



**Неделя
ответственного
отношения к сердцу**

с 29 сентября по 5 октября 2025 года

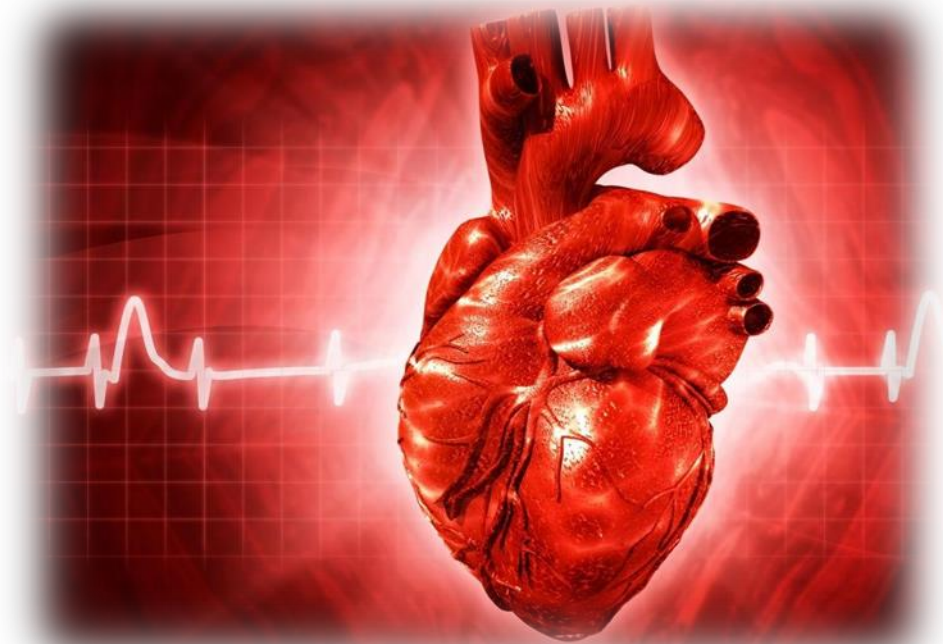
Цель:

Повышение выявляемости заболеваний сердца

Повышение приверженности граждан лекарственной терапии

Повышение охвата профилактическим консультированием

Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца.



Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

Мы можем повлиять

Курение

Нездоровое питание

Низкая физическая
активность

Повышенный холестерин

Артериальная гипертония

Стресс, тревога, депрессия

Ожирение

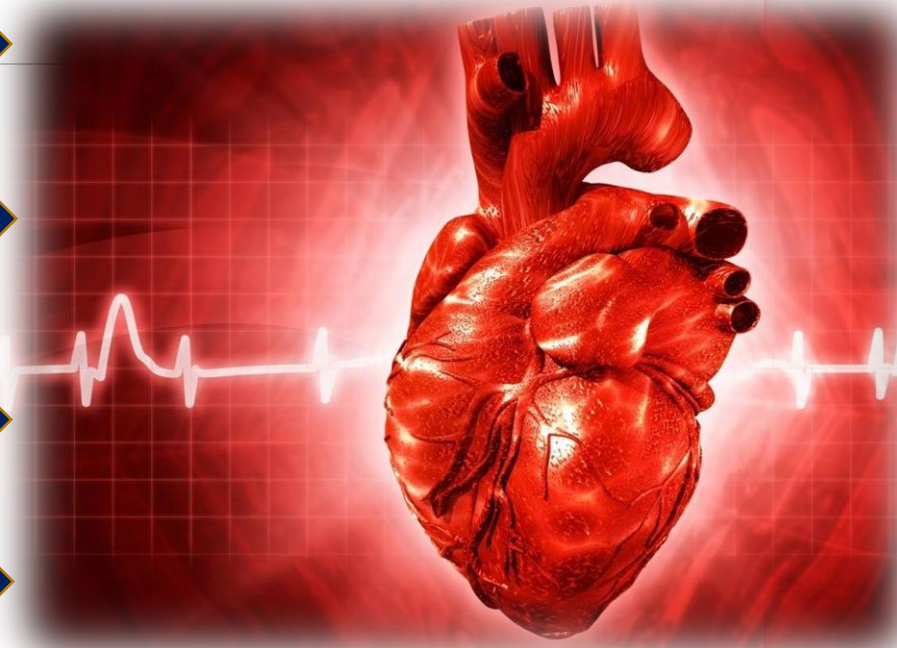
Избыточное потребление
алкоголя

Возраст

Пол

Наследственность

Мы не можем изменить



Факторы риска являются общими для большинства ХНИЗ

Фактор риска	Сердечно-сосудистые заболевания	Диабет	Онкология	Респираторные заболевания
Потребление табака	✓	✓	✓	✓
Алкоголь	✓	✓	✓	
Низкое потребление фруктов и овощей	✓	✓	✓	✓
Большое потребление соли	✓	✓	✓	
Низкая физическая активность	✓	✓	✓	✓
Ожирение	✓	✓	✓	
Повышение АД	✓	✓	✓	
Повышение глюкозы крови	✓	✓	✓	
Ненормальное содержание липидов крови	✓	✓	✓	

Курение



Дети и подростки считают, что:

- ~ это развлечение
- ~ помогает выглядеть взрослыми, независимыми
- ~ снижает вес
- ~ избавляет от чувства тревоги и раздражительности

Почему люди курят?

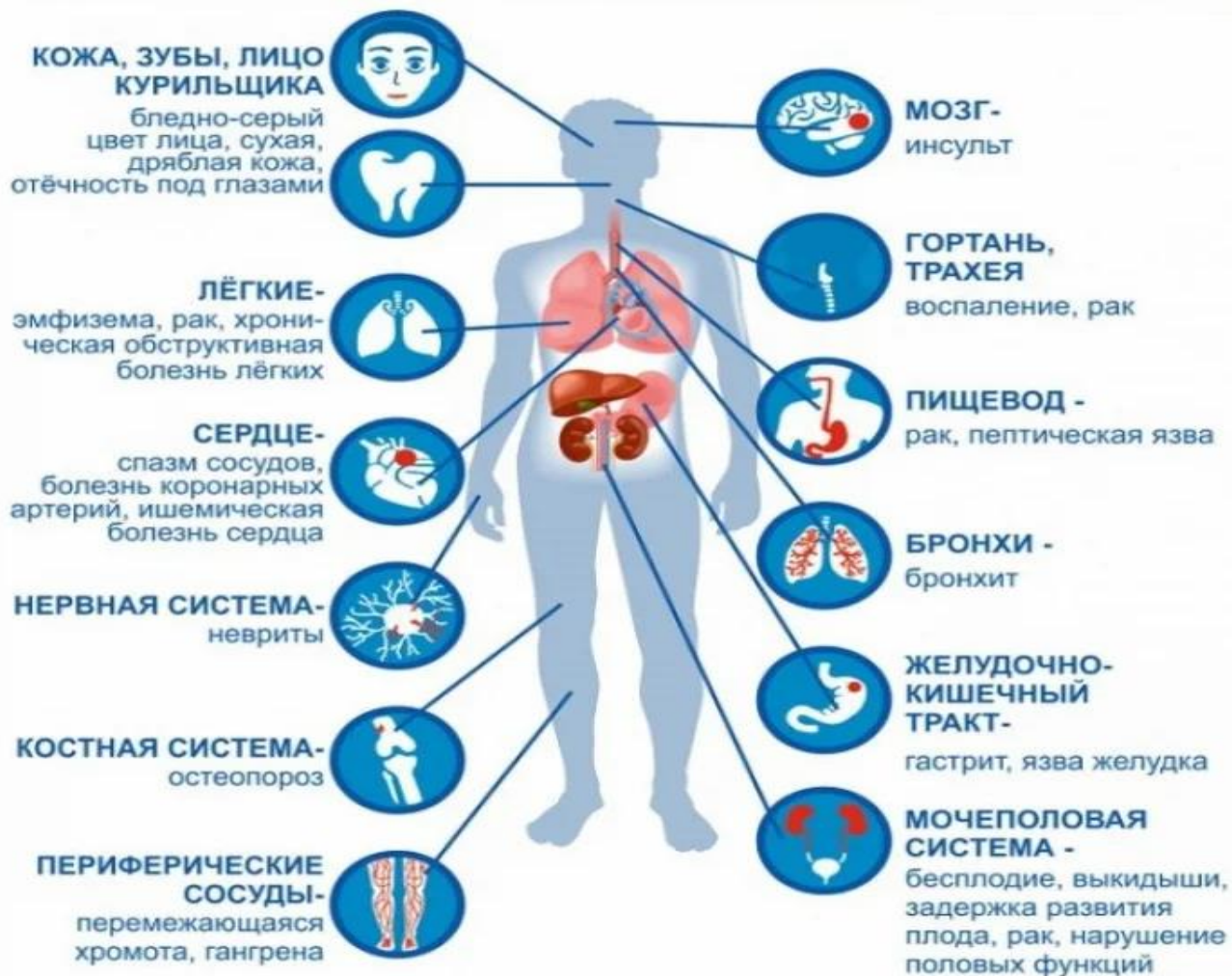


Употребление табака приводит к более 8 млн смертей в год в мире
Каждый пятый в нашей стране – курильщик

Взрослые люди считают, что курение помогает:

- ~ сосредоточиться на умственной деятельности
- ~ сконцентрировать внимание
- ~ отдохнуть и расслабиться
- ~ способствует общению
- ~ снижает вес
- ~ приносит удовольствие

Влияние курения на организм



Рак

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Заболевания органов пищеварения

Болезни дыхательной системы

Заболевания полости рта

Нарушения опорно-двигательного аппарата

Болезни глаз

Заболевания репродуктивной системы

Другие заболевания

Кожа

Фигура

Полость рта

Пассивное курение



Генетический вред от табачных канцерогенов проявляется через несколько поколений

Дети курящих родителей рискуют развитием синдрома внезапной детской смерти, ОРИ и тяжелой астмы

У беременных повышается вероятность рождения недоношенного или маловесного ребёнка

Пассивные курильщики подвергаются воздействию тех же токсинов, что и активные

В дыме 1 сигареты 4-7 тыс. химических веществ, 69 канцерогенов и 250 компонентов с цитотоксическим действием

Пассивное курение — причина около 200 тыс. смертей от ССЗ (ВОЗ, 2017)



Избыточное потребление алкоголя

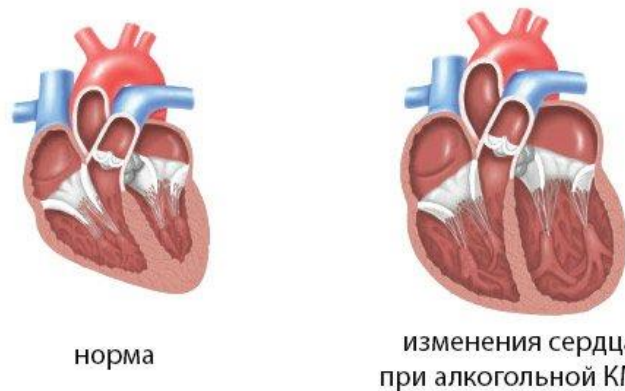


Токсическое действие этанола на миокард:

- ~ нарушение кровоснабжения
- ~ развитие миокардиодистрофии
- ~ снижение сократительной способности
- ~ снижение артериального давления

~ повышение венозного давления
Осложнения миокардиодистрофии:

- ~ боли в области сердца
- ~ тромбоэмболии
- ~ нарушение ритма сердца
- ~ сердечная недостаточность

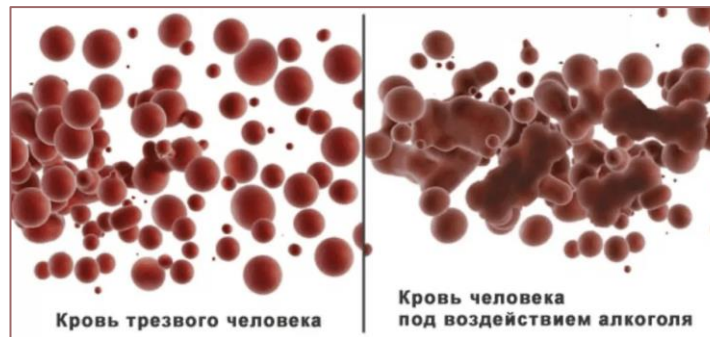


норма

изменения сердца при алкогольной КМП

Заболевания, вызываемые алкоголем:

- ~ гепатит, цирроз печени
- ~ хронический бронхит, эмфизема легких
- ~ язвенная болезнь желудка
- ~ нефриты, камни почек



Кровь трезвого человека

Кровь человека под воздействием алкоголя

Действие этанола на кровь:

- ~ разрушает оболочку эритроцитов
- ~ снижается сахар крови
- ~ повышает уровень холестерина

Нездоровое питание

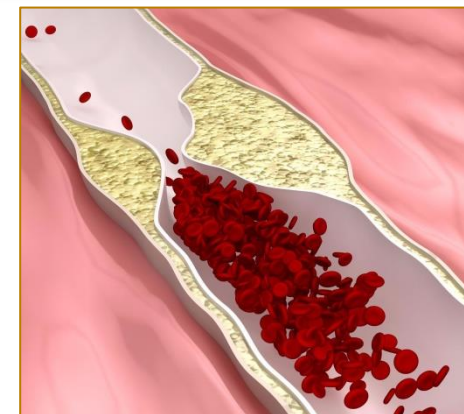


Причины



- ~ «фаст фуд»
- ~ гамбургеры
- ~ хот доги
- ~ картофель фри, чипсы
- ~ кока-кола, сладкие напитки

- ~ «порошковая» еда
- ~ жареная пища
- ~ отсутствие культуры питания
- ~ нездоровые пищевые привычки, еда на ходу

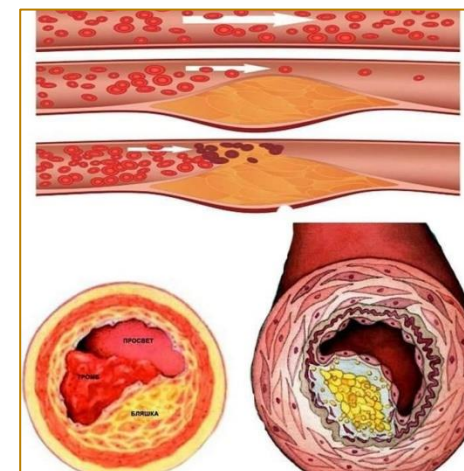


Последствия



- ~ лишний вес
- ~ повышенный холестерин
- ~ повышенный сахар
- ~ риск артериальной гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний

- ~ нарушение пищеварения
- ~ болезни желудка, печени
- ~ проблемы с зубами
- ~ ослабление иммунитета
- ~ авитаминоз



Нездоровое питание



- Потребление сырых овощей и фруктов менее 400-500 г в день
- Не регулярное употребление продуктов из цельного зерна, бобовых
- Недостаточное потребление моно- и полиненасыщенных жиров (рыба, морепродукты, орехи, растительное масло)
- Употребление сладких газированных напитков
- Избыточное потребление соли (более 5 г в день), добавление сахара, насыщенных жиров
- Потребление продуктов, содержащих транс-жиры

Здоровое питание



Питание должно быть



- энергетически сбалансированным
- полноценным
- регулярным
- с оптимальной кулинарной обработкой
- с разумным потреблением алкоголя



Обеспечивают полноценность рациона



- достаточное количество белка
- оптимальное соотношение животного и растительного жира
- замена мяса рыбой, бобовыми, птицей
- ограничение - "видимого жира"
- - простых сахаров
- - поваренной соли
- больше фруктов, овощей



Рекомендации по здоровому питанию



Ограничение потребления соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха), избегать подсаливания пищи, потребления соленых продуктов, уменьшить использование поваренной соли при приготовлении пищи

Увеличение потребления овощей и фруктов (не менее 400-500 г сырых овощей или фруктов в день) для обеспечения организма клетчаткой, витаминами, минералами, органическими кислотами, фитонцидами и сохранения кислотно-щелочного равновесия

Увеличение потребления продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой

Снижение общего потребления насыщенных жиров и отказ от транс-жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2-х раз в неделю, желательно жирных сортов). Следует ограничить продукты, богатые жирами и холестерином: мозги, печень, почки, сердце, сливочное масло, животные жиры, а также сыр, сметану, майонез, сосиски и колбасы с высоким содержанием жира. Рекомендовано снижение потребления промышленно переработанного жира (транс-жиров): фаст-фуд, чипсы, производственные кондитерские изделия, а также маргарин при приготовлении выпечки.

Ограничение потребления продуктов, содержащих добавленный сахар: сладкие газированные напитки, мороженое, пирожные и др. сладости

Тарелка здорового питания



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.



РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.
(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.



БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



ВОДА

Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



- ~ 1/2 отводится основе рациона здорового питания — овощам и фруктам (30 и 20%, соответственно)
- ~ 1/4 — цельнозерновым продуктам
- ~ 1/4 — продуктам, которые являются источниками полезного белка
- ~ прием пищи сопровождается напитком в количестве 200-250 мл
- ~ в питании рекомендуется использовать преимущественно растительные масла

Физическая активность



- **Физическая активность** – любое движение тела, вызывающее расход энергии (определение ВОЗ)
- **Интенсивность физической активности** – это темп движений или величина усилий, то есть сколько сил тратит человек, выполняя то или иное движение
- **Уровень энергозатрат** – это и есть уровень физической активности
- **Низкий уровень физической активности** - соответствует состоянию покоя, например, это работа за компьютером и сидячий образ жизни. Когда человек спит, смотрит телевизор или читает

Низкая физическая активность



Причины гиподинамии



- использование автоматизированного труда
- урбанизация
- распространение «сидячих» профессий, работа преимущественно за компьютером
- применение достижений технического прогресса в быту
- сознательный отказ от двигательной активности



Последствия гиподинамии

- атеросклероз
- избыточный вес
- артериальная гипертензия
- хроническая ишемия сердца и мозга, инфаркт, инсульт
- эндокринно-обменные расстройства
- депрессии, неврозы
- остеохондроз, сколиоз, остеопороз
- заболевания бронхолегочной системы

Умеренная физическая активность



- **Умеренная физическая активность (аэробная нагрузка)** – уровень, при котором несколько повышается частота сердечных сокращений и остается ощущение тепла и легкой одышки, например, при ходьбе в умеренном и быстром темпе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах



Интенсивная физическая активность



- **Интенсивная физическая активность (анаэробная нагрузка)** – подразумевает тяжелую физическую работу или интенсивные спортивные нагрузки, когда значительно повышается частота сердечных сокращений, появляется пот и сильная одышка («не хватает дыхания»), например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору

- **Интенсивность**
 - Умеренная – 55-70%
 - Интенсивная – 70-90%Максимальной частоты сердечных сокращений

Максимальная частота сердечных сокращений рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст}$

Рекомендации по физической активности

- ✓ Взрослые люди должны **уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности**, или **не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности**
- ✓ Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут
- ✓ Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья
- ✓ Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки:
- ✓ Аэробные – 5-7 раз в неделю
- ✓ Анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю



Физическая активность и здоровье



Снижение сердечного выброса в покое

Тренирующий эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы

Нормализация толерантности к углеводам



Снижение скорости возрастной потери костной массы

Улучшение липидного спектра крови

Достижение сбалансированности и потребления и расхода энергии

Повышенный холестерин



**Гиперхолестеринемия –
Повышенное содержание холестерина в крови**

- Холестерин низкой плотности (ЛПНП) – это «плохой» холестерин
- Холестерин высокой плотности (ЛПВП) – это «хороший» холестерин
- Триглицериды – входят в состав липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП)

Причины высокого уровня холестерина

- Избыточный вес
- Употребление в пищу большого количества сладкого и жирного
- Курение
- Употребление алкоголя
- Малоактивный образ жизни
- Беременность



Снижайте уровень холестерина!



Следите за весом!
(0,5 кг веса
увеличивает
холестерин на 2 ед.)

Бросьте курить!
(никотин понижает
уровень «хорошего»
холестерина)

Физические
упражнения
(повышают уровень
«хорошего»
холестерин)

Ешьте больше
бобовых, фруктов,
моркови, овсянки
(пектин)



Чеснок
(снижает содержание
вредных жиров)

Кукурузные отруби

Не более 3-х яиц
в неделю

Оливковое масло,
авокадо, орехи
(ПНЖК)

Индекс массы тела (индекс Кетле)



$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \text{рост (м}^2\text{)}$$



18,5–24,9

Нормальный
диапазон веса



25–29,9

Избыточная масса тела
(предожирение)



30–34,9

Ожирение первой
степени



35–40

Ожирение второй
степени



≥ 40

Ожирение третьей степени

Риск ССЗ в зависимости от индекса массы тела



Типы массы тела	Индекс Кетле, кг/м ²	Риск сердечно-сосудистых заболеваний
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25 – 29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0 – 34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0 – 39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	≥ 40	Чрезвычайно высокий

Артериальная гипертония



Артериальная гипертония – это периодическое или стойкое повышение АД до 140/90 мм рт. ст. и выше

Артериальное давление	Систолическое АД, мм рт.ст.	Диастолическое АД, мм рт.ст.
Нормальное	<130	<85
Высокое нормальное	130–139	85–89
I степень гипертонии (мягкая)	140–159	90–99
II степень гипертонии (умеренная)	160–179	100–109
III степень гипертонии (тяжёлая)	≥180	≥110

Осложнения артериальной гипертонии

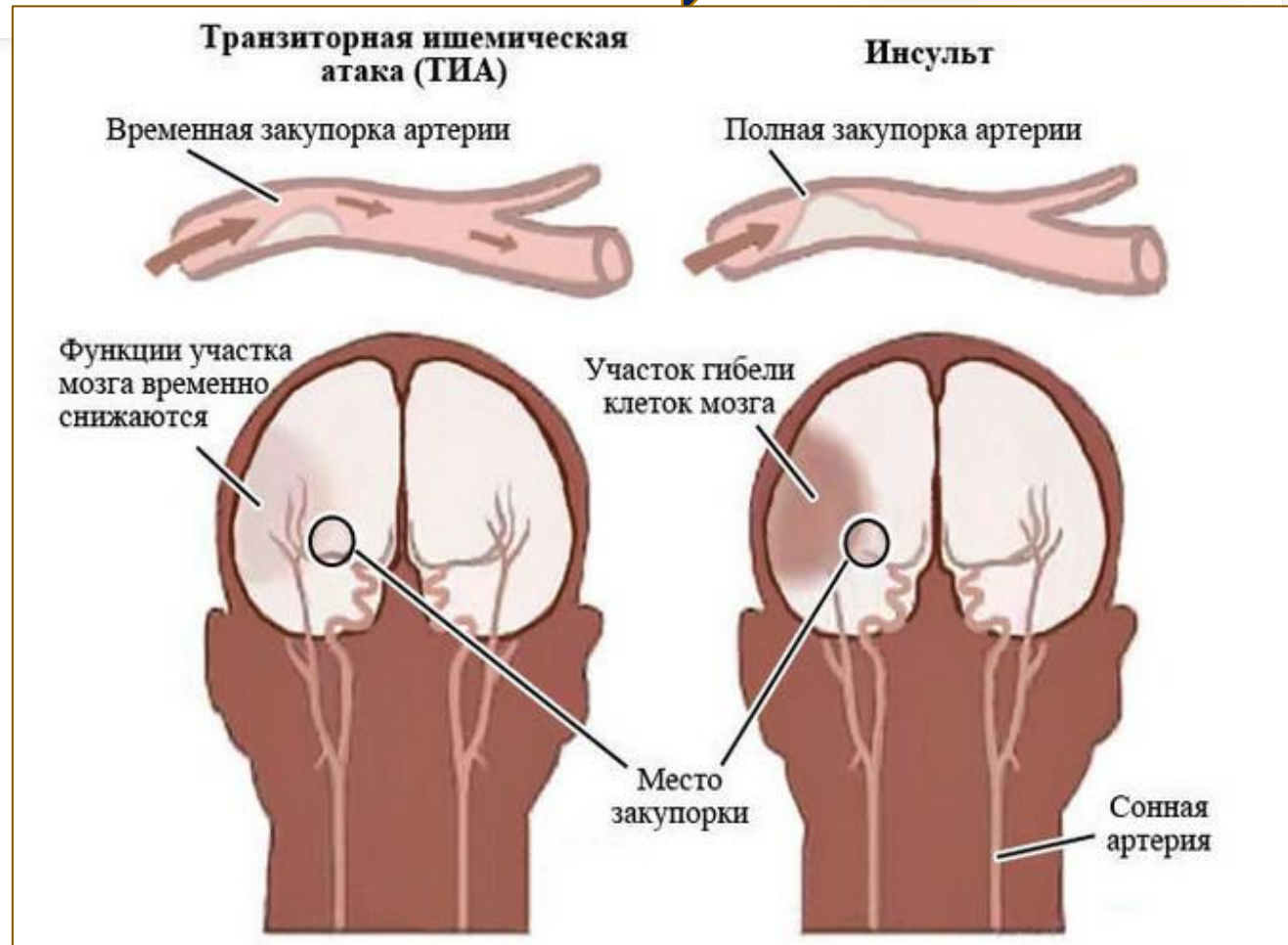


- Гипертонический криз
- Транзиторная ишемическая атака (ТИА)
- Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК)

Запомните!

При начальных симптомах гипертонического криза важно:

1. Измерить артериальное давление!
2. Принять препараты, снижающие повышенное артериальное давление, которые рекомендовал лечащий врач
3. Вызвать врача скорой помощи!



Стресс



1. Управляемые стрессоры **ЗАВИСЯТ ОТ НАС**

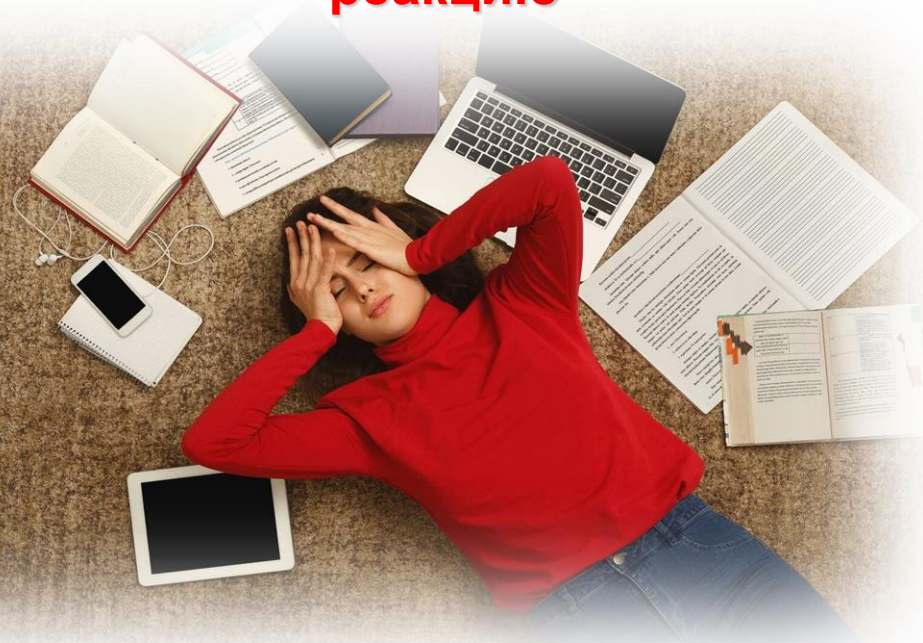
2. Неуправляемые стрессоры
НЕПОДВЛАСТНЫ НАМ

3. Факторы, которые вызывают стрессовую реакцию, не являются стрессорами по сути

! Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс

! Если стресс и раздражение не повышают артериальное давление, значит, опасности нет

СТРЕССОР — это фактор, вызывающий стрессовую реакцию



Что поможет преодолеть стресс?



**Перегрузки
на работе!**

Развитие уверенности в себе и умения:

- » управлять временем
- » планировать дела
- » работать в коллективе, не брать всю работу на себя, считая, что другие сделают её хуже
- » не делать несколько дел одновременно
- » рационально распределять ресурсы
- » управлять конфликтами



Что поможет преодолеть стресс?



**Загруженнос
ть
домашними
делами!**

Развитие умения:

- » всё делать вовремя
- » не оставляя мелкие дела на «потом»
- » распределять обязанности в семье
- » планировать домашнюю работу
- » ставить конкретные, достижимые цели
- » научиться «поощрять себя» за их выполнение
- » отдыхать



Что поможет преодолеть стресс?



**Конфликты с
начальством
!**

Развитие :

- » **навыков общения**
- » **уверенности (но не самоуверенности!)**
- » **профессиональной компетентности**
- » **трудолюбия**
- » **умения планировать дела**
- » **умения рационально распределять ресурсы**
- » **умения управлять конфликтами**



Здоровые цифры здорового человека



140/90
давление ниже
140/90 мм рт ст



5
Холестерин
ниже 5
ммоль/л



0



6
глюкоза
ниже 6
ммоль/л



400-500 г
овощей и
фруктов
или
4-5
порций в день



94 и 80
окружность талии
менее или равно
94 см у мужчин
менее или равно
80 у женщин



18,5 – 24,9
оптимальный индекс
массы тела



30
минут и более в
день умеренной
физической
активности
или
10000
шагов в день

Это должен знать каждый

Наш Телеграмм-канал
t.me/crb25



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

