



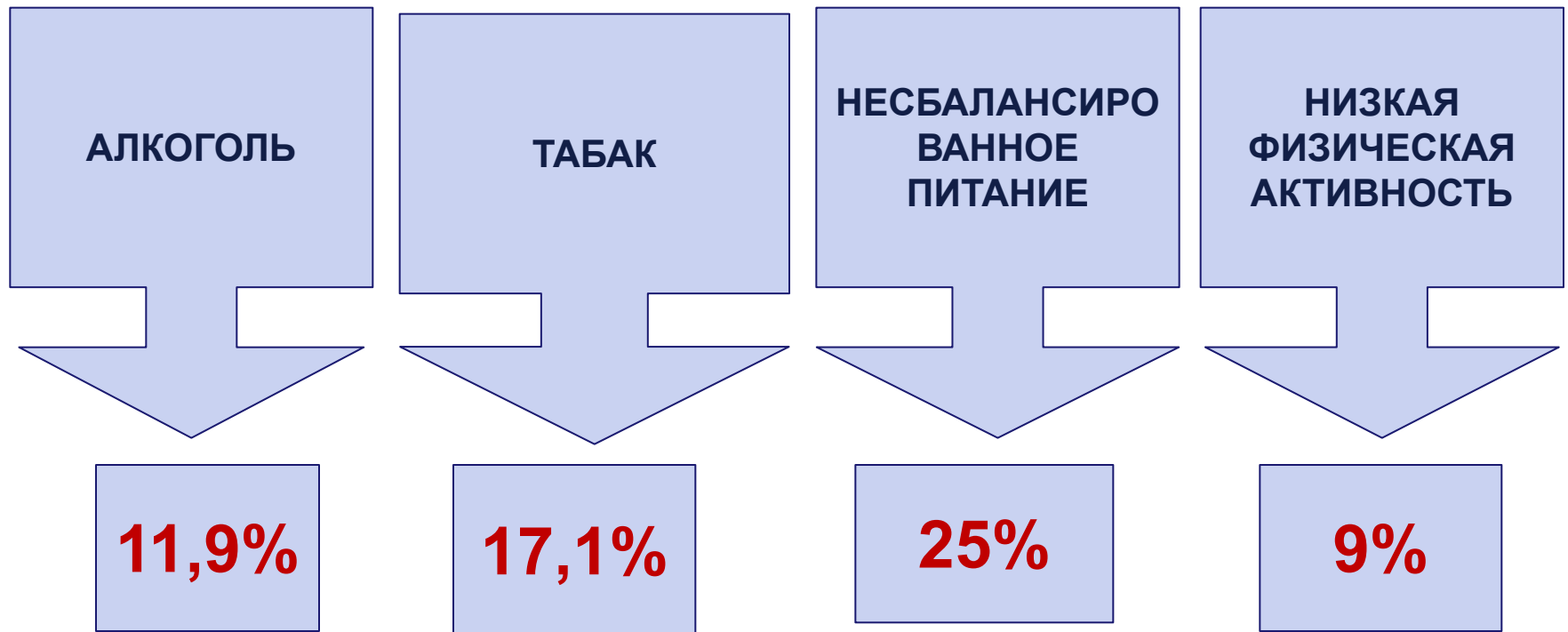
# Сохранение соматического здоровья работающего: базовые принципы и новые направления



**ЛОБЫКИНА Е.Н.**  
доктор мед.наук, профессор,

«Новокузнецкий ГИУВ»- филиал ФГБОУ ДПО  
РМАНПО Минздрава России

**9 ИЗ 10 СМЕРТЕЙ  
ПРОИСХОДЯТ ПО ПРИЧИНЕ  
НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**



# Четыре типа хронических неинфекционных заболеваний

можно предотвратить

с помощью эффективной коррекции  
модифицируемых факторов риска



## Модифицируемые факторы риска

Неинфекционные заболевания

	Курение	Нездоровое питание	Низкий уровень физической активности	Избыточное потребление алкоголя
Атеросклероз, Ишемическая болезнь сердца, Инсульт	✓	✓	✓	✓
Сахарный диабет	✓	✓	✓	✓
Онкология	✓	✓	✓	✓
Хроническая обструктивная болезнь легких	✓			



## Высокотехнологичные методы лечения

Операции на сердце при ишемической болезни сердца в США обеспечили только 5% снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Даже удвоение числа процедур обеспечит незначительное снижение смертности.

**Мы делаем их:**

**слишком поздно,**

**слишком малому количеству больных  
и они слишком дорогие.**

**Вклад профилактики и коррекции факторов  
риска в снижение сердечно-сосудистой смертности  
составляет от 45 до 75%,**

**а различных методов лечения – от 55 до 25%.**

*Roberto Ferrari. Президент ESC*

**2007-2009**

---

# Федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ « Об основах охраны здоровья граждан РФ»

## Глава 4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАН В СФЕРЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

### Статья 27. Обязанности граждан в сфере охраны здоровья

- 1. Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.**
- 2. Граждане в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинские осмотры,** а граждане, страдающие заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинское обследование и лечение, а также **заниматься профилактикой этих заболеваний.**
3. Граждане, находящиеся на лечении, обязаны соблюдать режим лечения, в том числе определенный на период их временной нетрудоспособности, и правила поведения пациента в медицинских организациях.



Глава семьи:  
**Николай, 32 года,**  
мастер одного из цехов  
металлургического  
завода, здоров

**Производственный стаж:**  
9 лет  
**Стаж курения:** 12 лет  
**Проживание в городе:** с детства  
**Уровень физической активности:**  
НИЗКИЙ



## Оценка дневного рациона взрослого мужчины (по содержанию отдельных пищевых в-в)

### завтрак

**Яичница** (2 яйца, слив. масло-10г)  
**Бутерброды** (2 шт.) / хлеб (100г)  
слив. масло -10г, колбаса копч.-50  
г  
**Кофе** (сахар -20г)

### обед

**Салат**(огурец-100г, помидор – 50г,  
раст.масло – 10г)  
**Суп-лапша** (курица -30г,  
лапша-15г, картофель-50г)  
**Говядина с гарниром** (мясо-100г,  
картофель отварной -150г,  
растит. масло-15г)  
**Яблочный сок** -200мл, **хлеб** –  
150г

### ужин

**Каша гречневая** (250г)  
**Курица-гриль** 150 г  
**Чай** (сахар-20г) **Пряники** (100г)

### вечером

**Яблоко** (200г) **Кефир** (200  
мл)  
**Чай** (сахар-20г) **Печенье**  
(30г)

- ❖ Вредные привычки
- ❖ Профессиональные вредности
- ❖ Малоактивный образ жизни
- ❖ Дефицит макро и микронутриентов
- ❖ Стресс
- ❖ Психологические факторы (финансовые проблемы)

**Повышенная потребность**

- ❖ **Белок** (иммунная, гормональная система, детоксикация)
- ❖ **Витамины группы В** (ЦНС, ЖКТ, углеводный, жировой обмен)
- ❖ **Витамины- антиоксиданты** (иммунитет, свободные радикалы, детоксикация)
- ❖ **Микронутриенты липидной природы** (омега-3 ЖК, фосфолипиды, фитостерины)

### **Содержание:**

**витамин С** - 30мг (20%)  
**В1** - 0,96 мг (65%)  
**В2** - 1,5мг (88%)  
**В3** - 13,2 мг (66%)  
**В6** - 1,3мг (65%)  
**В12** - 14,2 (71%)  
**А** - 2579 МЕ (78%)  
**Железо** - 9,7 мг (54%)  
**Медь** - 1,25мг% (84%)  
**Кальций** - 110 мг (10%)  
**Йод** - 10 мкг (10%)

**Суточный рацион питания не обеспечивает организм необходимыми пищевыми веществами (как для профилактики заболеваний так и для поддержания здоровья )**



Стандартные рационы, составленные из традиционных продуктов питания и готовых блюд, вполне достаточных по калорийности, не могут полностью обеспечить потребности организма во всех необходимых витаминах и минеральных веществах!



# Недостаток витаминов – фактор риска алиментарно-зависимых заболеваний

- ❖ Атеросклероз
- ❖ Гипертоническая болезнь
- ❖ Гиперлипидемия
- ❖ Ожирение
- ❖ Сахарный диабет
- ❖ Остеопороз
- ❖ Подагра
- ❖ Некоторые злокачественные новообразования

# МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СТАТУС ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ (обобщенные данные 1990-2016 гг.)



у 40-80% - недостаток витаминов С, В1, В2, В6 и фолиевой кислоты

у 40-60% - недостаток каротина

у 10-30% - недостаток железа

повсеместный недостаток йода

недостаточное потребление кальция

в ряде регионов - недостаток фтора и селена

## Характеристика ситуации

По данным НИИ питания РАМН  
дефицит витаминов:

- характерен для всех регионов России
- носит всесезонный характер
- обнаружен практически у всех групп населения

По результатам обследований взрослого и детского населения Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Западной и Восточной Сибири, Кузбасса, Норильска, Башкирии, Марийской республики и других регионов



# Биологические эффекты витамина D

Орган, система	Функция витамина D	Недостаточная обеспеченность организма витамином D
<b>Кишечник</b>	Всасывание кальция	Снижение всасывания кальция
<b>Обмен кальция, костная ткань</b>	Костеобразование и минерализация, ремоделирование костной ткани	Увеличение выделения, снижение минерализации костной ткани. У детей - рахит, у взрослых - остеомаляция, остеопения, остеопороз, повышение риска переломов
<b>Углеводный и жировой обмен</b>	Регуляция	Повышенный риск ожирения, метаболического синдрома, СД 2
<b>В-Клетки поджелудочной железы</b>	Секреция инсулина	Нарушение секреции инсулина, толерантности к глюкозе, риск сахарного диабета
<b>Сердечно-сосудистая система</b>	Предотвращение увеличения клеток миокарда, предотвращение кальцификации кровеносных сосудов	Снижение эластичности сосудов, гипертрофия миокарда, артериальная гипертензия, атеросклероз, повышенный тромбогенез, риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда
<b>Иммунная система</b>	Регуляция врожденного и приобретенного иммунитета,	Повышенная частота аутоиммунных заболеваний (заболевания кишечника, рассеянный склероз, бронхиальная астма, псориаз) и инфекционных заболеваний, в том числе туберкулеза
<b>Все клетки организма</b>	Регуляция клеточного цикла	Повышение риска рака простаты, молочной железы, прямой кишки, лейкемии и других видов злокачественных опухолей
<b>Мозг (нейроны)</b>	Когнитивная функция	Снижение когнитивных функций, повышение риска депрессивных состояний, старческой деменции, болезней Альцгеймера и Паркинсона



# Эффекты витамина D

## Риск смертности от всех заболеваний снижается при витамине D в сыворотке $\geq 100$ нмоль/л

- ❖ Самый большой метаанализ исследований за период 1966-2013 гг показал, что уровни  $25(\text{OH})\text{D}_3 < 75$  нмоль/л связаны с более высокой смертностью от всех причин

### Новые дозы предлагаемые утвердить RDA :

- ❖ 1000 ME для детей менее 1 года по обогащенной формуле
- ❖ 1500 ME для детей грудного возраста старше 6 мес
- ❖ 3000 ME для детей старше 1 года
- ❖ Около 8000 ME/сут для людей 18+

**8000 ME/сут для людей старше 18 лет**

- ❖ Dimitrios Papadimitriou The Big Vitamin D Mistake//J. Prev. Med. Public Health, 2017, 50(4); 278-281
-

# Продукты с маркировкой «Light»



- ❖ В рекламе такие продукты (йогурты, сладкие напитки, шоколадные батончики и др.) выглядят очень привлекательно.
- ❖ Представляя эти продукты более полезными, у потребителей, ориентированных на здоровое низкокалорийное питание, формируется убежденность, что продукты с пометкой light можно есть без ограничений и при этом не поправляться и, даже снижать массу тела.
- ❖ По причине низкой калорийности мы уже меньше контролируем количество съеденного продукта, при этом увеличиваем объем потребляемой пищи.

# Продукты с маркировкой «Light»

- ❖ «Легкое масло», «легкий майонез»: часть жиров животного происхождения заменена на растительные. Потребитель при этом знает, что продукт «низкохолестериновый», а значит и более «полезный», поэтому количество продукта может быть увеличено без ущерба для здоровья.

**Итог: высокая калорийность растительного масла поэтому и высокая калорийность продукта в целом!**

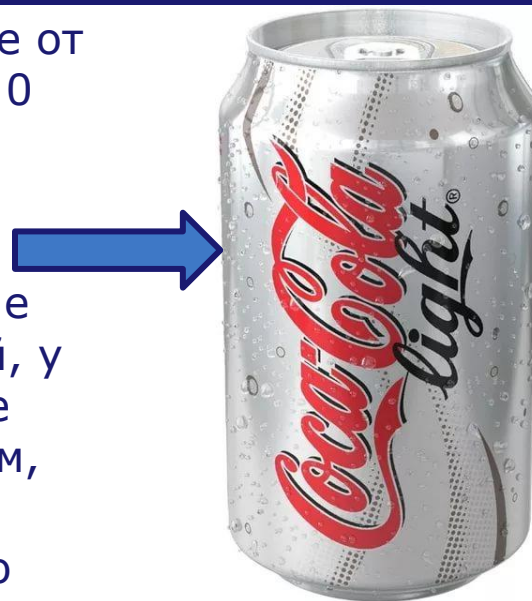
Сметана 20%-15%-10%  
Майонез -72%-67%-55%  
Растительное масло **99%**

- ❖ **Легкий йогурт** подразумевает продукт с более низкой жирностью (0,5- 1,5%).
- ❖ чтобы обеспечить такому продукту вкусовые качества (жир придает вкус), производитель добавляет больше других ингредиентов (фруктов, злаков, крахмал, сахарный сироп и др), увеличивая калорийность ценность.
  - Например, 100 г облегченного (1% жирн.) йогурта содержит **40 ккал**, а калорийность фруктового йогурта может увеличиться уже **до 60-80 ккал** - это будет соответствовать калорийности обычного натурального йогурта 3,5% жирности.



# Продукты с маркировкой «Light»

- ❖ **Напитки light.** Одна банка колы light, в отличие от обычной (148 ккал), содержит «приблизительно 0 калорий». Однако в состав напитка включены подсластители (сахарин, аспартам), которые в 200-300 раз слаще сахара.
- ❖ Употребляя такие напитки с маркировкой light, не боясь получить избыточного количества калорий, у нас, покупателей, возникают приятные вкусовые ощущения (вкус сладкого продукта) и, тем самым, возрастает риск привыкания к сладкому.
- ❖ Конфеты «без сахара» также содержат примерно столько же калорий, сколько и обычные.



- **Мюсли** из-за высокого содержания зерновых хлопьев и сухофруктов делает этот продукт достаточно калорийным, несмотря на то, что в маркировке продукта может быть указано «продукт здорового питания».



# Что скрывается под разными наименованиями, а на самом деле является «добавленным сахаром»:

## Простые углеводы под названием «Сахар»

- нектар агавы
- сгущенный сок тростника
- кристаллы тростника
- солодовый сироп
- кленовый сироп
- кукурузный сироп
- кукурузный подсластитель
- сироп
- меласса
- Мед
- коричневый сахар
- глюкоза
- нерафинированный сахар
- инвертный сахар
- тростниковый сахар
- Фруктоза
- кристаллическая фруктоза
- концентраты фруктовых соков
- Декстроза, мальтоза

## Продукты, где может содержаться сахар

- Макароны
- Хлеб
- Мюсли
- Глазированные творожные сырки
- Творожная масса
- Йогурт
- Хрустящие зерновые шарики
- Все виды кетчупов
- Майонез
- Консервы
- Соления
- Маринованные продукты
- Рыба
- мясо

# Поддержите свой организм с помощью решений в области питания



## 3 шага на пути к здоровью

1. Устранение дефицита питательных веществ:
  - прием фолиевой кислоты, витаминов D, А, С, В12 и железа
2. Поддержание здоровья сердечно-сосудистой системы :
  - Широко рекомендуется употребление полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 для поддержания здоровья сердца и кровеносных сосудов
  - Кофермент Q10 благоприятно воздействует на работу сердца, повышая эластичность кровеносных сосудов, поддерживая тем самым нормальный уровень артериального давления
  - Витамины группы В снижают уровни гомоцистеина - основного фактора риска развития сердечно-сосудистых заболеваний
3. Ограничение или имитация эффекта ограничения калорийности :

# Как решить эту проблему?

➔ Увеличение в рационе доли свежих овощей и фруктов, продуктов и готовых блюд из цельного зерна, молока и мяса

➔ Использование функциональных (обогащенных витаминами и минеральными веществами) продуктов и готовых блюд

➔ Применение БАД к пище (например, поливитаминных препаратов)





❖ С 2019г. открытие по всей стране **Центров здоровья**, где любой житель РФ может пройти обследование на предмет выявления факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний

# Формирование здорового образа жизни, у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака

Приказ Минздравсоцразвития России от 19 августа 2009 г. №597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»

В Кемеровской области с 2009 года работают 11 Центров здоровья для взрослых и 4 Центра здоровья для детей.

Создан сайт [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

Начата информационно-коммуникационная компания



В 2009-2010 годах  
в России были открыты  
502 центра здоровья  
для взрослых  
и 193 центра здоровья  
для детей



# Центры здоровья в Кемеровской области

	Наименование учреждения	Адрес	Телефон	Электронная почта, сайт
1	<b>г. Кемерово</b> ГБУЗ КО «Кемеровская городская больница №1 им.М.Н.Горбуновой», поликлиника №10	ул. Красноармейская , 115	8-384-2 58-36-90	<a href="mailto:gb1.stud.priem@mail.ru">gb1.stud.priem@mail.ru</a>
2	<b>г. Кемерово</b> ГБУЗ КО «Городская поликлиника № 5»	пр. Ленина, 107	8-384-2 54-88-80	<a href="mailto:kem-pol5-om@yandex.ru">kem-pol5-om@yandex.ru</a>
3	<b>г. Новокузнецк</b> ГБУЗ КО «Новокузнецкая городская клиническая б-ца № 1», поликлиника №9	ул. Хитарова, 32	8-384-3 74-70-50	<a href="mailto:hosp9p@onlin..nkz.ru">hosp9p@onlin..nkz.ru</a>
4	<b>г. Новокузнецк</b> ГБУЗ КО «Городская б-ца № 29», поликлиника №4	Рокоссовского, 6	8-384-3 61-47-59	<a href="mailto:gkb29pol4@online.nkz.ru">gkb29pol4@online.nkz.ru</a> <a href="mailto:CentrZdor@29gkb.ru">CentrZdor@29gkb.ru</a>
5	<b>г. Прокопьевск</b> ГБУЗ КО «Прокопьевская городская поликлиника»	пр. Строителей, 7	8-384-6 65-14-35	<a href="mailto:muzgpprk@rambler.ru">muzgpprk@rambler.ru</a>
6	<b>г. Междуреченск</b> ГБУЗ КО «Междуреченская гор.б-ца», поликлиника	б-р Медиков, 5	8-384-75 5-18-70	<a href="mailto:vpol@rikt.ru">vpol@rikt.ru</a>
7	<b>г. Белово</b> ГБУЗ КО «Беловская городская больница №1»	ул. Чкалова, 16	8-384-52 26-12-78	<a href="mailto:gorbolniz1@mail.ru">gorbolniz1@mail.ru</a>
8	<b>г. Анжеро-Судженск</b> ГАУЗ КО «Городская больница», поликлиника №3	ул. Войкова, 3	8-384-53 6-38-56 8-384-53 6-38-46	<a href="mailto:as-gp3@yandex.ru">as-gp3@yandex.ru</a>
9	<b>г. Ленинск-Кузнецкий</b> ГБУЗ КО «Ленинск-Кузнецкая городская б-ца № 1»	ул. Зорина, 3	8-384-56 5-14-38	<a href="mailto:leninsk_pol1@mail.ru">leninsk_pol1@mail.ru</a>
10	<b>г. Юрга</b> ГБУЗ КО «Юргинская городская б-ца №1»	ул. Ленинградская, 27	8-384-51 4-22-80	<a href="mailto:gorbol1@bk.ru">gorbol1@bk.ru</a>



- ❖ **Официальный сайт Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины** <https://www.gnicpm.ru/>
- ❖ Раздел : **ПАЦИЕНТАМ** – полезные материалы
- ❖ Раздел : **СПЕЦИАЛИСТАМ** – информация для населения
- ❖ Представлена подробная инструкция по скачиванию макетов

Инструкция по скачиванию макетов >

Материалы информационно-коммуникационной кампании в СМИ: ЗОЖ и первая помощь >

Плакаты для печати для Центров здоровья, отделений/кабинетов медицинской профилактики, посвященные факторам риска >

Плакаты и стенды для печати, рекомендованные для размещения в детских поликлиниках и дошкольных учреждениях >

Информационные листовки >

Профилактика наркомании >

Информационные материалы, посвященные деменции >

Всемирный день здоровья >

## Материалы информационно-коммуникационной кампании в СМИ: ЗОЖ и первая помощь

### Здоровый образ жизни

Аудиоролики (скачать)

Видеоролики (скачать)

Баннеры (скачать макеты)

 <p>ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ФАСТФУДА, КОЛБАСЫ И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ДАРИТЬ РАДОСТЬ</p>	 <p>ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИКУЛЬТУРОЙ МОЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ АКТИВНО</p>	 <p>РЕГУЛЯРНО КЭНЕРИТЕ ДАВЛЕНИЕ И САХАР В КРОВИ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО</p>	 <p>Я НЕ КУРИЮ И ЗАНИМАЮСЬ ФИЗИКУЛЬТУРОЙ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ АКТИВНО</p>	 <p>ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЗАЩИЩАЮТ МОИ СОСУДЫ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ДАРИТЬ РАДОСТЬ</p>	 <p>ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ВЫЗЫВАТЬ УВАЖЕНИЕ</p>
 <p>Я НЕ КУРИЮ И ВЫБРАЛ ОЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЭТО КРУТО</p>	 <p>РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИИ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЭТО КРУТО</p>	 <p>ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО</p>	 <p>ЗАМЕНИТЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ПОЛЕЗНЫМИ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЭТО КРУТО</p>	 <p>ЛЕГКОЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ НЕ ПРИНОСЯТ МЕНЬШЕ ВРЕДА</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЭТО КРУТО</p>	 <p>БРОСЬТЕ КУРИТЬ РАДИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ВЫЗЫВАТЬ УВАЖЕНИЕ</p>
 <p>УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ФАКТОРАХ РИСКА В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЭТО КРУТО</p>	 <p>ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И МЕНЬШЕ ЕЩЕ СЛАДКОГО</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ДАРИТЬ РАДОСТЬ</p>	 <p>УЧИТЕ ДЕТЕЙ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ДАРИТЬ РАДОСТЬ</p>	 <p>БОЛЬШОЙ ЖИВОТ И ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ НЕ ДЛЯ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЭТО КРУТО</p>	 <p>ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ РЫБЫ И ОВОЩЕЙ ВМЕСТО КОЛБАСЫ И КОНСЕРВОВ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ВЫЗЫВАТЬ УВАЖЕНИЕ</p>	 <p>ЗНАЙТЕ МЕРУ В ЕДЕ И ДЕРЖИТЕ ВЕС ПОД КОНТРОЛЕМ</p> <p>БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ АКТИВНО</p>

Плакаты А4 (скачать макеты)



Инструкция по скачиванию макетов

Материалы информационно-коммуникационной кампании в СМИ: 30Ж и первая помощь

Плакаты для печати для Центров здоровья, отделений/кабинетов медицинской профилактики, посвященные факторам риска

Плакаты и стенды для печати, рекомендованные для размещения в детских поликлиниках и дошкольных учреждениях

Информационные листовки

Профилактика наркомании

Информационные материалы, посвященные деменции

Всемирный день здоровья

Всемирный день без табака

Всемирный день сердца

Материалы для проведения Всемирного дня сердца. Подготовлены Федеральным центром здоровья (2016 года)

Информационная листовка А5, двусторонняя

Скачать архив

World Heart Day  
29 сентября —  
Всемирный день сердца  
Вместе против болезней сердца!

Каждая вторая смерть в России происходит от сердечно-сосудистых заболеваний. Большинство смертей от болезней сердца и сосудов предотвратимы!

Физическая активность 30 минут и более в день

Отказ от курения

Анализировать состояние здоровья — сделать анализ крови

Овощи и фрукты — 500 грамм и более в день

Соль до 6 грамм в день

Сон не менее 6-7 часов

Общайтесь с близкими, друзьями

Регулярные профилактические обследования

World Heart Day  
Сделай первый шаг —  
измерь свое артериальное  
давление!

Если давление 140/90 мм ртутного столба и выше обязательно обратитесь к врачу!

Федеральный центр здоровья ФГБУ ГИИЦ профилактической медицины Минздрава России

World Heart Day  
Небольшие изменения  
в образе жизни способны  
защитить ваше сердце!

- Физическая активность — 30 мин и более в день
- Овощи и фрукты — 500 грамм и более в день
- Соль — до 6 грамм в день

Федеральный центр здоровья ФГБУ ГИИЦ профилактической медицины Минздрава России

World Heart Day  
Небольшие изменения  
в образе жизни способны  
защитить ваше сердце!

Физическая активность — 30 минут и более в день

Федеральный центр здоровья ФГБУ ГИИЦ профилактической медицины Минздрава России

World Heart Day  
Небольшие изменения  
в образе жизни способны  
защитить ваше сердце!

Соль — до 6 грамм в день (ни в среднем потребляем 10-12 грамм соли в день)

Федеральный центр здоровья ФГБУ ГИИЦ профилактической медицины Минздрава России

World Heart Day  
Небольшие изменения  
в образе жизни способны  
защитить ваше сердце!

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ — ЭТО САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ МЕРА ДЛЯ ЗАЩИТЫ ВАШЕГО СЕРДЦА!

Федеральный центр здоровья ФГБУ ГИИЦ профилактической медицины Минздрава России

World Heart Day  
Не откладывайте —  
приходите  
профилактическое  
обследование!

Пройдите экстренно-диагностическую оценку и сердце и получите индивидуальную консультацию врача жизни и центров здоровья по всей России

Адреса центров здоровья — [www.gpiicm.ru](http://www.gpiicm.ru)  
Телефоны центров профилактики РМ и коллег (800)

Федеральный центр здоровья ФГБУ ГИИЦ профилактической медицины Минздрава России

World Heart Day  
29 сентября —  
Всемирный день сердца.  
Следуйте нашим

# МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу руки, ноги.

## МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию.

Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя).

А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения артериального давления до уровня < 140/90 мм рт. ст. при гипертонии).

## ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- Стресс и депрессия
- Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30-60 мл для мужчин)
- Нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия)
- Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)
- Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Низкий уровень физической активности (менее 30 мин физической активности в день)
- Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день

# ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

## И

### ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



## Н

### НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



## С

### СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



## У

### УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



## Л

### АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



## Ь

### ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

(внезапная и сильная)



# ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам:

# 103 и 112

Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!



# КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?



## ЕСЛИ ВНЕЗАПНО ЧЕЛОВЕК:



не может поднять руку или ногу



не может улыбнуться



неразборчиво говорит или не понимает, что ему говорят



теряет равновесие и координацию

## ЧТО ДЕЛАТЬ



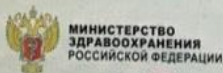
Немедленно вызывать скорую помощь.



В первые 4,5 часа, от начала приступа врачам намного чаще удается спасти жизнь.



ИРИНА СЛУЦКАЯ  
Призер Олимпийских игр по фигурному катанию



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

жизньвтвоихруках.рф

# ИНФАРКТ МИОКАРДА



## СИМПТОМЫ

Сильная давящая боль, жжение за грудиной. Может распространяться на левую руку, шею и между лопаток. Часто боль при инфаркте сопровождается одышкой, потливостью и чувством тревоги

## ЧТО ДЕЛАТЬ



Немедленно вызвать «Скорую помощь»

## ДО ПРИЕЗДА ВРАЧЕЙ



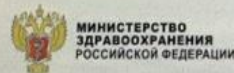
1. Принять сидячее положение



2. Принять одну таблетку нитроглицерина или сделать ингаляцию нитроспрея, принять полтаблетки аспирина



ИРИНА СЛУЦКАЯ  
Призер Олимпийских игр по фигурному катанию



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

жизньвтвоихруках.рф



**140/90**

давление ниже  
140/90 мм.рт.ст.



**5**

общий холестерин  
ниже 5 ммоль/л



**0**

сигарет



**6**

глюкоза ниже  
6 ммоль/л



**102 и 88**

окружность талии  
менее 102 см у мужчин  
менее 88 см у женщин



**500**

грамм фруктов  
и овощей

или



**5**

порций  
в день



**19-25**

оптимальный  
индекс массы  
тела



**30**

минут умеренной  
физической  
активности

или



**10000**

шагов в день

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

**Сахарный диабет бывает 2 типов:**

## 1 типа – инсулинозависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

## 2 типа – инсулинонезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

## ПРЕДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- Глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

## ДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- Глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

**Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %**

## Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии  $\geq 102$  см у мужчин и  $\geq 88$  см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертония (артериальное давление  $\geq 140/90$  мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

## ДИАБЕТ



## 9 СИМПТОМОВ

- 1 Постоянная жажда, сухость во рту
- 2 Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- 3 Повышенная утомляемость, слабость
- 4 Снижение веса
- 5 Иногда повышенный аппетит
- 6 Ухудшение зрения
- 7 Снижение эрекции у мужчин
- 8 Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- 9 Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом



# НОВОКУЗНЕЦКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ▾ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ▾ ДОКУМЕНТЫ КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ВАЖНО! > [ Март 22, 2018 ] Мастер класс для медицинских работников, посвященный ведению Школы здоровья > ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ПОИСК...

## — МЕЖДУНАРОДНЫЕ ДНИ ЗДОРОВЬЯ —

Перечень Всемирных, Международных и Всероссийских дней здоровья 2018 год

### НОВОСТИ

Вакцинация от клещевого энцефалита

Всемирный день здоровья (7 апреля)

Особенности ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, утратившими способность к самообслуживанию

Мастер класс для медицинских работников, посвященный ведению Школы здоровья

Кустовой семинар-совещание по вопросам медицинской профилактики

### АРХИВ

#### ВАКЦИНАЦИЯ



## Вакцинация от клещевого энцефалита

© Апрель 14, 2018 admin 0

#### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



#### — ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

Заболеваемость ОРВИ в г. Новокузнецк Новокузнецком районе по состоянию на 01.04.2018

#### ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ



## 8 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ МИФОВ О КУРЕНИИ

Новокузнецк - 2013

### МИФ первый: «Сигарета помогает расслабиться»

О клонии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «услаживаются», закури.

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал – достать сигарету, прикурить, закурился, выдохнул. Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме.

Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

### МИФ второй: «Бросишь курить – растолстеешь»

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает провальной. Также курение может вызвать сбой в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбой на гормональном уровне это слишком высокая цена за несколько килограммов.

### МИФ шестой: «Существуют безопасные способы ку-»

### МИФ третий: «Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»

Часто приходится слышать от курящих беременных, что врач велел им бросить курить в первом триместре. Если это не удалось, то нужно продолжать курить – потому что ребеночек внутри уже привык, а также «беременным нельзя переживать, лучше курить и быть спокойной, чем бросить и нервничать».

Эти рекомендации вредны и ни на чем не основаны, ведь вред курения во время беременности просто огромен. Доказано, что курение будущей матери приводит к преждевременным родам, выкидышам, рождению детей с недостаточным весом и различными пороками развития, увеличивает риск внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни.

По разным данным, курение будущей матери оказывает влияние на ребенка вплоть до шестилетнего возраста – такие дети чаще болеют и хуже учатся. Также доказано, что вдыхание табачного дыма приводит к выраженной гипоксии плода. По сути, младенец в утробе курящей женщины испытывает недостаток кислорода, постоянно «задыхается».

### МИФ четвертый: «Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс»

Многие о том, что заявкам курящим людям нельзя полностью бросать курить, даже если они заболели из-за этой привычки, ошибаются.

Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благоприятное влияние на органы и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие.

Известно, что никотин начинает выводиться из организма уже через 2 часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окси-

### МИФ восьмой: «Вред пассивного курения»

си углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха.

Уже через 2 часа после отказа от курения в теле вдвое.

Именно уже после отказа при...

СМО 5981 970

176) Входящ...

## ГБУЗ КО «Новокузнецкий центр медицинской профилактики»



## БРОСАЮ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО (5 шагов к успеху)

Новокузнецк - 2018

### ШАГ 1. ОСОЗНАЙТЕ ПРОБЛЕМУ

Курение – это привычка? На самом деле табакокурение – это болезнь, название которой – НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. Как и наркотические вещества, никотин вызывает развитие психологической и физической зависимости.

Это основы жизни. ЕСЛИ ВЫ НЕ РАЗОРВЕТЕ ИХ.

А была ли необходимость курить? Вы знаете, что до того, как попасть в зависимость от курения, у Вас не было необходимости курить. Большинство курильщиков могут вспомнить неприятный вкус своей первой сигареты, и то, что пристрастие к курению формировалось постепенно. При этом Вы понимаете, что некурение не только ничего не теряет, но и живут полноценной жизнью, наслаждаясь каждым моментом жизни, не оглядываясь постоянно в поисках места и времени, чтобы утолить свой никотиновый голод.

Составьте таблицу и постарайтесь ответить на вопросы:

Чем Вы похвастовались?	Что приобрели?
<ul style="list-style-type: none"> <li>Здоровьем</li> <li>Энергией</li> <li>Благосостоянием</li> <li>Душевым спокойствием</li> <li>Уверенностью</li> <li>Самостоятельностью</li> <li>Счастьем</li> </ul>	<p>АБСОЛЮТНО НИЧЕГО – за исключением иллюзии, что Вы постоянно пытаетесь вернуться к состоянию покоя, порядка и уверенности, которое некурение наслаждается постоянно.</p>

Что заставляет продолжать курить? Как только у курильщика снижается уровень никотина в крови и изменяется его психофизиологическое состояние, возникает чувство опустошенности и неуверенности. Боясь появления этого состояния, курильщик закуривает снова, восполняя уровень никотина в крови. Кроме того, продолжение курения служит ошибочной верой в то, что сигареты приносят удовольствие. Это означает, что прежде чем полностью отказаться от сигарет, Вам нужно избавиться от ассоциаций сигарет с удовольствием и средством снятия психоэмоционального напряжения, поверив в следующие утверждения.

Что дает мне курение? АБСОЛЮТНО НИЧЕГО.

Почему мне необходимо курить? У МЕНЯ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ КУРИТЬ! Более того, КУРЕНИЕМ Я МЕДЛЕННО УНИЧТОЖАЮ СЕБЯ.

### ШАГ 2. ОБДУМАЙТЕ СВОЮ НОВУЮ ЦЕЛЬ

Что я хочу?

- Улучшить свое финансовое положение?
- Сохранить и укрепить свое здоровье?
- Освободиться от зависимости?
- Иметь привлекательную внешность?
- Иметь здоровое потомство?
- Позаботиться о здоровье близких людей?
- Получить престижную работу?
- Освободиться от зависимости?
- Или какая-то другая важная цель...

### ШАГ 3. ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ

Примите важное решение – окончательно и бесповоротно избавиться от этой вредной и, на самом деле, ненужной зависимости! Психологический настрой, сопровождающий принятие данного решения, должен быть позитивным. Это должно быть ощущение радости и удовлетворения.

Всё! Я ставлю точку! Вы сбрасываете с себя оковы никотиновой рабства!

### ШАГ 4. ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ

Вооружившись новой целью, наведите подготовку к изменениям, которые помогут Вам разорвать эмоциональные, условные связи с табаком, сформировавшиеся за годы курения.

### НАУЧИТЕ СЕБЯ ЖИТЬ ПО-НОВОМУ!

Сначала проанализируйте свое курение. Ведите дневник курения по предложенному образцу:

Номер сигареты	Время	Степень желания закурить*	Место	Кто был со мной	Настроение
Пример	19:30	3	Работа	Коллеги	стресс

\* 1 – нет желания, 2 – слабое, 3 – среднее, 4 – сильное, 5 – непреодолимое. Сигареты со стеленым желанием закурить на 1-2 балла демонстрируют Вам сформировавшиеся додами привычные ритуалы курения. Вы можете легко отказаться от этих сигарет. Сигареты со стеленым желанием закурить на 3-5 баллов демонстрируют Вам ситуации, вызывающие сильное желание закурить. Ваша задача – выявить их и найти альтернативное решение: как прожить эти ситуации без использования сигарет. Например

Ситуация курения	Я заменяю курение на другие действия
После еды	Уберу со стола, почищу зубы, прогуляюсь
Во время езды в машине	Прослушаю радио, исполню мятную жевательную резинку
Когда пью кофе	Почитаю новости, сообщения на телефоне, злдонте или заменю кофе соком, чаем, водой
На вечеринке	Выберу общество некурящих гостей и займу чем-нибудь другим
Пыч стлесе	Исполню аэробические металы, глибоко дыша

4-5 баллов. У Вас средняя уровень зависимости. Если Вы уже пробовали бросить курить самостоятельно и не справились с поставленной задачей из-за появления симптомов отмены, попробуйте поработать с врачом о возможности использования медикаментозных препаратов.

6-10 баллов. У Вас высокой уровень зависимости. Вам наверняка знакомы симптомы отмены – неприятные ощущения, возникающие при отказе от курения. Справиться с неприятными ощущениями Вам помогут медикаментозные препараты. Проконсультируйтесь с врачом по поводу назначения препаратов для лечения табачной зависимости!

### ШАГ 5. ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ ВЫ БРОСИТЕ КУ-



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

Новокузнецк - 2017

2. Расстегните воротник, ослабьте пояс, попросите открыть окна, если в комнате душно.
3. Положите под язык таблетку нитроглицерина и медленно ее рассосите. До приезда скорой помощи можно принять **только одну** таблетку, поскольку у некоторых людей это лекарство может вызвать резкое падение артериального давления.
4. **Не принимайте кофе, алкоголь** и другие «сердечные» препараты. Этанол, кофеин и вещества, содержащиеся в не предназначенных для вас лекарствах, при сердечном приступе могут быть смертельно опасными.

Симптомы сердечного приступа, как правило, развиваются по классической схеме. Появление любого из них – повод для вызова бригады скорой помощи.

Помните, что промедление может привести к смерти человека.

### Что такое сердечный приступ?

Сердечным приступом обычно называют острые боли в области сердца, часто возникающие при инфаркте миокарда.

Это состояние развивается, когда в сосудах питающих сердечную мышцу, нарушается кровоток. Например, из-за резкого спазма или закупорки сосудов кровяным сгустком или скоплением холестерина.

От недостатка кислорода участок сердечной мышцы начинает умирать. Это вызывает боль в груди и нарушение работы сердца.

### Чем опасен сердечный приступ?

Сердечные приступы нередко приводят к **остановке сердца**. При этом шансов выжить без оказания квалифицированной помощи в стационаре у человека с сердечным приступом крайне мало.

Именно поэтому при развивающихся симптомах инфаркта надо **немедленно** вызвать бригаду скорой помощи, даже если самому человеку кажется, что ничего серьезного не происходит.

Даже незначительные неприятные ощущения в груди могут оказаться симптомами развивающегося инфаркта миокарда. До трети сердечных приступов не сопровождаются сильной болью, и люди замечают проблемы с сердцем **слишком поздно**.



## МИФЫ О СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Новокузнецк - 2017

### Миф: Отказ от курения от инфаркта не спасет

Табачный дым вызывает спазмы сосудов и учащение сердечного ритма. В результате вероятность развития сердечных заболеваний у курильщиков повышается в несколько раз.

Как только курение прекращается, **заканчивается** и действие **табачных токсинов** на организм. Конечно, бывший курильщик сначала будет ощущать дискомфорт, т.к. никотин прочно встраивается в работу сердечно-сосудистой системы. Но уже

Кроме того, женщины склонны недооценивать неприятные ощущения в груди. По наблюдениям врачей, даже в грамотном покое больные они редко жалуются на боль при инфаркте.

### Когда при дискомфорте в области груди необходимо немедленно вызвать бригаду скорой помощи?

- Вы старше 40 лет, и у вас есть один или более факторов риска развития болезней сердца: случившийся инфаркт в семье, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни, повышенный уровень холестерина в крови, сахарный диабет.
- Боль в груди можно описать как плотную, тяжелую и сжимающую.
- Боль сопровождается слабостью, тошнотой, одышкой, потливостью, головокружением или обмороком.
- Боль отдает в плечи, руки, шею или челюсть.
- Боль сопровождается ощущением отчуждения, обреченности.
- Боль усиливается в течение 15–20 минут.

Даже один из описанных выше симптомов могут говорить о развитии сердечного приступа.

### Что надо сделать в ожидании помощи?

1. Примите сидячую или полуполужающую позу и **отдохните**. Чем больше нагрузка на сердце во время сердечного приступа, тем тяжелее будут его последствия.

151

Давайте сделаем, чтобы показать проблему

Болезни сердца – главная причина смерти людей в любом возрасте. Однако многие считают, что их эта проблема не коснется. Зато мифы о сердечных болезнях по-прежнему весьма живучи и распространены.

### Миф: Болезни сердца — удел лиц пожилого возраста

К сожалению, проблемы сердечно-сосудистой системы начинаются с молодого возраста.

У каждого десятого в возрасте от 35 до 50 лет врачи находят заболевания сердца. Причиной для их развития становятся вредные привычки, которые формируются еще в молодом возрасте. Это – курение, употребление алкоголя, переизбыток.

### Миф: Избыточный вес на сердце не влияет

Избыточный вес – один из самых серьезных факторов развития болезней сердца. Верхняя граница нормы индекса массы тела – 25. Превышение этой границы **всего на 1 единицу** в возрасте 30 – 44 лет увеличивает риск смерти от сердечных болезней на 8% у женщин и на 10% у мужчин.

Если индекс массы тела более 30, то увеличивается **риск развития инфаркта миокарда**. Почему? Избыток массы тела увеличивает нагрузку на сердце, которому приходится больше работать, чтобы снабдить питательными веществами и кислородом увеличившуюся в результате ожирения массу тела. Это приводит к преждевременному износу сердечной мышцы из-за повышенной нагрузки.

### Миф: Снижение веса сердцу не поможет

Результаты исследований показывают, что потеря всего 9% лишнего веса приводит к улучшению **сразу по нескольким показателям** работы сердечно-сосудистой системы: уменьшается толщина сердечной мышцы, улучшается насосная функция сердца, сердечная мышца начинает полноценно расслабляться. Эти показатели говорят о снижении вероятности развития сердечной недостаточности и об уменьшении риска атеросклероза.

### Миф: Алкоголь защищает от болезней сердца

В разных изданиях часто появляется информация о том, что красное вино снижает уровень холестерина за счет содержащихся в нем флавоноидов – полифенолов. Но **любой алкоголь – это доза токсинов**, создающая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды. Кроме того, одним бокалом вина такая «профилактика» обычно не ограничивается. Гораздо полезнее для здоровья другие напитки (например, виноградный сок или зеленый чай), в которых полифенолов содержится не меньше.

### Миф: Сердцу вреден любой жир

Насыщенные жиры животного происхождения – сливочное масло, сало, мясной жир – способствуют отложению атеросклеротических бляшек на стенках сосудов и их закупорке. В том числе и артерий, питающих сердце.

Но жиры **растительного происхождения** и **рыбий жир** содержат ненасыщенные жирные кислоты семейства омега-3, которые, наоборот, понижают уровень «плохого» холестерина в крови и снижают риск болезней сердца. Поэтому всего три порции блюда из рыбы в неделю позволяют улучшить здоровье сердца и сосудов.

### Миф: Сердце укрепляет только спорт

Укрепление сердечной мышцы происходит постепенно и без перенапряжения – при помощи кардиотренировок. К ним относится катание в спокойном темпе на велосипеде, плавание в бассейне, занятия на велотренажере и даже длительные прогулки на свежем воздухе.

Улучшить функции сердца и сосудов поможет **любая** подходящая вам активность в течение **минимум 30 минут в день**. Например, можно тренировать сердце, негортольно поднимаясь по лестнице или возвращаясь с работы пешком.





# Если случился инсульт

- ❖ Симптомы: - асимметрия **лица**
  - слабость в **руке**
  - нарушение **речи**

**Дома не лечить**, если АД не выше 180 мм рт. ст.

**Вызвать бригаду СМП**, доставить пациента в специализированный стационар.

Если успеть в **4,5 часа** возможно проведение тромболитической терапии и эндоваскулярной тромбоэкстракции **с полным регрессом неврологической симптоматики.**

---

# НОВОКУЗНЕЦКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ▾ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ▾ ДОКУМЕНТЫ КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ВАЖНО! ▸ [ Март 22, 2018 ] Мастер класс для медицинских работников, посвященный ведению Школы здоровья ▸ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ПОИСК...

## — МЕЖДУНАРОДНЫЕ ДНИ ЗДОРОВЬЯ —

Перечень Всемирных, Международных и Всероссийских дней здоровья 2018 год

## — НОВОСТИ —

Вакцинация от клещевого энцефалита

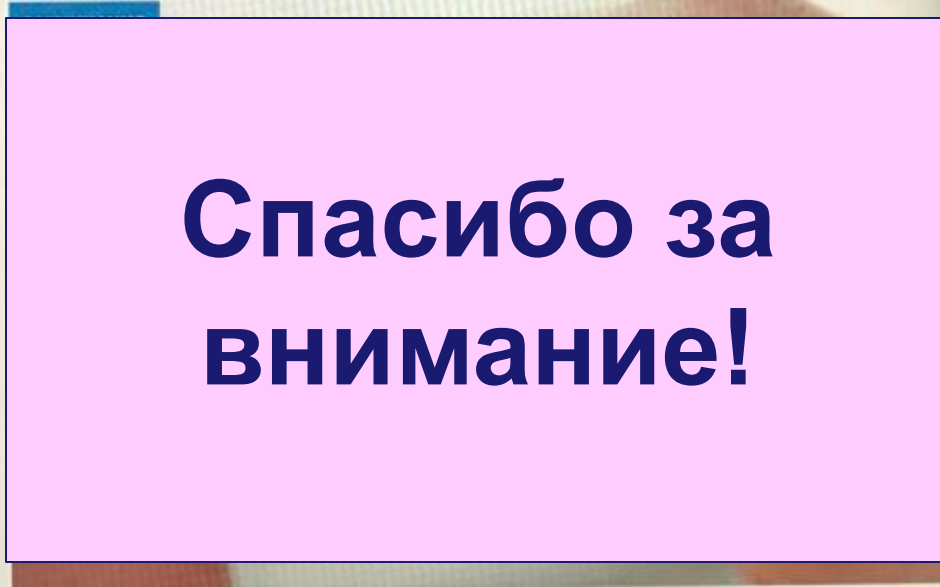
Всемирный день здоровья (7 апреля)

Особенности ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, утратившими способность к самообслуживанию

Мастер класс для медицинских работников, посвященный ведению Школы здоровья

Кустовой семинар-совещание по вопросам медицинской профилактики

## — АРХИВ —



## Вакцинация от клещевого энцефалита

© Апрель 14, 2018 admin 0

## — ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА —



## — ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ —

Заболеваемость ОРВИ в г. Новокузнецк Новокузнецком районе по состоянию на 01.04.2018

## — ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ —