

**ОЦЕНКА**



**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО**

**РИСКА**

# АТЕРОСКЛЕРОЗ

**это заболевание сосудов, основной причиной которого является нарушение обмена холестерина крови, сопровождающееся сужением просвета сосуда и нарушением кровообращения в органах и тканях.**

**Athere и skleros**

# Что такое холестерин и для чего он нужен?

- **Холестерин** – это жироподобное вещество, которое образуется в печени и поступает в организм с некоторыми продуктами.
- Холестерин необходим для организма: он входит в состав мембран клеток тела, используется для синтеза многих гормонов, витамина Д, желчных кислот, необходимых для пищеварения.
- На эти нужды достаточно небольшого количества холестерина в крови.

# Почему высокий холестерин опасен для здоровья?

- Сам по себе **повышенный холестерин не вызывает никаких симптомов**, поэтому многие люди не подозревают, что у них в крови слишком высокое содержание холестерина.
- Избыток холестерина может откладываться в стенках артерий и приводить к образованию бляшек, которые сужают сосуды – так развивается атеросклероз.
- Большие бляшки или бляшки, осложнённые тромбом, могут полностью перекрыть артерию, что препятствует прохождению крови по сосудам.
- При этом нарушается доставка кислорода и питательных веществ в ткань, что приводит к её отмиранию.
- Если это происходит в сердце, развивается инфаркт миокарда, если в мозге – мозговой инсульт.

# Когда следует начать проверять уровень холестерина и как это делается?

- Каждый человек, начиная с 20-летнего возраста, должен проверять уровень холестерина каждые 5 лет.
- Для этого необходим биохимический анализ крови. Чаще всего определяют общий холестерин.

# Кому обследоваться?

- Определение уровня общего холестерина рекомендуется проводить всем пациентам старше 20 лет
- Пациентам до 20 лет и детям до 2 лет исследование общего холестерина проводится обязательно в случае раннего начала сердечно-сосудистых заболеваний у родственников: у мужчин моложе 55 лет, у женщин – 65 лет, ранней смерти от ССЗ у родственников: мужчин до 45 лет, женщин до 55 лет, проявлениями на коже ксантом и ксантелазм
- Обязательное исследование холестерина у здоровых пациентов с факторами риска по атеросклерозу и риском по SCORE >5%
- Обязательное исследование холестерина у пациентов с любыми проявлениями ИБС, атеросклерозом периферических артерий, мозговых и почечных артерий.
- Больные сахарным диабетом 1 и 2 типа.
- Пациентам с заболеваниями, при которых нарушается липидный обмен



# Какими должны быть цифры холестерина?

Общий холестерин должен быть:

- **< 5,0 ммоль/л** у здоровых людей
- **< 4,5 ммоль/л** у пациентов с сердечнососудистыми заболеваниями или сахарным диабетом

# Как выявить нарушение холестерина?



- **Клинические**
- **Лабораторные**
- **Инструментальные**





# Как подготовиться к исследованию?

Исследование венозной крови проводится натощак (через 10-12 часов голодания)

- Последний прием пищи накануне исследования не позднее 18 часов.
- Из рациона должны быть исключены жирные продукты с высоким содержанием животного жира и углеводов.
- При уровнях общего холестерина крови свыше 5,2 ммоль/л (200мг/дл) необходимо провести полное исследование липидов крови

# **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!!!**

**Если у Вас уже есть заболевания сердца или сосудов или Вы хотите предотвратить их появление, а также если Вы страдаете сахарным диабетом, Вы можете снизить вероятность осложнений атеросклероза (инфаркта, инсульта)**

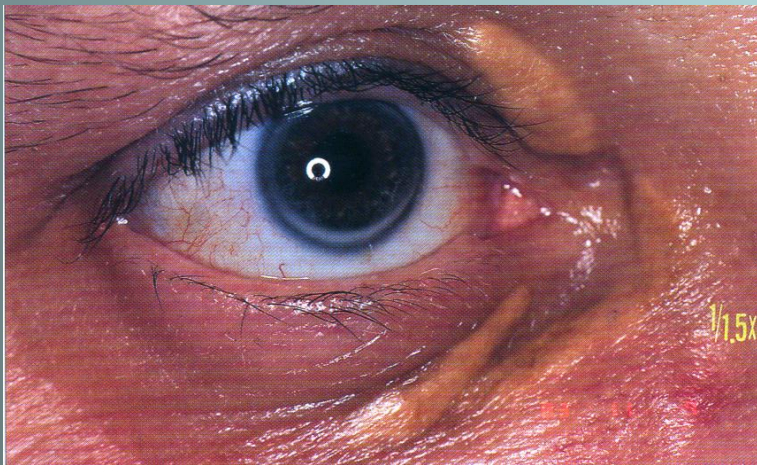
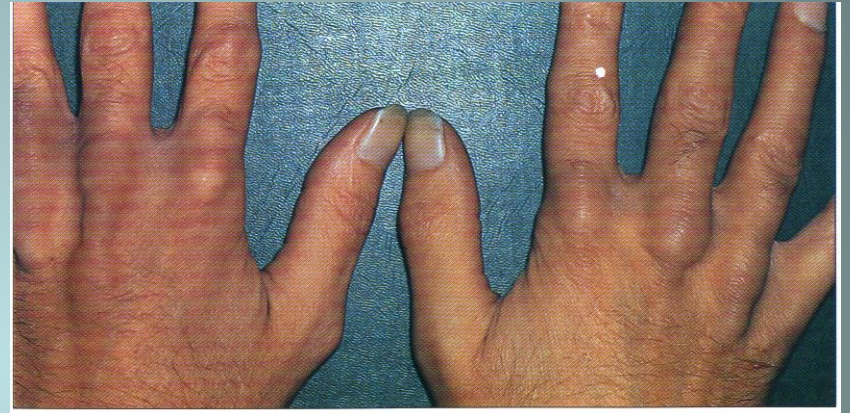
**путём снижения уровня  
холестерина.**

# Цели коррекции нарушений липидного обмена

- Снижение суммарного риска менее 5% и 10%
- Предупреждение осложнений ССЗ
- Улучшение качества жизни
- Фармакоэкономические аспекты
- Увеличение продолжительности жизни

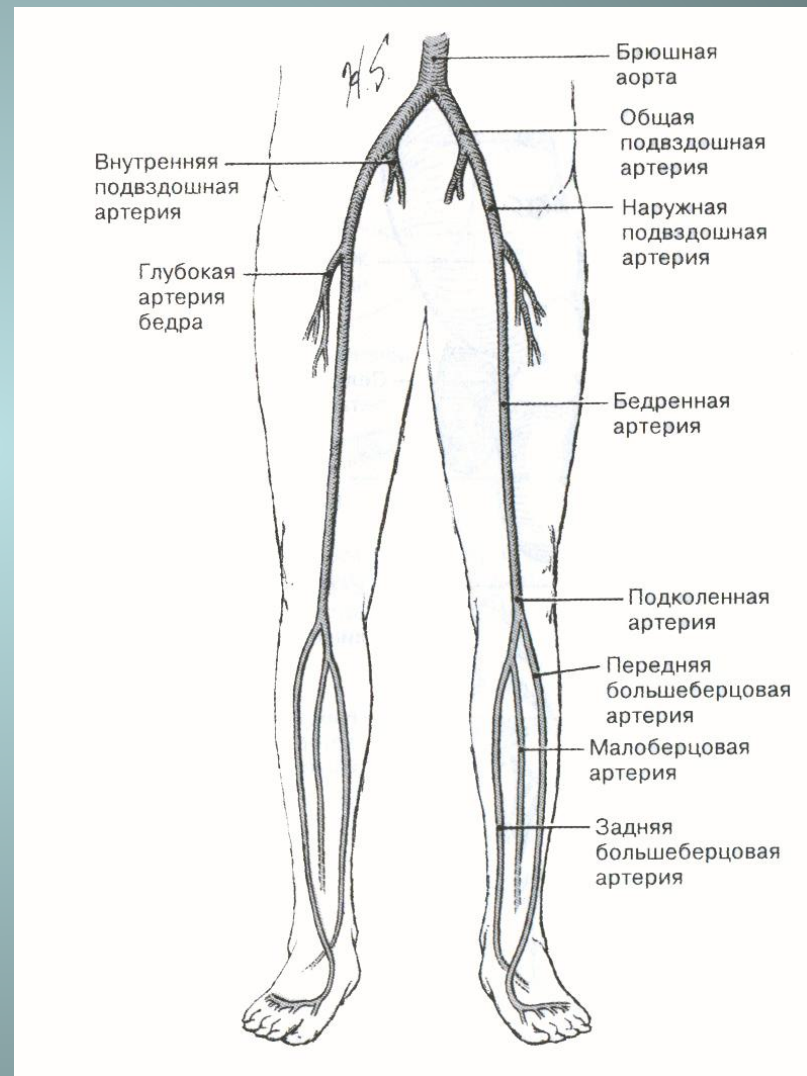


# Проявления атеросклероза



# Атеросклероз периферических сосудов

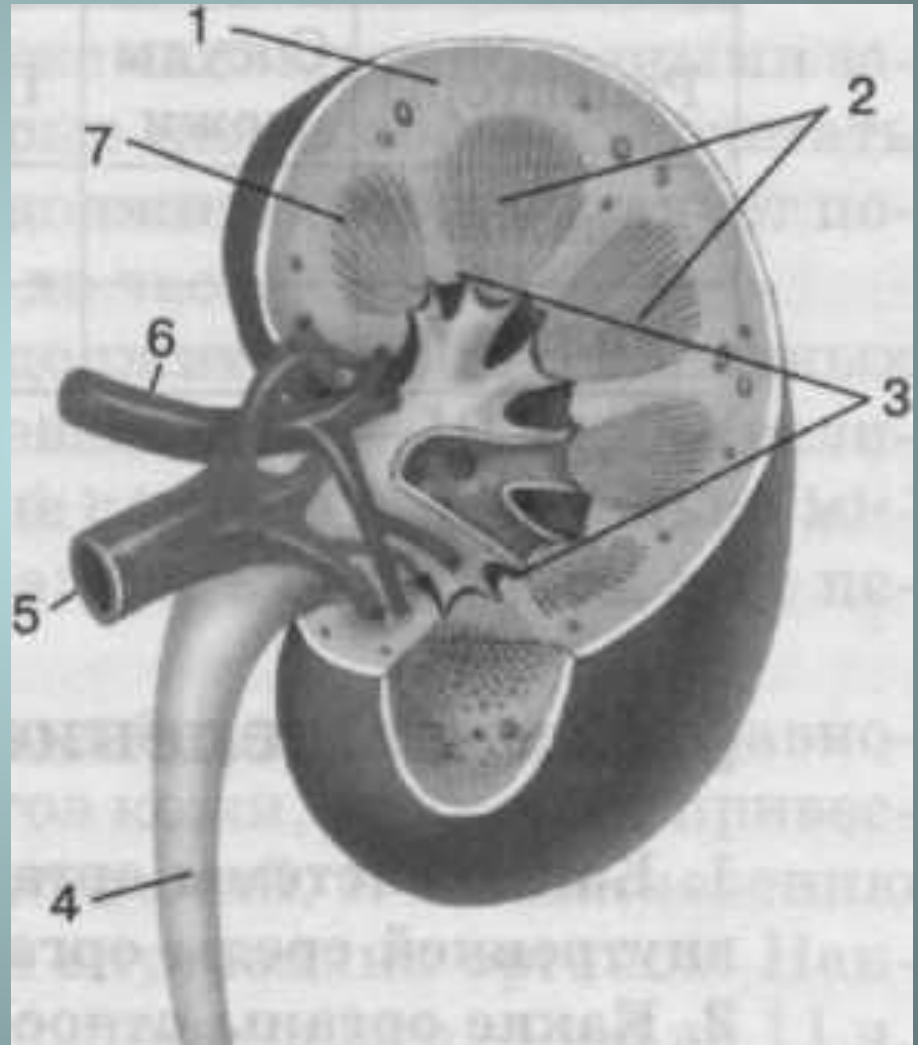
- Перемежающаяся хромота
- Гангрена конечности





# Атеросклероз почечных артерий

- Артериальная гипертензия
- Почечная недостаточность



# **ОСЛОЖНЕНИЯ СИСТЕМНОГО АТЕРОСКЛЕРОЗА, УГРОЖАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЮ И ЖИЗНИ**

**СИСТЕМНЫЙ  
АТЕРОСКЛЕРОЗ**

```
graph TD; A[СИСТЕМНЫЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ] --- B[ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ]; A --- C[ОСТРЫЙ ИНФАРКТ МИОКАРДА]; A --- D[МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ];
```

**ВНЕЗАПНАЯ  
СМЕРТЬ**

**ОСТРЫЙ  
ИНФАРКТ  
МИОКАРДА**

**МОЗГОВОЙ  
ИНСУЛЬТ**

# ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ

- Формулировка «внезапная смерть - прежде всего кардиологическая проблема» может быть сужена:  
**«внезапная смерть – прежде всего проблема ИБС».**
- **Из всех больных, умирающих от ИБС, очень многие умирают внезапно.**

# В ЧЁМ ПРОБЛЕМА?

- **ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ (ВС)** – проблема в основном классически атеросклеротически-коронарная.
- **Стенозирование** коронарных артерий **на 50%** увеличивает риск **ВС** примерно **в 10 раз**.

**Чаще ВС возникает у мужчин и нарастает с возрастом**

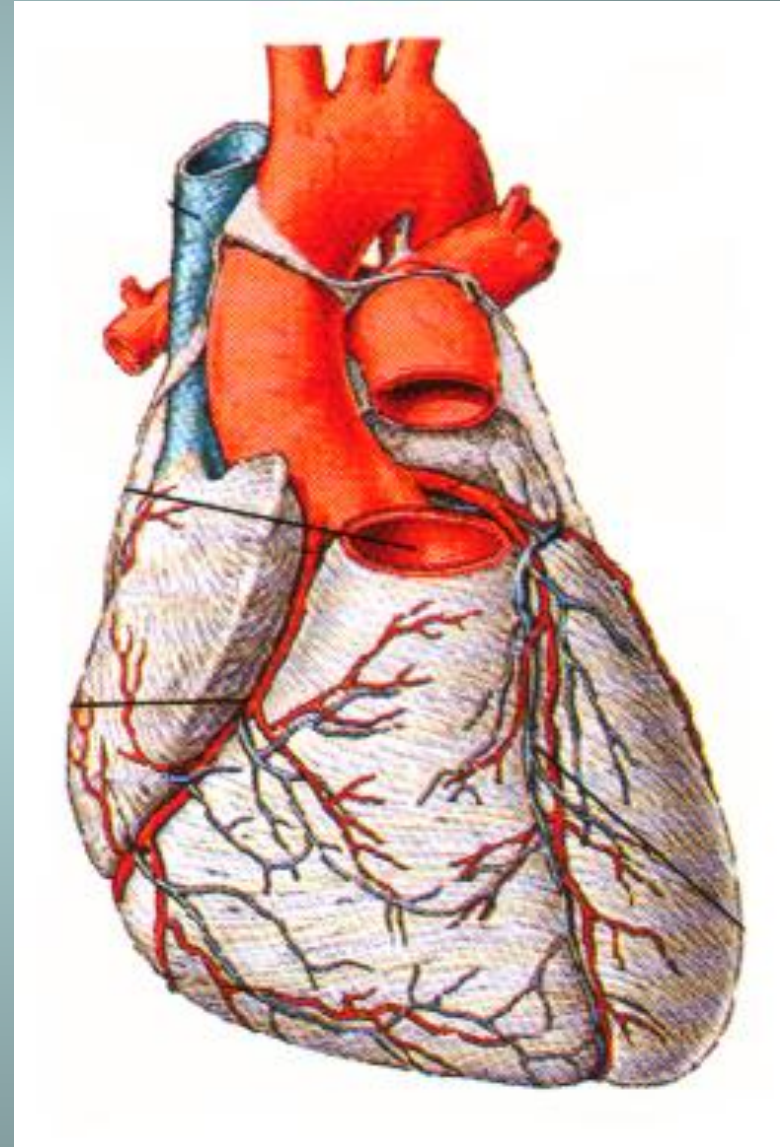
# Атеросклероз коронарных сосудов

## ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

- Стенокардия
- Инфаркт миокарда
- Нарушение ритма
- Сердечная недостаточность
- Внезапная смерть

## АТЕРОСКЛЕРОЗ АОРТЫ

- Атероматоз аорты
- Расслаивающаяся аневризма аорты





# Классические предвестники инфаркта миокарда

Головокружение или слабость

Ощущение сдавления, тяжести, переполнения или боли в нижней части грудины, в предгрудинной области или в верхней части груди

Вздутие живота или ощущение, напоминающее изжогу, которые наблюдаются при несварении желудка

Тошнота или рвота



Дискомфорт, колющая боль, отдающая в шею, челюсть и, иногда, в зубы

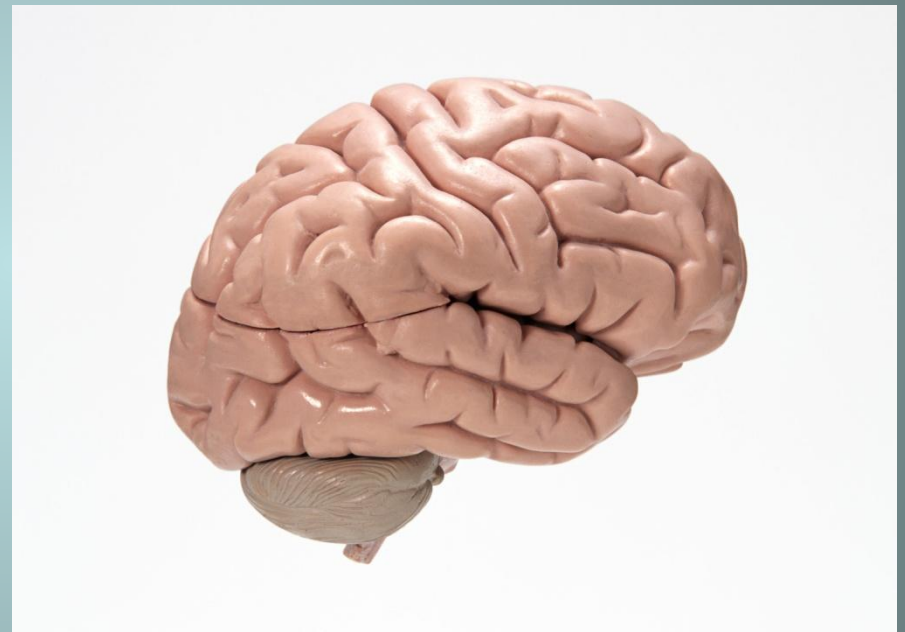
Боль между лопатками

Дискомфорт и колющая боль, распространяющаяся из груди в подмышечную ямку и внутреннюю поверхность левой руки (иногда правой)

Слабость во всем теле

# Атеросклероз церебральных сосудов


- Дисциркуляторная энцефалопатия (ХИМ)
- Транзиторная ишемическая атака (ТИА)
- Инсульт мозга:
  - ишемический
  - геморрагический



# Предвестники и симптомы инсульта

- Внезапное онемение или слабость руки, ноги на одной стороне тела, онемение лица
- Нарушение речи, слабость языка, нарушение глотания
- Нарушение сознания
- Нарушение зрения (двоение, выпадение полей зрения)
- Головокружение несистемное, шаткость походки . Нарушение координации, равновесия
- Внезапная сильная головная боль





**Что нужно  
знать  
здоровым  
о болезни**





**Со времен Гиппократы  
врачи ищут  
универсальное средство  
для лечения  
гипертонической болезни.  
Созданы сотни  
лекарственных  
препаратов, но  
среди них пока нет  
препарата,  
рекомендованного  
абсолютно всем.**

**Единственной универсальной мерой борьбы с  
гипертонией признана профилактика болезни.**







**Из 10 больных гипертонией у 9 этим заболеванием болеют родители. Но, вместе с набором генов, мы передаём детям так же наши пищевые пристрастия, формируем их образ жизни, режим дня. И примером вредных привычек для наших детей тоже являемся мы, взрослые.**



**«Чем тоньше  
талия, тем длиннее  
жизнь!»**

Ожирение практически всегда сопровождается гипертонией. У трети подростков 14-17 лет уже имеется лишний вес. А среди взрослых этот показатель доходит до 70-80%.





- Ежедневное употребление «лишних» 200 Ккал. приводит к набору в течение года 5-7 кг лишнего веса.

- Взрослый расходует за день примерно от 1500 до 2500 Ккал. С возрастом расход калорий уменьшается.

**ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?**

# ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ





# **ОЖИРЕНИЕ И РИСК РАЗВИТИЯ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

- **Диабет 2 типа**
- **Холецистит, ЖКБ**
- **Остеоартроз**
- **Подагра**
- **МКБ**
- **Цирроз печени**
- **Апноэ (храп)**
- **Боли в пояснице**

**650 Ккал**



**550 Ккал**



**500 Ккал**



**470 Ккал**



**500 Ккал**



**250 Ккал**



**350 Ккал**



**250 Ккал**

За час быстрой ходьбы расходуется всего 300 Ккал.

За час работы с компьютером 120 Ккал



**Это быстро.**



**А это полезно!**

«Быстрая» еда всегда содержит избыток соли и жиров. Это быстрый путь к лишнему весу и повышенному давлению.



Никотин вызывает сужение сосудов, что приводит к повышению давления. Выкуривание даже одной сигареты в день делает реальной угрозой заболевания гипертонией

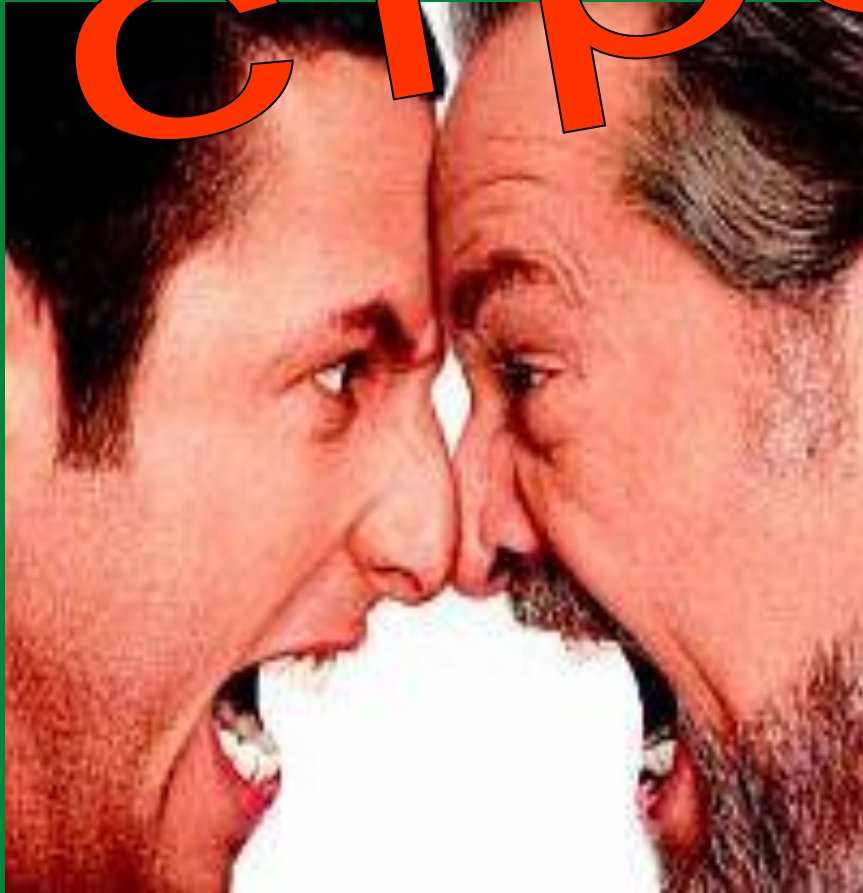
**Курение укорачивает вашу жизнь минимум на 10 лет**





«Пивной алкоголизм» у подростков реальная проблема общества. Не менее вредны для здоровья энергетические напитки. В состав этих напитков всегда входит **кофеин** — часто психотропные вещества, крайне опасные для сердца, сосудов и головного мозга.

# СТРЕСС



Стресс губителен для организма, особенно длительный. Адреналин, образующийся при стрессе, повышает давление, учащает сердцебиение. Это один из основных пусковых механизмов гипертонических кризов.



- Недостаток двигательной активности ведет не только к физической слабости. Накопленный организмом адреналин не может расходоваться без движения, а значит продолжается его негативное влияние на сердце и сосуды.

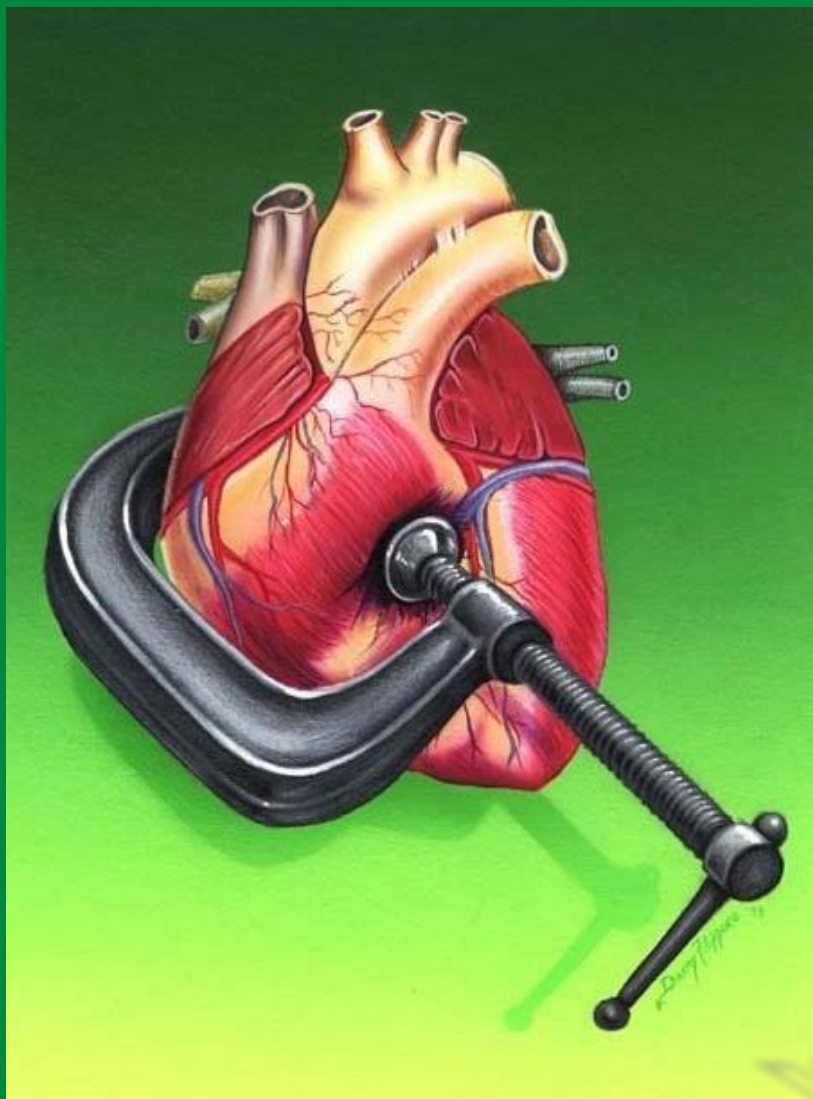
# Факторы риска развития артериальной гипертонии



**НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ**

**УПРАВЛЯЕМЫЕ**





Ежегодно гипертония убивает **145000** россиян.

Это главный фактор риска развития ишемии сердца и заболеваний мозга.

Повышение давления отмечается **у каждого шестого**

подростка. **В 30-40%** случаев

Синдром подростковой гипертонии трансформируется в

**гипертоническую болезнь**



При сохранении уровня заболеваемости гипертонией из **100** родившихся сегодня детей у **40** в будущем разовьётся гипертоническая болезнь уже к 35 годам.

**У каждого третьего из молодых гипертоников заболевание осложняется инсультом или инфарктом миокарда**

# Обсудим следующие вопросы

- Что такое артериальная гипертония?
- Причины повышения давления
- Последствия гипертонии
- Нормальное давление
- Целевое давление
- На что надо обратить внимание, если у Вас повышено давление?

# Что означают цифры артериального давления?

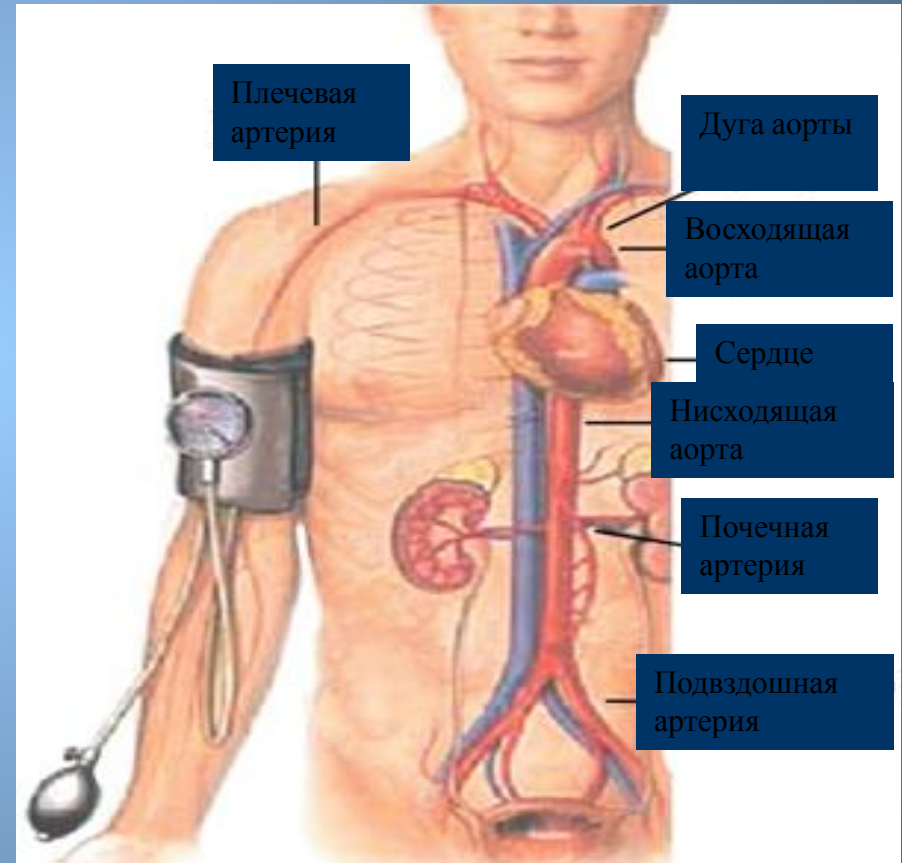
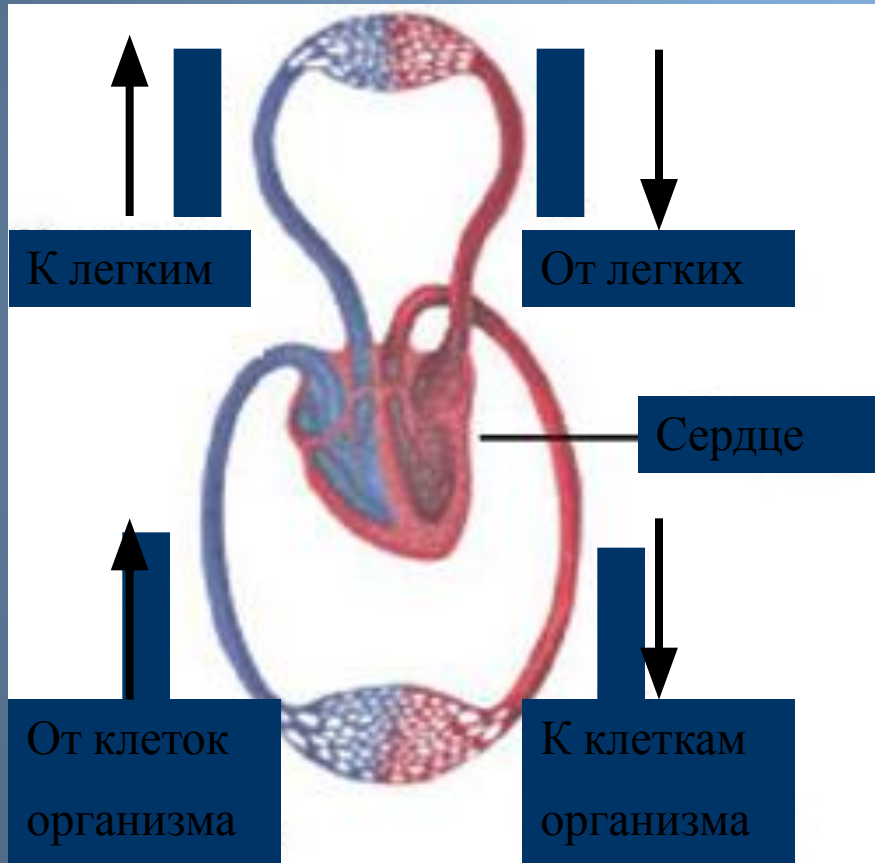
140 / 90

Систолическое АД    Диастолическое АД

- Максимальное давление крови на стенку сосуда после сокращения сердца (в момент удара сердца)
- Давление крови на стенку сосуда в период расслабления сердца (между ударами)



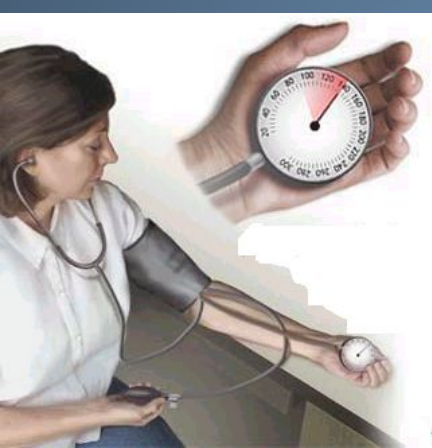
# От чего зависит уровень давления? Как работают сердце и сосуды?



# Нормальное давление

**< 140/90 мм рт. ст.**

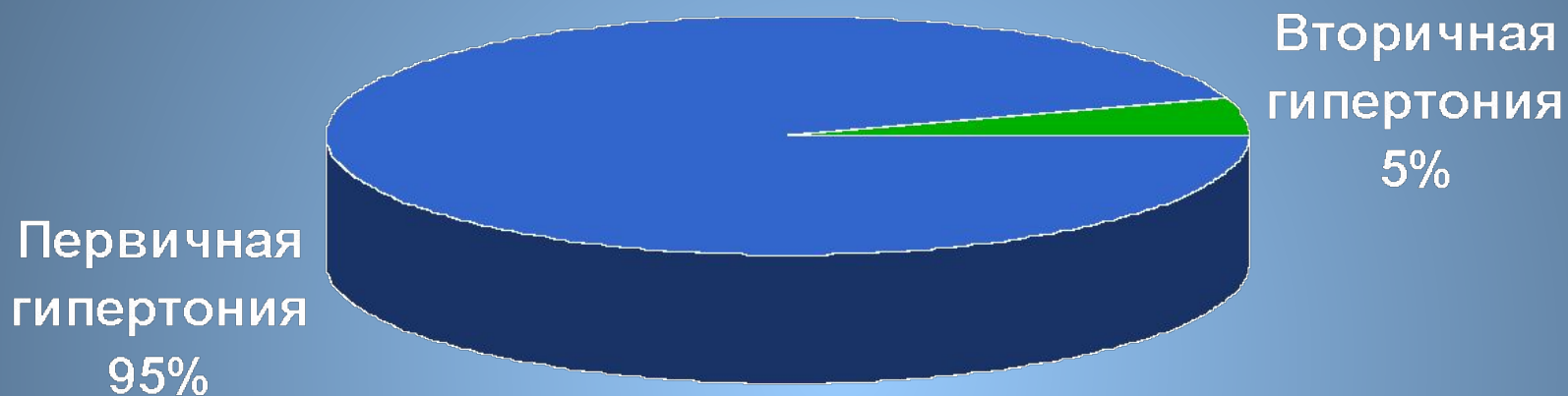
**независимо от возраста**



# Какой уровень АД говорит о гипертонии?

	Систолическое АД (мм рт. ст.)	Диастолическое АД (мм рт. ст.)
<b>Артериальная гипертония</b>	<b><math>\geq 140</math></b>	<b><math>\geq 90</math></b>
<b>1 степень</b>	140-159	90-99
<b>2 степень</b>	160-179	100-109
<b>3 степень</b>	$\geq 180$	$\geq 110$

# Каковы причины гипертонии?

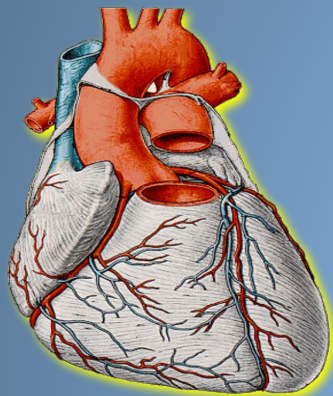


Гипертоническая болезнь  
Требуется изменение образа жизни и прием препаратов для снижения давления

Имеется причина, устранение которой приводит к нормализации давления



# Какие органы страдают при артериальной гипертензии?

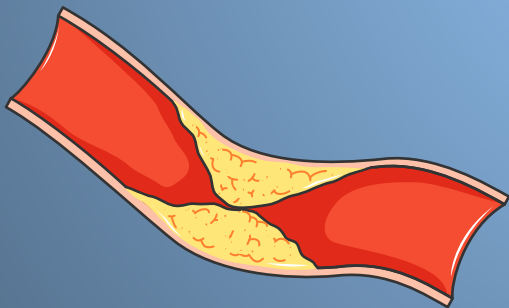


**Гипертрофия левого  
желудочка**

**Инфаркт миокарда**

**Стенокардия**

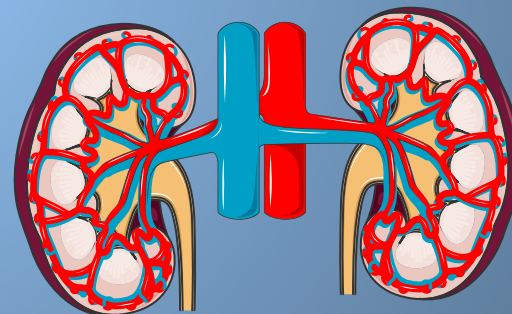
**Сердечная  
недостаточность**



**Атеросклероз**



**Инсульт**



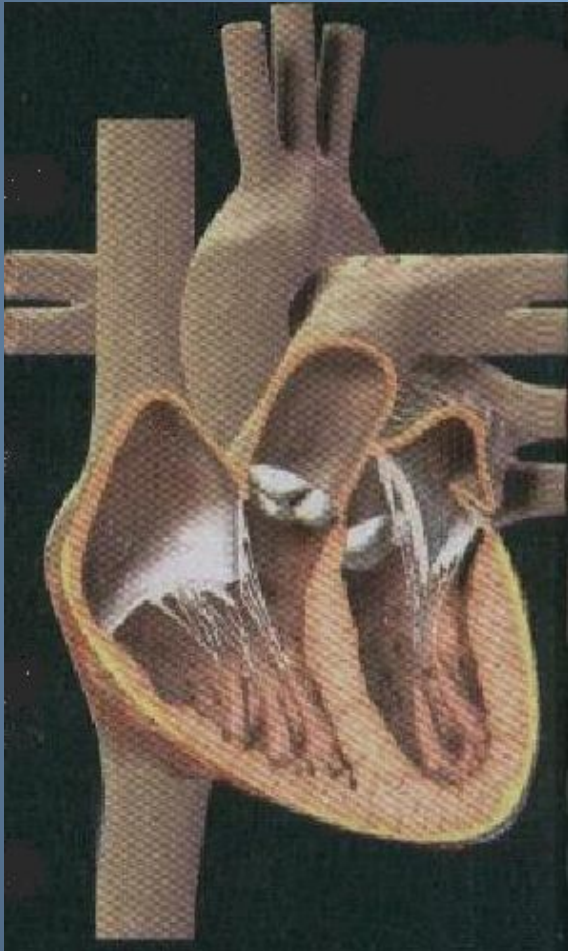
**Повышение креатинина**

**Почечная недостаточность**

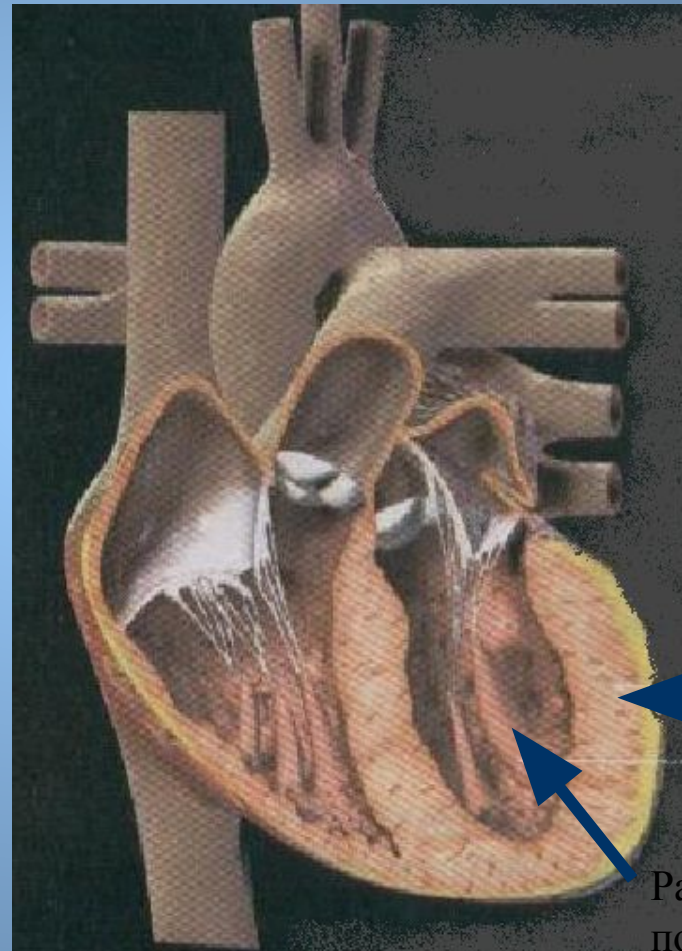
**Протеинурия (белок в моче)**

# Как изменяется сердце при гипертонии?

Сердце здорового человека



Сердце гипертоника



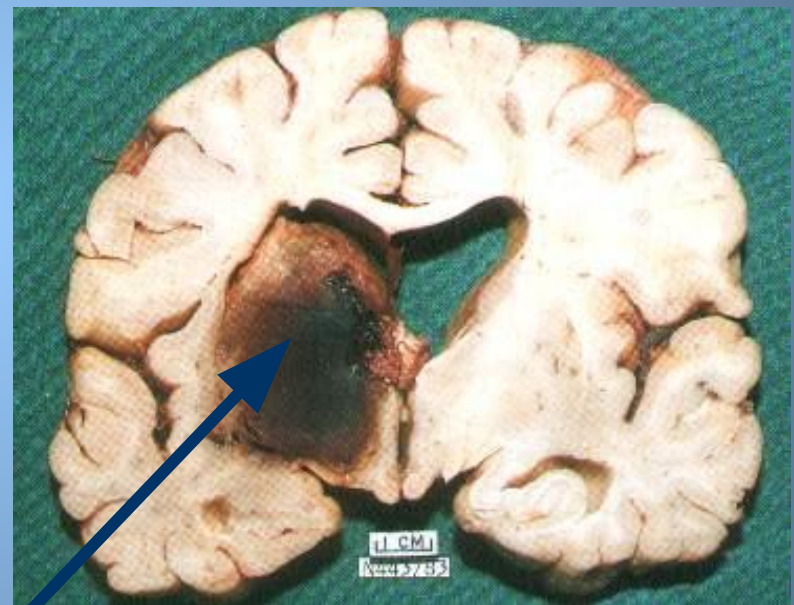
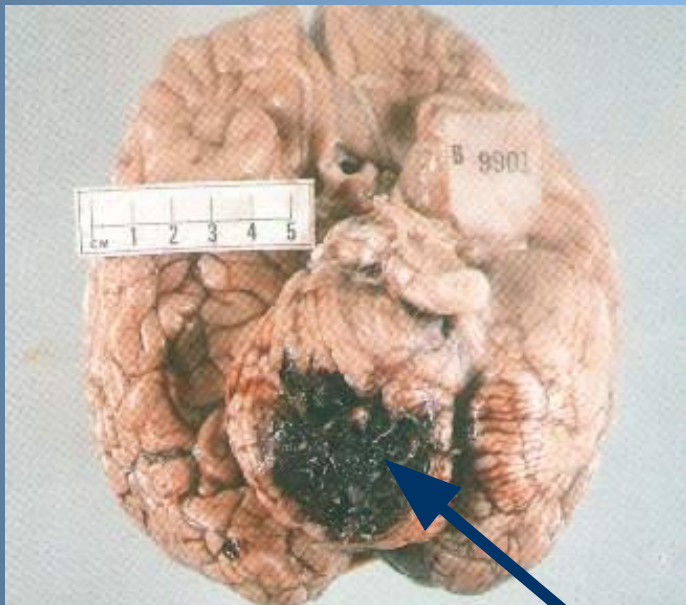
Утолщение  
(гипертрофия)  
сердечной  
мышцы



Расширение  
полости сердца



# Как поражается головной мозг при гипертонии?

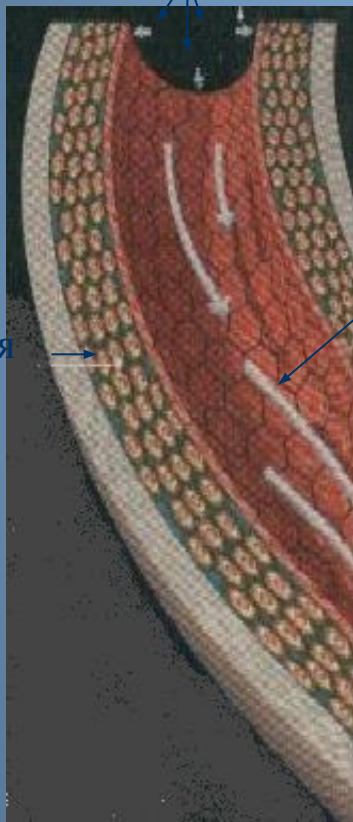


**Инсульт**

# Как изменяются сосуды при гипертонии?

## Сосуд здорового человека

Низкое давление на  
стенку сосуда



Равномерный  
ток крови

Эластичная  
гладкая  
стенка

## Сосуд гипертоника

Высокое давление на  
стенку сосуда



Турбулентный  
ток крови

Атеросклеротическая  
бляшка

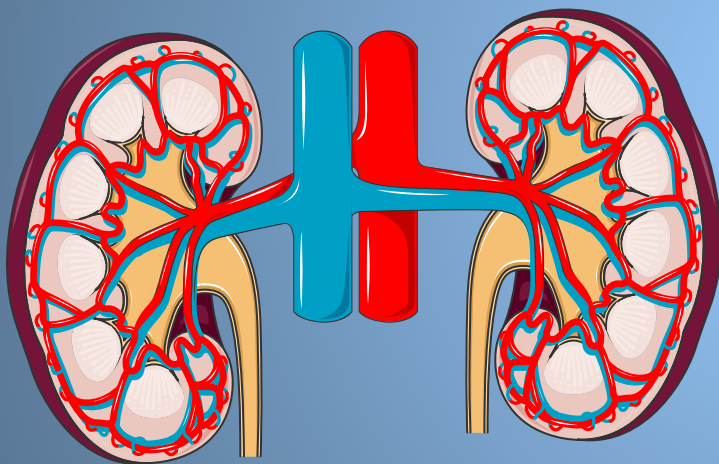
Шероховатая стенка

Жесткая стенка



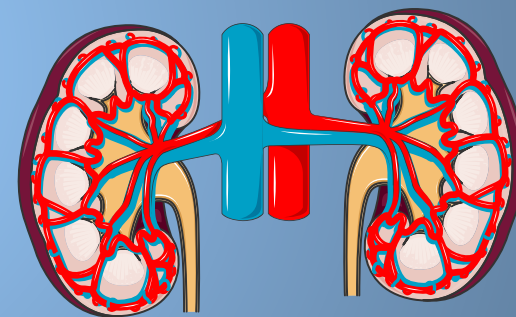
# Как страдает почка при гипертонии?

**Почки здорового человека**



**Почки гипертоника**

Уменьшение размеров  
(«сморщенная почка»)



Нарушение функции почек

- Повышение креатинина
- Почечная недостаточность
- Протеинурия (белок в моче)
- Задержка воды (отеки)

# Что способствует развитию гипертонии?

- Малоподвижный образ жизни
- Избыточный вес/ожирение
- Высокое употребление соли
- Употребление алкоголя
- Курение
- Сахарный диабет
- Возраст
- Наследственность

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА / индекс Кетле /

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (кг)} : \text{РОСТ}^2 \text{ (м)}$$

## СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ И РИСК ССЗ.

СТЕПЕНЬ УПИТАННОСТИ	ИМТ	РИСК
Дефицит массы тела	<b>&lt; 18,5</b>	Низкий для ССЗ
Нормальная масса тела	<b>18,5 - 24,5</b>	Обычный
Избыточная масса тела	<b>25 - 29,9</b>	Повышенный
Ожирение 1 степени	<b>30 - 34,9</b>	Высокий
Ожирение II степени	<b>35 - 39,9</b>	Очень высокий
Ожирение III степени	<b>&gt; 40</b>	Чрезвычайно высокий.

# Имеет ли значение характер распределения жировой ткани?



**Особенно неблагоприятно  
отложение жира  
в области живота**

**Окружность талии  
 $\geq 102$  см у мужчин и  
 $\geq 88$  см у женщин –  
серьёзный риск заболеваний**



# Что должен знать каждый человек с повышенным давлением?

- Целевой уровень АД
- Вес
- Окружность талии
- Уровень глюкозы
- Уровень холестерина
- Уровень креатинина
- Имеется ли гипертрофия сердечной мышцы по результатам ЭКГ или ЭХО-КГ
- Имеется ли белок в моче

# Целевое давление

- **Давление, при котором снизится риск развития осложнений гипертонии**

# От чего зависит уровень целевого давления?

- Уровень целевого давления **НЕ** зависит от возраста
- Ниже у людей с сахарным диабетом или нарушением функции почек

# Каковы уровни целевого давления?

Для всех

АД < 140 / < 90 мм рт. ст.

Сахарный диабет или нарушение функции  
почек

< 130 / < 80 мм рт. ст.



# Европейский паспорт здоровья

**30 – 0 – 30 – 140 – 90**

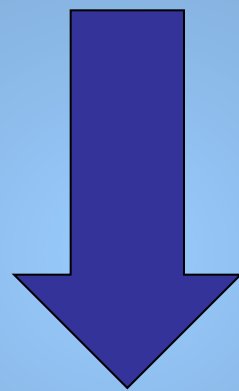
30 мин/день  
физических  
упражнений

0 сигарет в  
день

Индекс  
массы тела <  
30 кг/м<sup>2</sup>

АД < 140/< 90  
мм рт. ст.

**ЛУЧШЕ КОНТРОЛЬ ДАВЛЕНИЯ**



**НИЖЕ РИСК ИНСУЛЬТА И  
ИНФАРКТА**

**Какие приборы для самостоятельного измерения АД существуют?  
Каковы их преимущества и недостатки?**

- Приборы для измерения АД на плече
- Приборы для измерения АД на запястье
- ~~Для измерения АД на пальце~~

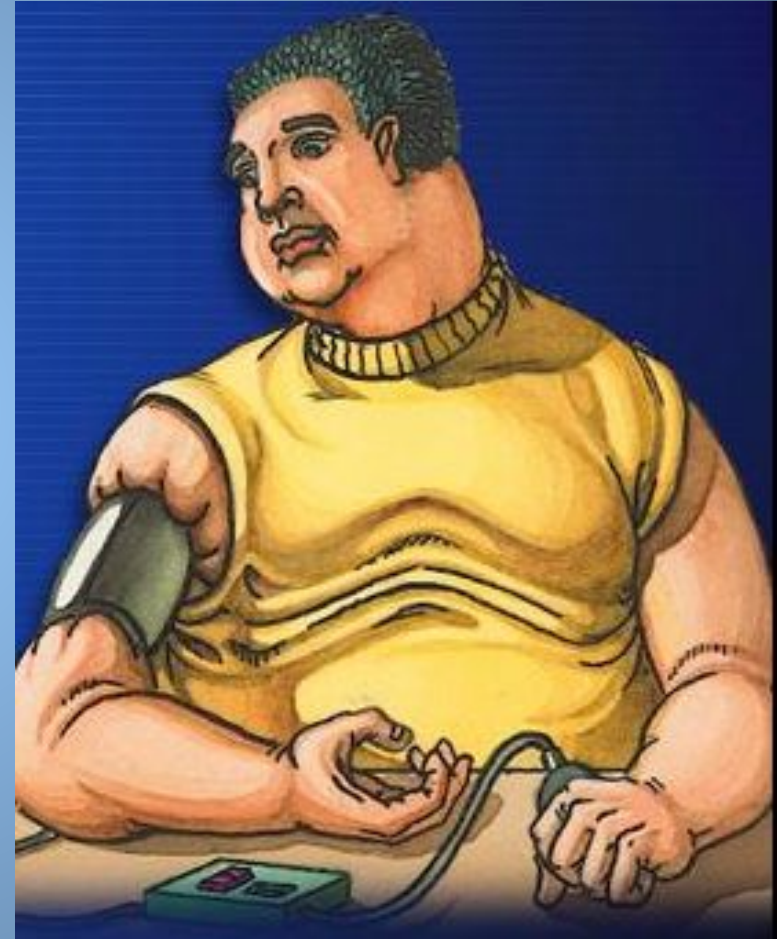
---

**Приборы для измерения АД на плече**

- Анероидные тонометры
- Полуавтоматические электронные тонометры
- Автоматические электронные тонометры

# Как правильно подобрать манжету?

- Перед покупкой аппарата измерьте окружность своего плеча на уровне середины
- Если окружность Вашего плеча более 32 см – Вам необходима большая манжета
- Использование слишком узкой манжеты неудобно и завышает уровень АД
- Если манжетка слишком велика – давление занижается. Малая (детская) манжетка необходима при окружности плеча <26 см





# Как правильно самому измерить АД?

## 5 простых правил измерения АД

1. Сидя
2. Отдых 5 мин
3. Не курить, не есть и не пить кофе перед измерением (не менее 30 мин)
4. Одна и та же рука
5. Два измерения с интервалом 1 мин. Оцениваем среднее значение

# **При измерении АД займите правильное положение**

- **Спина опирается о спинку стула**
- **Ноги не скрещены, опираются о пол**
- **Опора предплечья о поверхность стола**
- **Рука не напряжена**

# Как правильно наложить манжету на плечо?

- Накладывайте манжету на обнаженное плечо
- На манжете имеется метка, которая должна находиться над локтевой ямкой
- Середина манжеты должна находиться на уровне сердца



# Какой уровень АД дома свидетельствует о гипертонии?

Гипертония = АД дома  $\geq 135/85$  мм рт. ст.

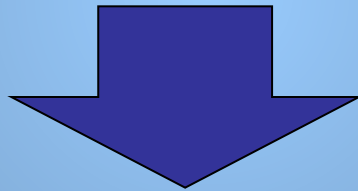


# Почему надо лечить гипертонию?

- Гипертония - основная причина инсультов, сердечных приступов, почечной и сердечной недостаточности
- Инсульт и инфаркт миокарда – причины 85% смертей
- Если хотя бы половина гипертоников будет лечиться регулярно, смертность снизится на 20%

# Когда надо начинать лечить гипертонию?

- У 2/3 людей повышение АД бессимптомно
- Большинство инфарктов миокарда и инсультов происходит при давлении 140-160/90-100 мм рт. ст.



- ✓ Раньше начато лечение – больше шансов предотвратить осложнения
- ✓ Необходимо снижать даже «незначительно» повышенное давление при хорошем самочувствии

# Как Вы думаете, что правильно в отношении лечения гипертонии?

- ✓ Можно ничего не менять в образе жизни, если назначены лекарства
- ✓ Надо больше двигаться и правильно питаться, даже принимая лекарства
- ✓ Препараты для снижения давления надо принимать постоянно
- ✓ Возможно лечение «курсами»
- ✓ Лечиться надо только при плохом самочувствии
- ✓ Можно самому менять лекарства и дозы

# Как Вы думаете, что правильно в отношении лечения гипертонии?

- ✓ ~~Можно ничего не менять в образе жизни, если назначены лекарства~~
  - ✓ ~~Надо больше двигаться и правильно питаться, даже принимая лекарства~~
  - ✓ ~~Препараты для снижения давления нужно принимать постоянно~~
  - ✓ ~~Возможно лечение «курсами»~~
  - ✓ ~~Лечиться надо только при плохом самочувствии~~
  - ✓ ~~Можно самому менять лекарства и дозы~~
-



# Как нужно лечить гипертонию.....

- ✓ **Надо продолжать придерживаться изменений в образе жизни и питании при назначении лекарств**
- ✓ **Препараты для снижения давления надо принимать постоянно**

# **Пять правил приема лекарств от гипертонии**

- Сохраняйте изменения в образе жизни и питании, если назначены лекарства!**
- Принимайте лекарства ежедневно в одно и то же время**
- Лечение гипертонии часто требует длительного регулярного приема лекарств**
- Не меняйте дозы назначенных препаратов и не прерывайте лечения самостоятельно**
- О новых явлениях, возникших после начала приема лекарств, сообщайте врачу**

- **Лекарства для снижения давления назначает врач с учетом особенностей Вашего состояния**

- Для снижения давления необходим регулярный прием лекарств, назначенных врачом

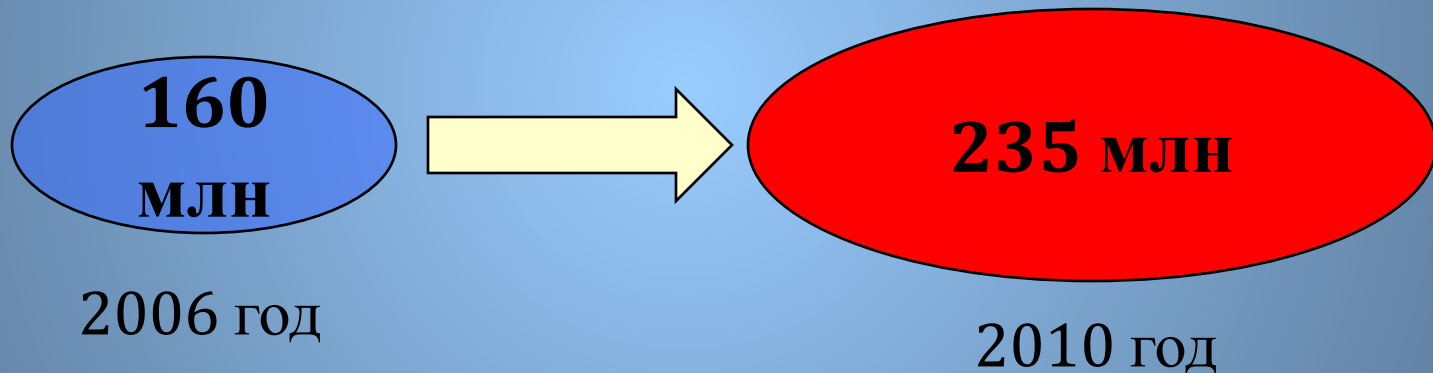
- Цель лечения гипертонии

АД <140/90 мм рт. ст.



# Сахарный диабет – эпидемия XXI века

- ВОЗ считает сахарный диабет эпидемией неинфекционных заболеваний.
- По прогнозам ВОЗ к 2010 году количество людей, больных сахарным диабетом увеличится до 235 млн.



- В России 11,6 млн человек страдают сахарным диабетом
- Из них всего 28% диагностировано

# Диабет:

## нарушение баланса глюкоза – инсулин

### *Сахарный диабет типа 1* -

Деструкция клеток поджелудочной железы

- Недостаточная секреция инсулина

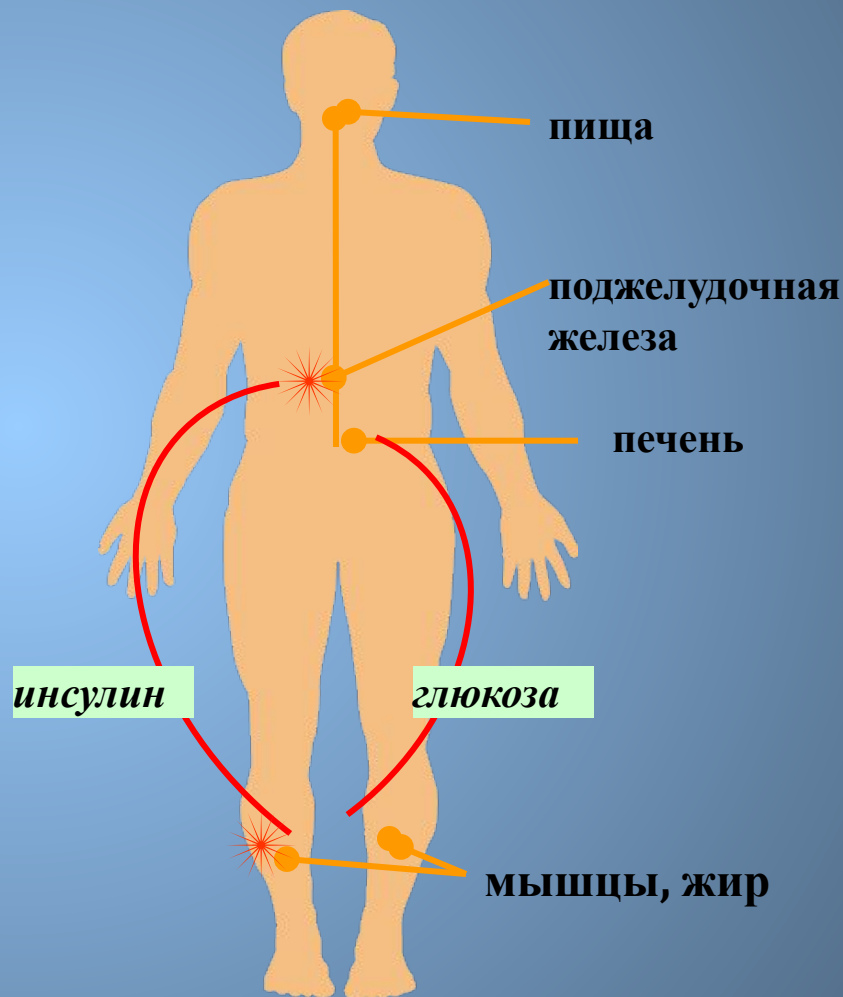
- 5-10% случаев

### *Сахарный диабет типа 2*

- Пониженная чувствительность к инсулину

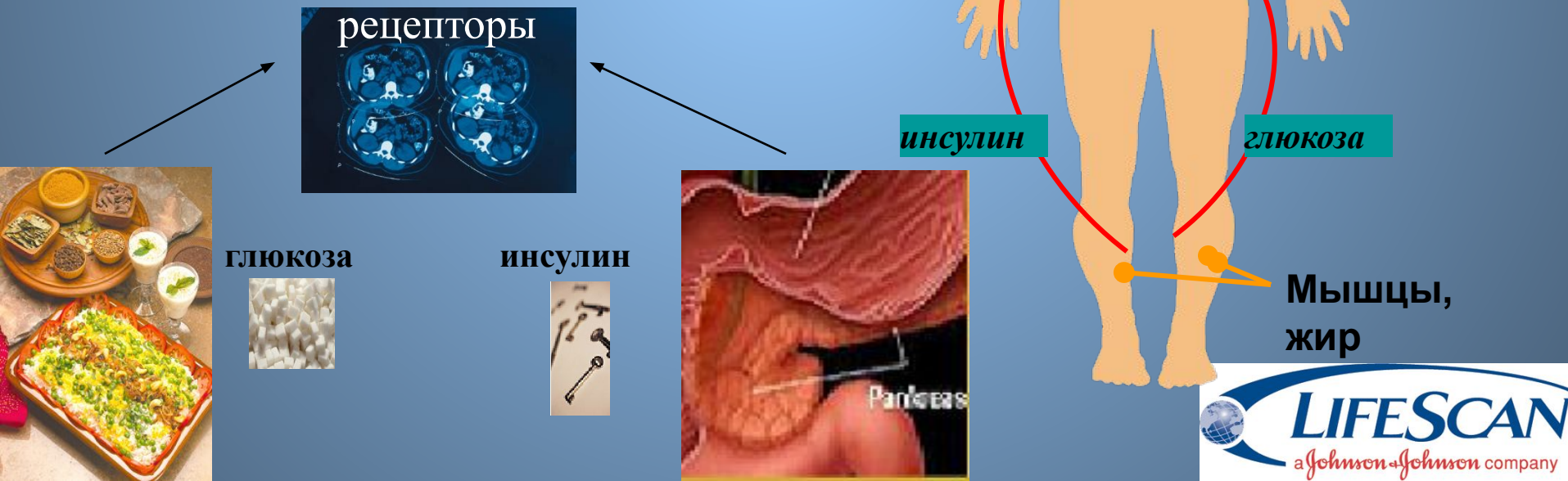
- Пониженная секреция инсулина

- 90% случаев



# Баланс: глюкоза – инсулин

- ✓ Глюкоза – основной источник энергии для клеток, она ВСЕГДА ЕСТЬ в крови.
- ✓ Источники глюкозы:
  - пища
  - вырабатывается печенью (между приемами пищи)
- ✓ Инсулин - «ключ», который открывает клетки для глюкозы



# Типы диабета

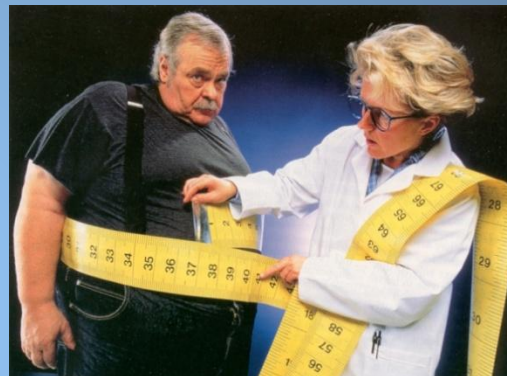
## Сахарный диабет типа 1

*Встречается у молодых людей (до 35 лет)*



## Сахарный диабет типа 2

*Встречается у людей старше 40 лет*



**Абсолютная недостаточность инсулина** **Недостаток инсулина +  
инсулинорезистентность**

*Симптомы:*

- Частое мочеиспускание
- Сильная жажда
- Потеря веса несмотря на повышенный аппетит
- Утомляемость

*Симптомы:*

- Часто отсутствуют
- Постепенное начало
- Плохое заживление ран
- Грибковые инфекции
- И др.



# Ассоциированные клинические

## СОСТОЯНИЯ



# ЭТО ВАЖНО!!!

- Все ассоциированные клинические состояния являются причиной **потери здоровья** и чем их больше, тем труднее добиться положительных результатов (обратного развития этого процесса).
- От атеросклероза, ГБ, ИБС, ТИА, ОНМК и т.д. – **ИММУНИТЕТА НЕТ!!!**

# ВНИМАНИЕ !!!

- АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ **НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ** ДЛЯ ДОПУСКА К ПРОФЕССИИ РАБОТНИКА ЛБ
- ВСЕ АССОЦИИРОВАННЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ **ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ ПРОФНЕПРИГОДНОСТИ** ДЛЯ РАБОТЫ, СВЯЗАННОЙ С ДВИЖЕНИЕМ ПОЕЗДОВ.

# Индивидуальный риск развития сердечнососудистых заболеваний

ИНДИВИДУАЛЬН  
ЫЙ  
РИСК

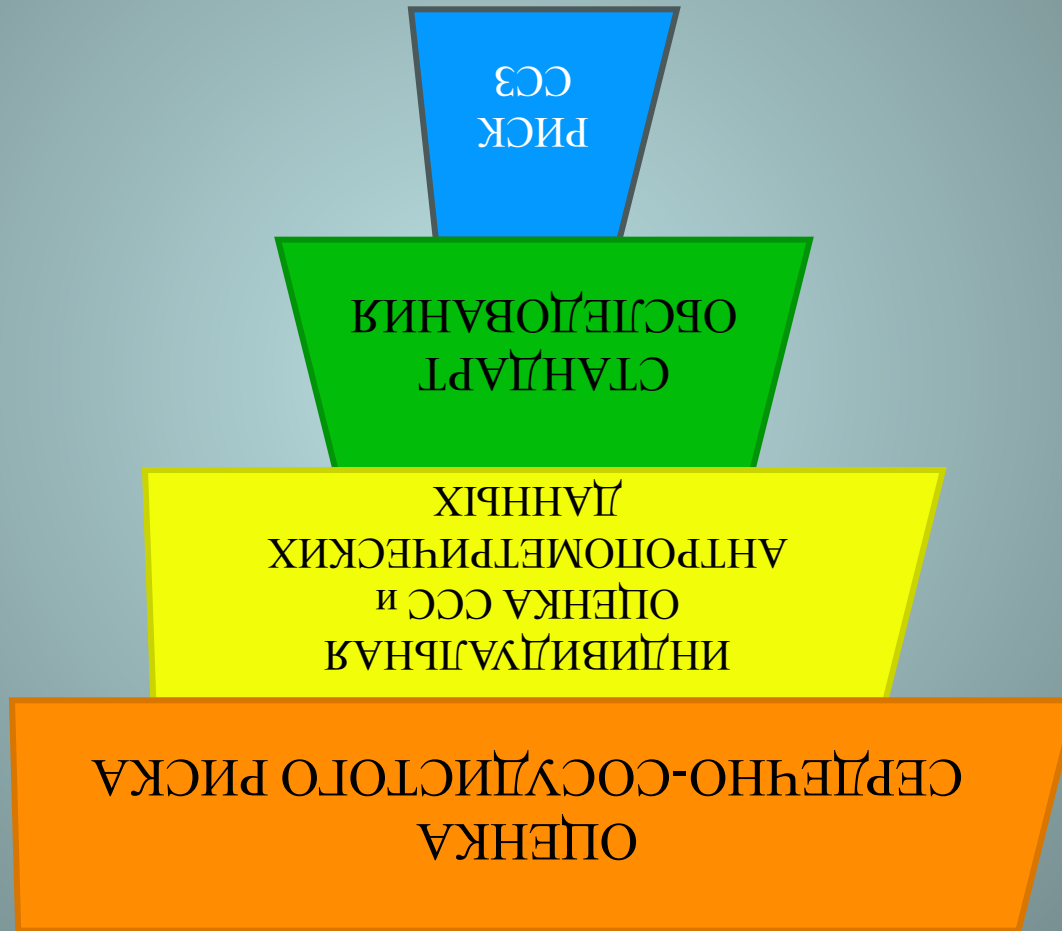
НИЗКИЙ

СРЕДНИ  
Й

ВЫСОК  
ИЙ

ОЧЕНЬ  
ВЫСОК  
ИЙ

# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ?

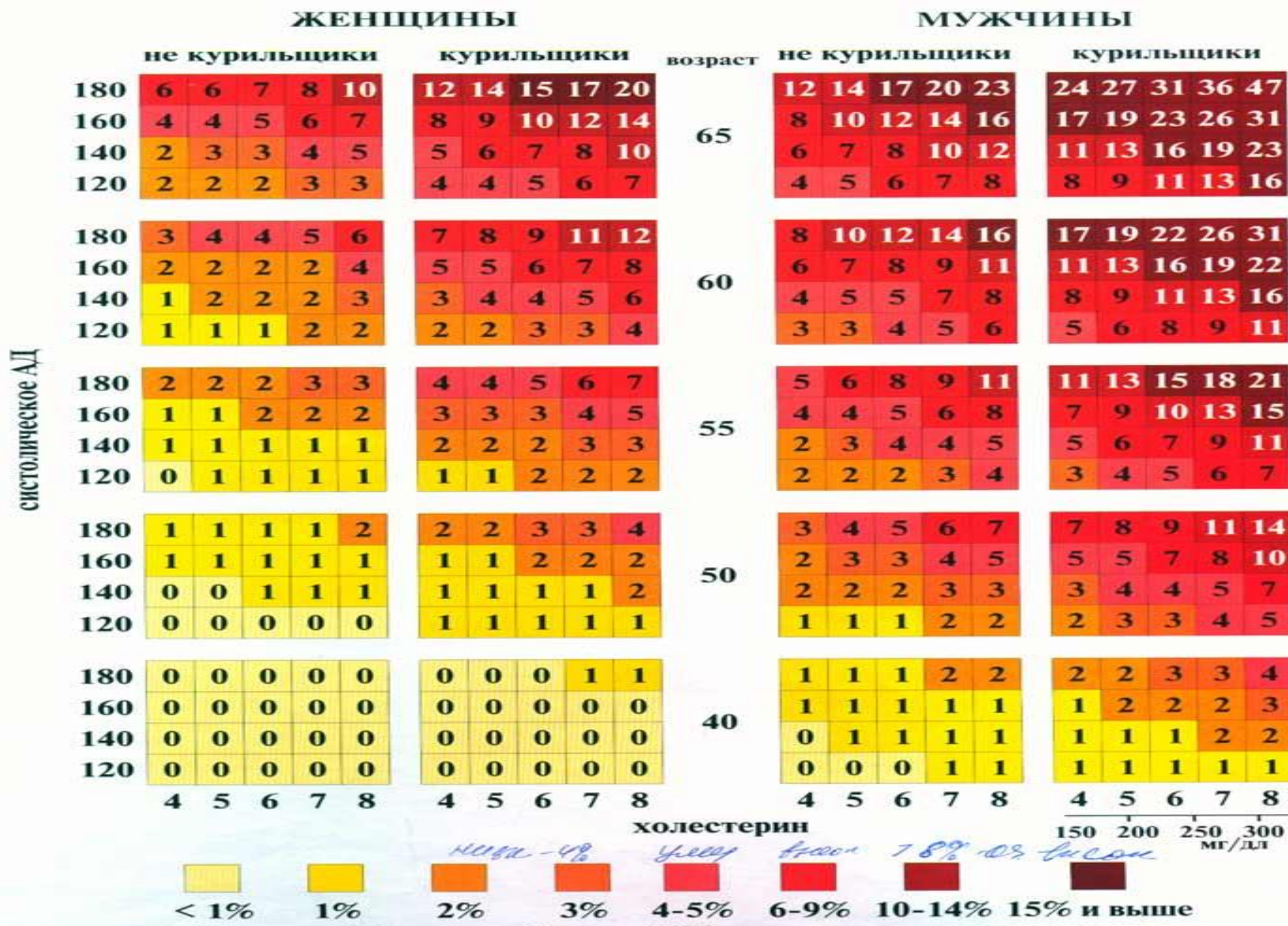




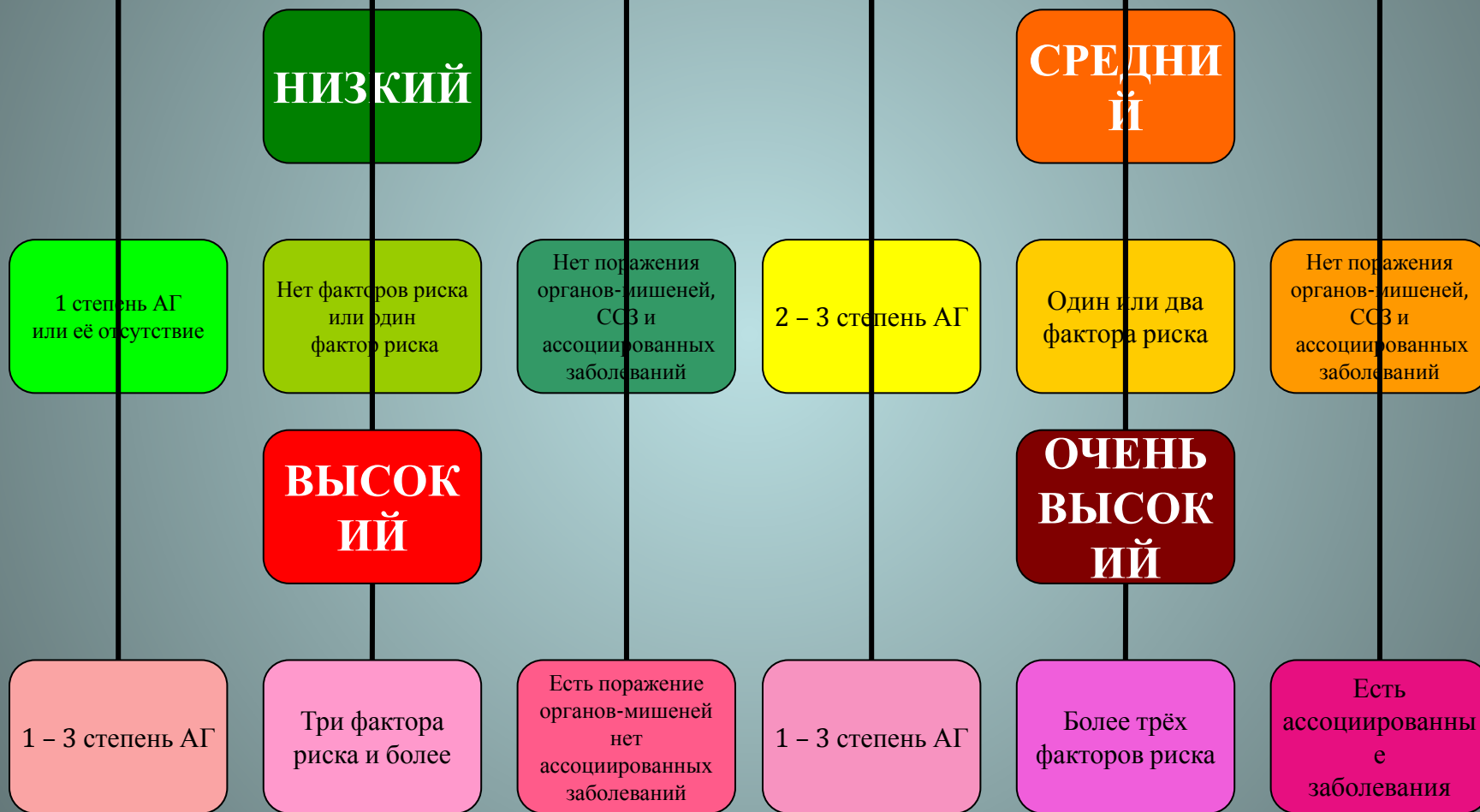
# ОЦЕНКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА



# Оценка индивидуального суммарного риска осложнений



# СТЕПЕНЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА





- Если вы узнали себя на предыдущих слайдах – риск заболевания гипертонией для вас реален, но не неизбежен.
- Устранение факторов риска, своевременная диагностика помогут оставаться здоровыми вам и вашим детям!



# КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЙ ВЕС!



Окружность талии более 102 см у мужчин  
более 88 см у женщин  
показатель серьезного риска заболеваний сердца и сосудов!

Индекс массы тела в норме должен быть от 18,5 – 24,9  
 $ИМТ = \frac{ВЕС (кг)}{РОСТ (м)^2}$





- Откажитесь сами от острых, жирных, соленых блюд, от фаст-фуда в пользу фруктов, овощей. Научите детей питаться правильно

**Есть нужно , чтобы  
жить ,  
а не жить, для того,  
чтобы есть.**



**Опасно для жизни**



**Опасно для жизни**

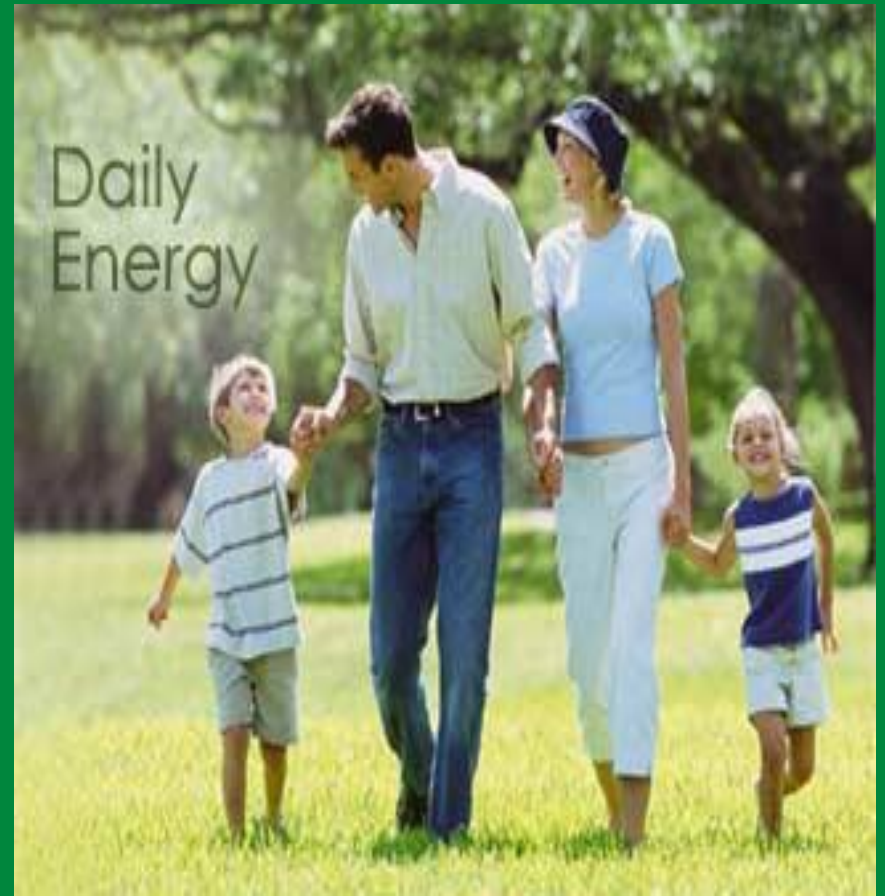
- Мы платим за все – за еду, тепло, образование. За алкоголь и курение мы платим своим здоровьем и здоровьем наших детей.



- Пессимисты болеют гипертонией в 3 раза чаще оптимистов.
- Любите жизнь во всех её проявлениях!
- Не копите отрицательные эмоции!



# ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!



**Во время движения утилизируется накопленный адреналин, улучшается газообмен крови. Разумные физические нагрузки необходимы и детям и родителям.**

# ЭТО ВАЖНО!

- Если Вас беспокоят частые головные боли, немотивированная утомляемость, головокружения, нарушения сна, если родители страдают гипертонической болезнью найдите время для визита к врачу.

Предупредить легче, чем лечить!



# ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ

**СНИЗИТЬ** СТЕПЕНЬ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**«УДЕРЖАТЬ»** НИЗКУЮ СТЕПЕНЬ РИСКА

**НЕ ПЕРЕЙТИ** В БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ СТЕПЕНЬ РИСКА

# ПОМНИТЕ

ОТ ВАС ЗАВИСИТ **90%** УСПЕХА

И

ЛИШЬ **10%** ОТ ВРАЧА

ВРАЧ НЕ ЛЕЧИТ, А ПОМОГАЕТ ЛЕЧИТЬ

**ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ САМИ**





Будьте здоровы!





Благодарю

за

внимание