

**Региональный проект
«Борьба с сердечно-сосудистыми
заболеваниями»
национального проекта
«Здравоохранение»**

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

$$\text{Индекс массы тела} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м)}^2$$

ИМТ, кг/м ²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

Мужской тип («яблоко»)

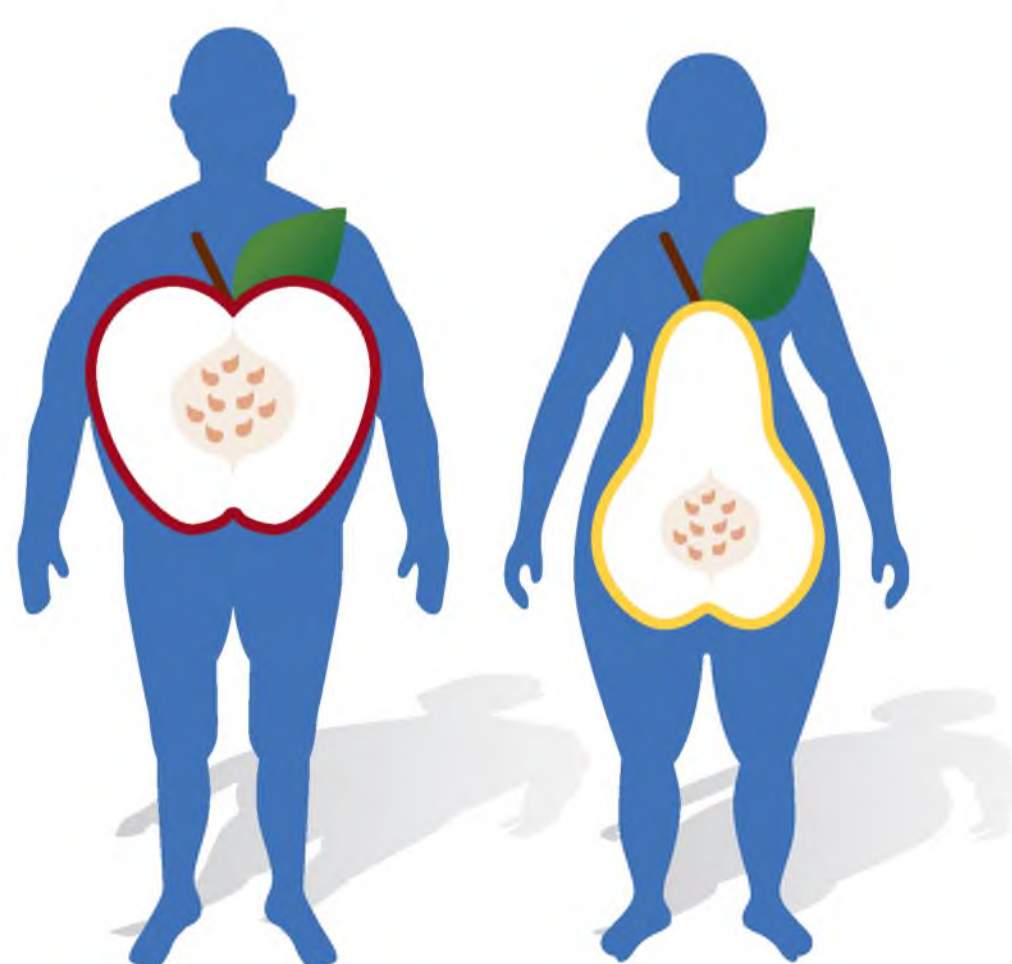
- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения — **АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин
ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:

артериальная гипертония — в 3 раза чаще
сахарный диабет — в 9 раз чаще

СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- **Постановка реалистичных целей:** снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
 - Ведение пищевого дневника
 - Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки
 - Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов
 - Ограничение соли, острых закусок, соусов
 - Увеличение потребления овощей и фруктов
 - Дробное питание малыми порциями
 - Увеличение физической активности
- В части случаев:
- Психотерапия
 - Лекарства для снижения массы тела
 - Бариатрическая хирургия





Министерство здравоохранения Республики Татарстан

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ





Министерство здравоохранения Республики Татарстан

8


НЕОБХОДИМО


НЕЛЬЗЯ


Хорошо высыпаться  Продолжительность сна должна составлять от 7 до 9 часов. Недостаток сна провоцирует гипертонические приступы и хроническое стрессовое состояние.


Правильно питаться  Питаться регулярно, избегая переедания. В рационе должны преобладать овощи, фрукты, злаки и кисломолочные продукты. Исключить жареную, жирную, соленую и сладкую пищу.


Сохранять идеальный вес  Если масса тела превышает норму, это повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимо регулярно контролировать вес.

Закаляться  Необходимо закаляться, особенно в холодное время года. Это укрепляет иммунитет и снижает риск заболеваний.


Больше двигаться  Физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему. Рекомендуется заниматься спортом регулярно.


Отказаться от вредных привычек  Курение и употребление алкоголя негативно влияют на состояние сосудов и повышают риск заболеваний.

Регулярно посещать врача  Регулярные медицинские осмотры позволяют выявить заболевания на ранних стадиях и начать лечение.


Стараться быть счастливым  Позитивное настроение и оптимизм способствуют укреплению здоровья и снижению риска заболеваний.





Курить  Курение способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, повышает риск инфаркта и инсульта.

Передавать и отдавать предпочтение продуктам, богатым холестерином  Избыток холестерина в крови способствует развитию атеросклероза и повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.


Мало двигаться  Малоподвижный образ жизни способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Жить в плохих экологических условиях, как в природе, так и дома  Загрязнение воздуха и воды негативно влияет на здоровье и повышает риск заболеваний.

Злоупотреблять алкоголем  Алкоголь негативно влияет на состояние сосудов и повышает риск заболеваний.

Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечениях...  Избыточные нагрузки на организм приводят к переутомлению и повышают риск заболеваний.



Поддаваться негативным мыслям и настроениям. Бояться неудач и трудностей в жизни  Негативные мысли и настроения негативно влияют на здоровье и повышают риск заболеваний.

Пренебрежительно относиться к своему здоровью  Регулярные медицинские осмотры и профилактические мероприятия способствуют укреплению здоровья.

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Острое заболевание, обусловленное гибелью участка сердечной мышцы в связи с острым нарушением кровообращения в этом участке.

Помните! Инфаркты могут иметь совершенно разные симптомы



Боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают



Боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее

Ощущение нехватки воздуха



Головокружение и холодный пот



Тошнота или боли в животе



Ощущение беспричинной усталости

ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ!

НЕОБХОДИМО

немедленно вызвать скорую медицинскую помощь

с мобильного телефона - 103

со стационарного телефона - 03

Как развивается инфаркт миокарда?

“Плохой холестерин” откладывается на стенках кровеносных сосудов и образуются холестериновые бляшки. Из-за них, а также из-за сгустков крови - тромбов, сосуд закупоривается и происходит инфаркт миокарда. Ткань отмирает, возникает сильная боль за грудной. Сердце работает в поспышки. Кислорода не хватает - появляется одышка, артериальное давление падает - человек чувствует слабость. А если поражен большой участок сердца, то оно перестает справиться с нагрузкой и останавливается.

Что делать до приезда скорой медицинской помощи?



Уложите пациента в постель с приподнятым изголовьем.



Ослабьте стесняющую одежду. Расстегните воротничок, тугой ремень или пояс, пуговицы.



Откройте форточку или окно, обеспечьте приток свежего воздуха.



Исключите всякую физическую нагрузку.

Дайте 1 таблетку нитроглицерина и половину таблетки аспирина (ацетилсалициловой кислоты)



ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА



исключение вредных привычек



лечение гипертонии



здоровое питание



физическая активность



управление стрессом



регулярная обследования



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ





ИНФАРКТ МИОКАРДА - это острое заболевание, обусловленное гибелью участка сердечной мышцы в связи с острым нарушением кровообращения в этом участке.

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:



Боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают



Боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее, спине или челюсти



Ощущение нехватки воздуха



Головокружение и холодный пот



Тошнота или боли в желудке



Ощущение безмерной усталости

Помните, что инфаркты могут иметь совершенно разные симптомы



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

**НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ
СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ**

С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103

СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03



**Уложить пациента в постель
с приподнятым изголовьем**



**Обеспечить
поступление
свежего воздуха**

**(открыть окно,
расстегнуть воротник)**

**Исключить всякую физическую нагрузку,
не ходить, не курить, не принимать пищу
до приезда врача**

**УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**



ИНФАРКТ МИОКАРДА



Когда ваше
сердце может
погибнуть!



ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ

При возникновении
симптомов
немедленно

ЗВОНИТЕ!

Любые звонки на номер экстренного вызова
совершенно бесплатны.

03 или **103**

для СТАЦИОНАРНЫХ
НОМЕРОВ

для МОБИЛЬНЫХ
НОМЕРОВ

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:

- ♥ Боль и жжение за грудиной
- ♥ Боль продолжается и после приема нитроглицерина
- ♥ Боль может отдавать в руку, плечо, нижнюю челюсть, желудок
- ♥ Появляется страх смерти. Человек бледнеет, появляется холодный пот

ЧТО СДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ?

- ♥ Сразу после возникновения приступа сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем
- ♥ Принять полтаблетку (0,25 г) ацетилсалициловой кислоты (аспирина) - таблетку разжевать, не глотать, оставить всасываться под языком. Одновременно под язык положить таблетку нитроглицерина (капсулу, дозу спрея)
- ♥ Исключить всякую физическую нагрузку, не ходить, не курить, не принимать пищу до приезда врача



КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

Запомните простой тест, который поможет его распознать
и вовремя вызвать скорую помощь

Такие симптомы инсульта
могут быть:



Человек не может
улыбнуться,
уголок рта опущен.



Не может поднять
обе руки.
Одна ослабна.



Не может разобрать
предметы
свое имя

- внезапная сильная головная боль после любой деятельности или же вообще без какой-либо внешней причины
- частые головокружения или потеря сознания
- потеря способности говорить, в том числе понять смысл чужой речи,
- сильное головокружение, острое расстройство координации и чувства равновесия.

ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ! Если у человека появились какие-либо из этих симптомов,

03 0103

НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

Правило золотого часа при инсульте –
госпитализация в первые 4,5 часа от начала инсульта.

Если скорая медицинская помощь вызвана в первые 10 минут от начала инсульта, возможно оказание медицинской помощи в полном объеме с максимальным эффектом от проводимых мероприятий.

КАК РАСПОЗНАТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП (ИНФАРКТ)

Признаки сердечного приступа



■ боль, дискомфорт в области
грудной клетки, а также на
любом участке от плеча до
нижней челюсти.



■ боль может распространяться
се в плечо, локоть, шею или
челюсть

- боль – давящая, жгучая,
- возникает при физической или эмоциональной нагрузке, курении, подъеме в гору, ходьбе против ветра, выходе на холодный воздух, а также после обильной еды, проводки после префракционной физической активности.
- возможно чувство нехватки воздуха, потливость, тревожность.

Если у человека
появились какие-либо из этих симптомов,

03 0103

НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

Правило золотого часа при инфаркте миокарда –
госпитализация в первые 90 минут от начала инфаркта.

Если скорая медицинская помощь вызвана в первые 10 минут, возможно оказание медицинской помощи в полном объеме с максимальным эффектом от проводимых мероприятий. Помните об этом!



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОМ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОМ ОБЛАСТИ



ШЕСТЬ СИМПТОМОВ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

И

ИНТЕНСИВНАЯ БОЛЬ

Интенсивная сжимающая/давящая боль за грудной клеткой (ганзальная, раздирающая, жгучая, «кол в грудной клетке»)



Н

НИТРОГЛИЦЕРИН НЕ ПОМОГАЕТ

Боль не проходит после приема нитроглицерина и длится более 15 минут



Ф

ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ

Резко возникает выраженная физическая слабость, сопровождаемая чувством страха, учащением пульса, одышкой, тошнотой, рвотой.



А

РЕЗКИЕ КОЛЕБАНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Отмечается резкое колебание артериального давления (давление может быть как повышенным, так и пониженным)



Р

РАСПРОСТРАНЕНИЕ БОЛИ

Боль может распространяться (отдавать) в руку, шею, спину, челюсть слева или в области лопаток



К

БЛЕДНОСТЬ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

Отмечается бледность кожных покровов, проступает обильный холодный пот



ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте **СКОРУЮ ПОМОЩЬ** по телефонам: **103 и 112**
Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и даже смерти!



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ГИПЕРТОНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ
НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
(5 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ
АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ 3-5 РАЗ В
НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ

ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
ПОВАРЕННОЙ
СОЛИ ДО
5 ГРАММ
В СУТКИ
И МЕНЕЕ



СПИТЕ
НЕ МЕНЕЕ
7-8 ЧАСОВ
В СУТКИ



ЧТОБЫ
ПРЕДОТВРАТИТЬ
АРТЕРИАЛЬНУЮ
ГИПЕРТОНИЮ



ПОВЫШАЙТЕ
СТРЕССО-
УСТОЙЧИВОСТЬ



СНИЖЬТЕ
МАССУ ТЕЛА,
ЕСЛИ ОНА
ИЗБЫТОЧНАЯ



ЕЖЕДНЕВНО
ИЗМЕРЯЙТЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
И ЗАПИСЫВАЙТЕ
ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ
8412-45-43-42

Гипертония - это периодическое или стойкое
повышение уровня артериального давления
выше **140/90 мм рт.ст.**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?



Повышение артериального давления

ДО

160/100
мм.рт.ст.

МИНИМАЛЬНЫЙ

ДО

180/110
мм.рт.ст.

СРЕДНИЙ

СВЫШЕ

180/110
мм.рт.ст.

ВЫСОКИЙ

РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ





Правила здорового образа жизни



**воспитание
с раннего детства
здоровых
привычек и
навыков**



**окружающая
среда:
безопасная и
благоприятная
для обитания**



**отказ от вредных привычек:
курения,
наркотиков,
алкоголя**

здоровое питание



**движения: физически
активная жизнь**

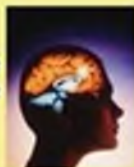


**гигиена
организма:
соблюдение
правил
личной
гигиены**

**эмоциональное
самочувствие**



**интеллектуальное
самочувствие**



**духовное
самочувствие**



Основные
Составляющие
здорового
образа
жизни

• Режим дня



• Закаливание

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной умывайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

• Физическая активность

Спорта язык одинаков для всех:
Труд, устремление, рывок – и успех!



• Отсутствие вредных привычек

Помню я, мне говорила мама
«Осторожно лужа здесь и яма»,
За руку не раз меня брала –
На дорогу лучшую вела.
Вредные привычки – это лужи.
Это те же ямы, только глубже.
Если в детстве нас не уберечь,
То оттуда тяжело извлечь,
Силой Божьей, братья и сестрички,
Прогоняйте вредные привычки!



• Личная гигиена

Чистота – половина здоровья!



• Здоровое рациональное питание

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
«Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковь съем!»
Чтобы хворь вас не застала
В зимний утренний денек,
В пищу, вы употребляйте
Лук зеленый и чеснок.





COOPERISM DEAR MUM



COOPERISM is a comprehensive program designed to help you achieve your fitness goals. It includes a variety of workouts, nutrition plans, and lifestyle tips to ensure you stay motivated and on track.

Our program is tailored to your needs, whether you're a beginner or an experienced fitness enthusiast. We provide personalized coaching and support to help you overcome any challenges and reach your target weight and fitness level.

GO

Start your journey today with our **GO** program. It's the perfect starting point for anyone looking to improve their health and fitness. Our experts will guide you through every step of the process, from setting your goals to tracking your progress.

COOPERISM offers a wide range of services to support your health and fitness journey. From personalized coaching to nutrition plans, we have everything you need to succeed.

Join our community of fitness enthusiasts and share your experiences. We're here to support you every step of the way.

COOPERISM is committed to your success. We provide ongoing support and resources to help you stay motivated and on track. Our experts will monitor your progress and adjust your plan as needed to ensure you're always moving forward.

With **COOPERISM**, you'll have everything you need to achieve your fitness goals. Join our program today and start your journey to a healthier, happier you.

10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

- 1** *Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих*
- 2** *Курение — один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета*
- 3** *Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск*
- 4** *У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца*
- 5** *Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение*
- 6** *Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши*
- 7** *У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей*
- 8** *Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид*
- 9** *Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными*
- 10** *Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью*



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!

Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире



СМОЖЕТЕ И ВЫ!

- **Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте**
- **Наметьте дату отказа от курения**
- **Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки**
- **Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации**
- **При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения**
- **Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!**

***ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!***

1150 мм

ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Каждый день

- подъемы и спуски по лестнице (не использовать лифт)
- больше ходить в течение дня
- работа по дому
- прогулки с собакой

3 - 5 раз в неделю

Аэробные упражнения:

- катание на коньках
- езда на велосипеде
- скейтборд
- плавание
- бег
- прогулка быстрым шагом

Развлекательные мероприятия:

- волейбол
- баскетбол
- футбол
- теннис

2 - 3 раза в неделю

Досуг:

- качели
- боулинг
- работа в саду

Упражнения на силу и гибкость:

- отжимания
- подтягивания
- боевые искусства
- танцы
- растяжка, йога

Сократить время, проведенное в положении сидя более 30 минут

- просмотр телевизора
- видео и компьютерные игры
- настольные игры

750 мм

