

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ – ЗАЛОГ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА
С ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ЦЕЛЮ



ПРОХОДИТЬ В ДЕНЬ
10 000 ШАГОВ

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА?



ПРИСЛУШАТЬСЯ
К СЕБЕ, НАУЧИТЬСЯ
ПРАВИЛЬНО ОТДЫХАТЬ



ПОМНИТЬ
О САМОКОНТРОЛЕ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ЗДОРОВЬЯ



СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ОТКАЗАТЬСЯ
ОТ КУРЕНИЯ
И АЛКОГОЛЯ

**БЕРЕГИТЕ СВОЁ СЕРДЦЕ, ЕГО ЗДОРОВЬЕ –
ФУНДАМЕНТ ВАШЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ
И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ**





ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

НЕ КУРИТЬ

**ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ
ПЕШКОМ 3 КМ/ ЗАНИМАТЬСЯ
30 МИН УМЕРЕННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ**

**5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И
ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО**

**УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ/РТ.СТ.**

**ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ
5 ММОЛЬ/Л**

**ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ
ПЛОТНОСТИ МЕНЕЕ
3 ММОЛЬ/Л**

**НЕТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ
ТЕЛА/НЕТ САХАРНОГО
ДИАБЕТА**

-0



-3



-5



140



-5



-3



-0





**ОЩУЩЕНИЕ СЕРДЦЕБИЕНИЯ И
ПЕРЕБОЕВ В ГРУДИ**



ОЧЕНЬ ЧАСТОЕ БИЕНИЕ СЕРДЦА



**ЧРЕЗВЫЧАЙНО МЕДЛЕННОЕ БИЕНИЕ
СЕРДЦА («ЗАМИРАНИЕ» СЕРДЦА)**



БОЛИ В ГРУДИ



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



**ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ ИЛИ ОЩУЩЕНИЕ,
БЛИЗКОЕ К ОБМОРОКУ**

**ЭТИ СИМПТОМЫ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ
НА ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СБОИ В РАБОТЕ
СЕРДЦА (АРИТМИИ)**

**ВНИМАНИЕ! ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА
РАЗВИТИЕ АРИТМИИ СЛЕДУЕТ
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ**

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ. ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ - нарушение работы сердца, возникающее вследствие его хронического заболевания. Выяснение причин сердечной недостаточности важно для профилактических мер и выбора правильного лечения. Сердечная недостаточность часто встречается у людей старше 60 лет, но может возникнуть и в молодом возрасте.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

в 70% случаев причиной сердечной недостаточности является ишемическая болезнь сердца - стенокардия, инфаркт миокарда, постинфарктный кардиосклероз. Также сердечная недостаточность может быть следствием артериальной гипертонии, заболеваний клапанов сердца, нарушений сердечного ритма.

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СОЧЕТАНИЕМ СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ

- одышка при физической нагрузке (подъем по лестнице, ходьба по ровной местности) или в покое
- выраженная утомляемость и слабость
- задержка жидкости в организме
- боль или тяжесть в области печени
- отеки ног

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ



КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

Увеличение массы тела может быть следствием задержки жидкости в результате нарастания сердечной недостаточности. Пациенты должны регулярно измерять массу тела. При увеличении массы тела более чем на 2 кг за 3 дня, следует обратиться к врачу.



ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ

У больных тяжелой сердечной недостаточностью следует ограничить потребление жидкости до 1,2-2 л в день и избегать чрезмерного употребления соли. Пациенты должны знать содержание соли в основных пищевых продуктах.



ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА И ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

есть прямая связь между прекращением курения и снижением риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности. Пациентам рекомендуется полный отказ от употребления табака и табачных изделий.



АЛКОГОЛЬ

Употребление алкоголя может быть вредным, вызывать повышение артериального давления и риска развития аритмий.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Занятия лечебной физкультурой под контролем врача снижают частоту госпитализаций, улучшают переносимость физических нагрузок, повышают качество жизни. Эффективной мерой для больных сердечной недостаточностью может быть участие в программе реабилитации.

Пациентам с симптомами сердечной недостаточности не рекомендуется посещать горные районы и страны с жарким и влажным климатом. Планируемые поездки следует обсудить с врачом.

ЗАПОМНИТЕ ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА



**ДАВЯЩИЕ, ЖГУЧИЕ БОЛИ
В ОБЛАСТИ СЕРДЦА**



ОДЫШКА, СЛАБОСТЬ



ХОЛОДНЫЙ ПОТ



ЧУВСТВО СТРАХА



**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ
НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ
03 , 103 ИЛИ 112**

Проверьте уровень холестерина

Холестерин жизненно необходим организму человека

Это важнейший «строительный материал» организма, необходимый для создания клеточных мембран, синтеза желчных кислот, витамина D, половых и стероидных гормонов.

80% холестерина вырабатывается в печени, а недостающее количество поступает в организм с продуктами животного происхождения

Избыток холестерина

откладывается в стенках артерий и приводит к образованию бляшек, которые сужают сосуды - так развивается **атеросклероз**. Если это происходит в сердце, развивается **инфаркт миокарда**, если в мозге - **мозговой инсульт**.

Атеросклероз длительное время развивается бессимптомно.

Первые признаки появляются, когда просвет сосуда закрыт уже на **70%**.

Каждый человек старше 20 лет должен **знать свой уровень холестерина**. Для этого нужно просто регулярно - хотя бы раз в год - делать анализ крови на уровень общего холестерина.



Помните!

**Общий холестерин
для здоровых людей
< 5,0 ммоль/л**



**Поддерживайте уровень
холестерина в норме**

**Снижайте в рационе
количество животных жиров:**

- жирного мяса
- жирных молочных продуктов и сыра
- сливочного масла и маргарина
- кондитерских изделий
- фастфуда

**Увеличивайте
в рационе количество:**

- овощей и фруктов
- цельнозерновых продуктов
- рыбы
- доли растительного жира



Снижайте избыточную массу тела

Регулярно занимайтесь физкультурой

Откажитесь от курения

**Контролируйте
артериальное давление**



У людей контролирующих уровень своего холестерина, отмечается на 30-40% меньше серьезных осложнений со стороны сердца и на 30% меньше смертей от любых причин



ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛИЯ

Калий необходим для эффективной работы жизненно важных органов. Он является генератором и идеальным проводником электрических импульсов, которые заставляют биться сердце, а другие мышцы реагировать на информацию, поступающую из мозга.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ КАЛИЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО НАЙТИ В МАГАЗИНЕ

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	СОДЕРЖАНИЕ КАЛИЯ В 100 ГР
Грибы белые сушёные	3937 мг
Курага	1717 мг
Соя (зерно)	1607 мг
Отруби пшеничные	1260 мг
Молоко сухое нежирное	1224 мг
Фасоль (зерно)	1100 мг
Фисташки	1025 мг
Молоко сухое 15%	1010 мг
Морская капуста	970 мг
Нут	968 мг
Груша сушёная	872 мг
Чернослив	864 мг
Изюм	830 мг
Петрушка	800 мг
Шпинат	774 мг
Миндаль	748 мг
Инжир сушёный	710 мг
Чечевица (зерно)	672 мг
Арахис	658 мг
Семена подсолнечника	647 мг
Кедровый орех	597 мг
Яблоки сушёные	580 мг
Картофель	568 мг
Отруби овсяные	566 мг
Кешью	553 мг
Грибы шампиньоны	530 мг
Щавель	500 мг
Кунжут	497 мг
Авокадо	485 мг
Грецкий орех	474 мг
Грибы белые	468 мг
Грибы лисички	450 мг
Яичный порошок	448 мг
Фундук	445 мг
Минтай	420 мг
Крупа гречневая (ядрица)	380 мг
Финики	370 мг
Шоколад горький	363 мг
Крупа овсяная	362 мг
Смородина чёрная	350 мг
Банан	348 мг
Треска	340 мг
Горбуша	335 мг
Мясо (кролик)	335 мг
Укроп	335 мг
Мясо (говядина)	326 мг
Капуста брокколи	316 мг
Рис (зерно)	314 мг



Потребление калия 3500 мг в день оказывает благоприятное влияние на артериальное давление у взрослых.

Потребление калия менее 3500 мг в день связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и, связанных с ними, необратимых последствий.

Физиологическая потребность для взрослых - 3500 мг/сутки*

Физиологическая потребность для детей - от 1000 до 3200 мг/сутки*

*Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.)

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



ТАК ЗДОРОВО



ЦИФРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО СЕРДЦА



0 ШТ

ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.
1 СИГАРЕТА ИЛИ БУТЫЛКА ПИВА СПОСОБНЫ
НАВРЕДИТЬ ТВОЕМУ СЕРДЦУ. ИЗБЕГАЙ
СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ, СТРЕСС - СПУСКОВОЙ
МЕХАНИЗМ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ



>140/90

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ
СИГНАЛ SOS! НЕОБХОДИМО СРОЧНО
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ



<120/80

ОПТИМАЛЬНОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
ТЫ ЗДОРОВ! БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО
СЕРДЦА И НЕ ЗАБЫВАЙ О ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ



18.5 - 24.9

КОНТРОЛИРУЙ СВОЙ ИМТ - СООТВЕТСТВИЕ
ТВОЕГО ВЕСА РОСТУ. ПОСЧИТАЙ:
ВЕС (КГ) / РОСТ²(М)



130/85 - 139/89

ВЫСОКОЕ НОРМАЛЬНОЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
ЭТИ ЦИФРЫ — ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ О СВОЕМ
ЗДОРОВЬЕ И ИЗМЕНЕНИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ



1 РАЗ/3 ГОДА

ПРОХОДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
(ПОСЛЕ 40 ЛЕТ - ЕЖЕГОДНО)
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ОСМОТР — КАЖДЫЙ ГОД



500 ГР

ЕЖЕДНЕВНО ЕШЬ СВЕЖИЕ
ФРУКТЫ И ОВОЩИ.
500 ГР — ЭТО ЯБЛОКО, БАНАН
И ОВОЩИ НА САЛАТ



<5.6 ММОЛЬ/Л

КОНТРОЛИРУЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ.
ЭТО НОРМА НАТОЩАК.
ОТКАЖИСЬ ОТ ПИРОЖНЫХ И БУЛОЧЕК.



10 000 ШАГОВ

РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ
НАГРУЗКИ СПОСОБСТВУЮТ НАСЫЩЕНИЮ
КРОВИ КИСЛОРОДОМ,
СНИЖЕНИЮ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА



>30 МИН

УДЕЛЯЙ ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.
ЭТО ТВОЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА



<5 ММОЛЬ/Л

КОНТРОЛИРУЙ СВОЙ ХОЛЕСТЕРИН.
ЭТО НОРМА НАТОЩАК. СОКРАТИ
ЖАРЕНОЕ И СОБЛЮДАЙ ПРИНЦИП
СБАЛАНСИРОВАННОСТИ



80 СМ И 94 СМ

КОНТРОЛИРУЙ ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ:
80 СМ ДЛЯ ЖЕНЩИН И 94 СМ ДЛЯ МУЖЧИН



ТАК ЗДОРОВО

Официальный портал Минздрава России
о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU

**Информационный портал
по здоровому образу жизни**

