень

селезенка

у сильно пьющих людей развивается **алкогольный гепатит и цирроз печени**, увеличивается селезенка



нормальное сердце и сердце алкоголика

сердце увеличивается в размерах – мышечная ткань вытесняется соединительной.

на слизистой желудка и кишечника образуются эрозии и язвы, возникает атрофия слизистой.



желудок

кровотечение из варикозных сосудов пищевода, функциональная почечная недостаточность, анемия, нарушение свертываемости крови, обезвоживание клеток

# Негативное влияние алкоголя на здоровье



после одного приема небольшой дозы спиртного алкоголь сохраняется в мозгу, сердце, почках, желудке **от 49 часов до 15 суток**



алкоголь, отрицательно влияет на здоровье женщины: **нарушает нормальное функционирование половых органов и сказывается на потомстве**



алкоголь уменьшает количество мужского полового гормона – тестостерона, а значит, ведет к снижению полового влечения, эректильным дисфункциям, импотенции



продолжительность жизни сильно пьющих **на 10 – 12 лет меньше средней**

# Если Вы потребляете алкоголь, его прием должен быть в дозах, не превышающих безопасные!

В настоящее время считается безопасным:

- \* Для мужчин –  $\leq 2$  стандартных доз алкогольных напитков в сутки
  - \* Для женщин –  $\leq 1$  стандартной дозы в сутки.
- Стандартная доза – 12 г (15 мл) этанола

**Это максимально безопасное разовое потребление алкоголя за день!**

Это примерно соответствует:

- \* 330 мл пива
- \* 150 мл вина
- \* 45 мл крепких напитков



**Нет оснований рекомендовать ранее не употреблявшим алкоголь его потребление в малых и умеренных дозах с целью кардиоваскулярной профилактики!**

# Стрессы







- это адаптационная (приспособительная) реакция организма

Он является частью нашей повседневной жизни.

Мы сталкиваемся с ним на каждом шагу.

А ведь частые длительные стрессы ухудшают самочувствие и открывают дорогу болезням.

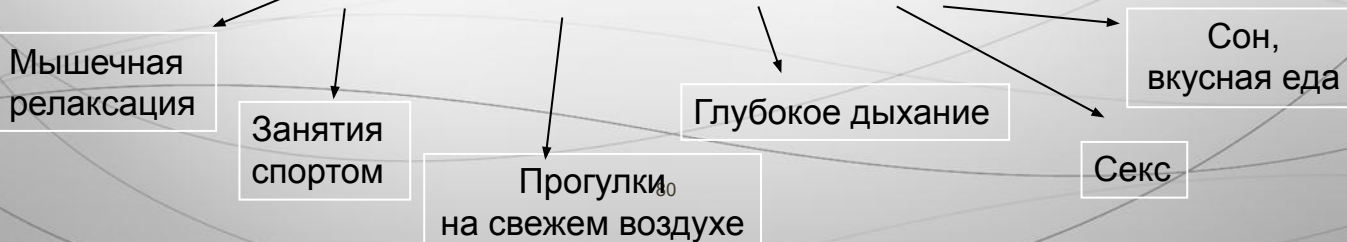


# Типы стрессоров

## 1. Внешние причины – нам практически неподвластные



### Методы оптимизации уровня стрессов:



# Типы стрессоров

## 2. Причины, зависящие от человека:

- те, которые вызывают стресс из-за нашей интерпретации – это такие события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы (беспокойство за будущее, «Выключила ли я утюг?», страха смерти)
- собственные неконструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, а также различные трудности в общении

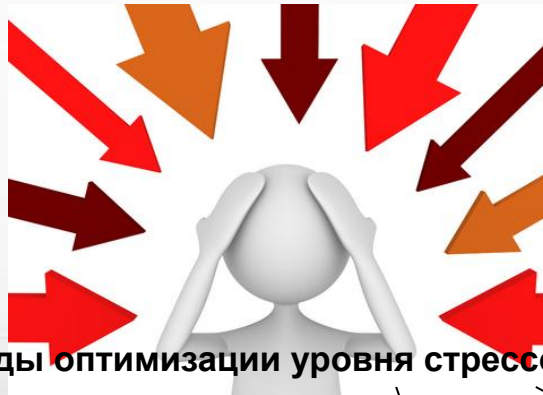
Самооценка

Система ценностей

Убеждения, взгляды

Способы и качество общения

Неэффективное использование времени



Методы оптимизации уровня стрессов:

Постановка адекватных целей

Тренинг по выработке социальных навыков (общения)

81

Навыки позитивного мышления

Анализ причин и выводы на будущее  
Юмор

# Некоторые советы по преодолению стресса



старайтесь соответствовать вашему ритму жизни.  
Заранее планируйте день, не пытайтесь делать несколько дел одновременно, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом

высыпайтесь в соответствии с вашей потребностью во сне! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки



питайтесь правильно: больше фруктов и овощей!  
не торопитесь во время еды, не ешьте на ходу



старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход в театр, музей, на концерт, общение с друзьями, рыбалка, прогулка на природе



# Некоторые советы по преодолению стресса



ЗАВЯЛ?...



снимать стресс с помощью табака или алкоголя бессмысленно. Проблемы, вызвавшие стресс, никуда не денутся, а здоровье пострадает

снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка (бег, быстрая ходьба, прогулка, езда на велосипеде, танцы, бассейн)



нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций



## Некоторые советы по преодолению стресса



старайтесь не брать на себя в жизни слишком много, не копайтесь в своем прошлом, обвиняя себя за сделанные ошибки

как только вы поймали себя на мрачной мысли, переключитесь на что-нибудь хорошее

относитесь к себе и окружающим терпеливо и с юмором, учитесь быть снисходительным



следите за своим настроением, как за внешним видом

доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение



# Способы быстрого снятия стресса

**Выберите подходящие именно вам!**



- \* срочно смените обстановку: выйдите в другое помещение, на улицу, в парк;
- \* умойте лицо и руки прохладной водой;
- \* выпейте медленно маленькими глотками стакан воды;
- \* примите удобную позу, закройте глаза и медленно вдыхайте через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание и очень медленно выдохните (повторите 10 раз). Это успокоит вас и частично избавит от стрессового напряжения;
- \* очень полезно во время стресса подвигаться. Даже прогулка вокруг своего дома поможет снять напряжение. Возьмитесь за любую домашнюю работу – начните мыть полы, гладить белье, делать уборку;
- \* сделайте несколько физических упражнений – например, быстрым шагом походите по комнате, сожмите кулаки и «побоксируйте» перед собой, сделайте 5-6 приседаний

# Способы быстрого снятия стресса:

## Выберите подходящие именно вам!

- \* включите музыку, вызывающую у вас положительные эмоции. Это способствует снятию напряжения
- \* полезно все, что может немедленно изменить ситуацию. Постарайтесь переключить свои мысли на что-нибудь приятное – например, на какие-либо достижения в прошлом; вспоминая, вы поймете, что вполне можете добиться успеха и в этот раз
- \* простой, но не менее действенный совет: посчитать до десяти. **Отказ от немедленной реакции на волнующую ситуацию поможет снять ее остроту**
- \* позвоните человеку, которому Вы доверяете, и поговорите с ним на отвлекенную тему
- \* освоив и начав применять эти приемы, Вы сможете успешно справляться со стрессовыми ситуациями и предотвращать нежелательные для здоровья последствия



Если стрессовое напряжение сохраняется, найдите возможность обратиться к специалисту (психотерапевту, психологу)



# Пути профилактики и лечения

## Немедикаментозные



## Медикаментозные



антигипертензивные препараты  
Пожизненно, по часам,  
в соответствующей дозе, по  
назначению врача

статины



никотинзамещающие препараты



антидепрессанты

# Чтобы стала жизнь интереснее, формируй привычки полезные!

- знание факторов риска позволит не отчаиваться, а выработать профилактические мероприятия для ослабления их воздействия на организм
- если ваши родственники страдали сахарным диабетом и нарушениями липидного обмена, это не значит, что и у вас обязательно будет ГБ и ИБС
- но это означает, что вы относитесь к группе высокого риска и необходимо держать ситуацию на контроле, остерегаться возникновения неблагоприятных поведенческих факторов

Вы не можете изменить пол, возраст, наследственность, но можете усилием воли не допустить:

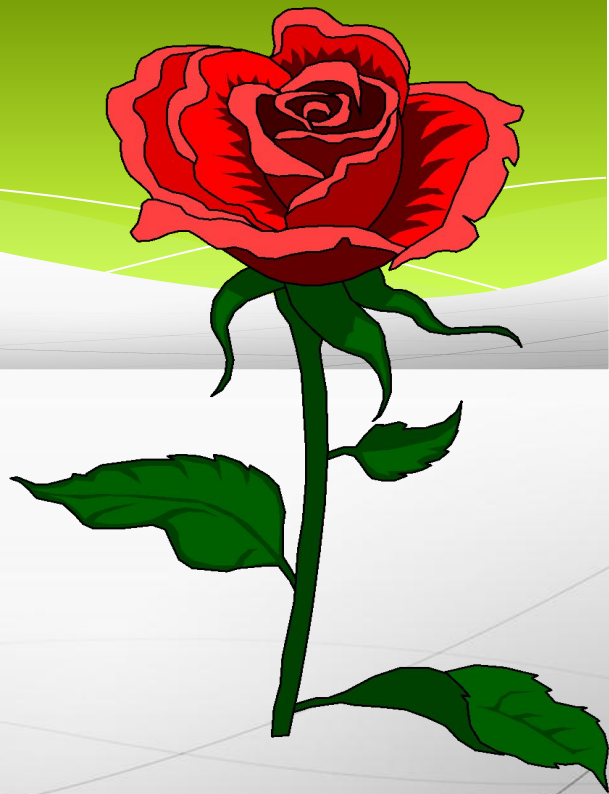
- ожирения
- нарушений липидного обмена
- гиподинамии
- курения
- злоупотребления алкоголем

и тем самым

избежать развития гипертонической болезни, ишемической болезни сердца

или

ослабить влияние факторов риска на ваш организм, если они уже возникли!



# Куда обратиться за помощью?

- \* если у вас ИМТ и есть желание ее снизить – в отделение/кабинет медицинской профилактики (О/КМП). По возможности проконсультируйтесь с врачом-диетологом
- \* если у вас имеется ожирение – проконсультироваться с врачом-диетологом и, при необходимости, с врачом-эндокринологом



# Куда обратиться за помощью?

- \* если вы желаете бросить курить – в кабинет по оказанию помощи в отказе от курения или О/КМП
- \* при психоэмоциональном напряжении/стрессе, при необходимости – к психологу для консультации
- \* при подозрении на пагубное потребление алкоголя и вашем желании ограничить его – в О/КМП вашей поликлиники или к врачу-наркологу
- \* при подозрении на наличие алкогольной зависимости и невозможности самостоятельно справиться с ней — к врачу-наркологу