

Всемирный день сердца (World Heart Day) впервые был организован в 1999 г.



Цель — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.

Всемирный день сердца проводится под девизом «**Сердце для жизни**».

# ОТ ЧЕГО ЧАЩЕ ВСЕГО УМИРАЮТ В РОССИИ

Усредненные годовые данные за последние несколько лет

Источник: ВОЗ, Госкомстат России,  
официальные сообщения Минздравсоцразвития.

\* НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ  
(ВКЛЮЧАЯ ДТП)

200 ТЫСЯЧ

ВИЧ  
14  
ТЫСЯЧ

САМОУБИЙСТВА  
60  
ТЫСЯЧ

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ  
ПИЩЕВАРЕНИЯ (ЯЗВА  
ЖЕЛУДКА, ЦИРРОЗ  
ПЕЧЕНИ И ДР.)  
80 ТЫСЯЧ

ГРИПП И ОРВИ  
1 ТЫСЯЧА

ТУБЕРКУЛЕЗ  
22 ТЫСЯЧИ

ДЕТСКАЯ  
СМЕРТНОСТЬ  
(ДО 1 ГОДА)  
14  
ТЫСЯЧ

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ  
1 МЛН  
200 ТЫСЯЧ

ОНКОЛОГИЯ  
300  
ТЫСЯЧ

# От чего чаще умирают в Омской области

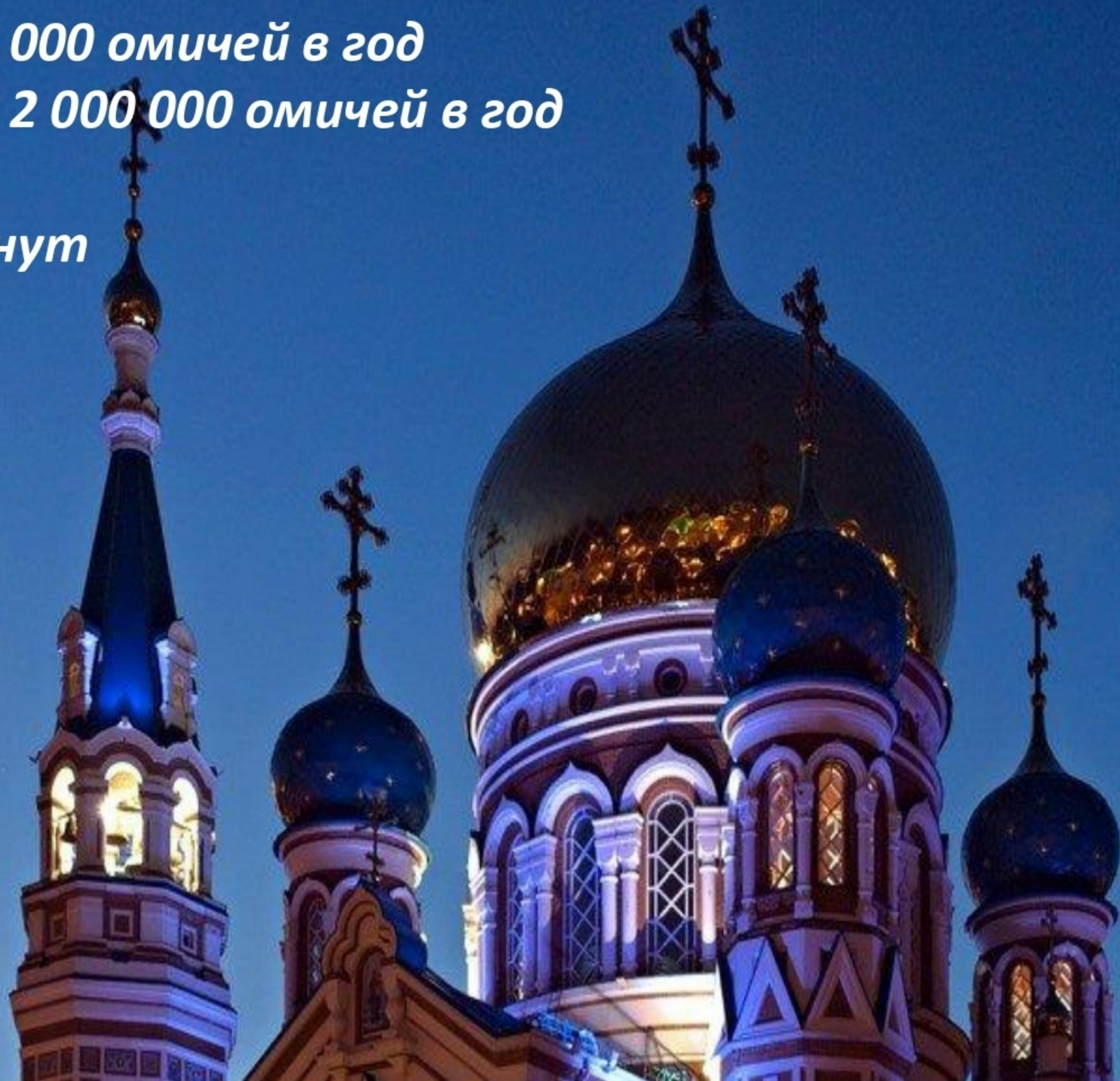
*48,9% от ССЗ*

*648 человек на 100 000 омичей в год*

*12 954 человека на 2 000 000 омичей в год*

*35 человек в день*

*1 человек за 68 минут*



# ЧЕМ ОПАСНА АГ?

## МОЗГ

**ИНСУЛЬТ, ПРЕХОДЯЩИЕ НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ!!!**

75 из 100 случаев инсульта вызывается гипертонией, которую не лечили.

## СЕРДЦЕ

**ГИПЕРТРОФИЯ ЛЕВОГО ЖЕЛУДОЧКА, ИНФАРКТ МИОКАРДА!!!**

Наличие гипертрофии левого желудочка в пять раз увеличивает риск смерти. 68 из 100 случаев инфаркта миокарда вызывается гипертонией, которую не лечили.

## ГЛАЗА

**НЕОБРАТИМАЯ ДЕГЕНЕРАЦИЯ СЕТЧАТКИ, КРОВОИЗЛИЯНИЕ, ОТСЛОЙКА СЕТЧАТКИ, ПРИВОДЯЩИЕ К СЛЕПОТЕ!!!**

## ПОЧКИ

**ПРОТЕИНУРИЯ, ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ!!!**

Наличие протеинурии является показателем прогрессирования заболевания почек.

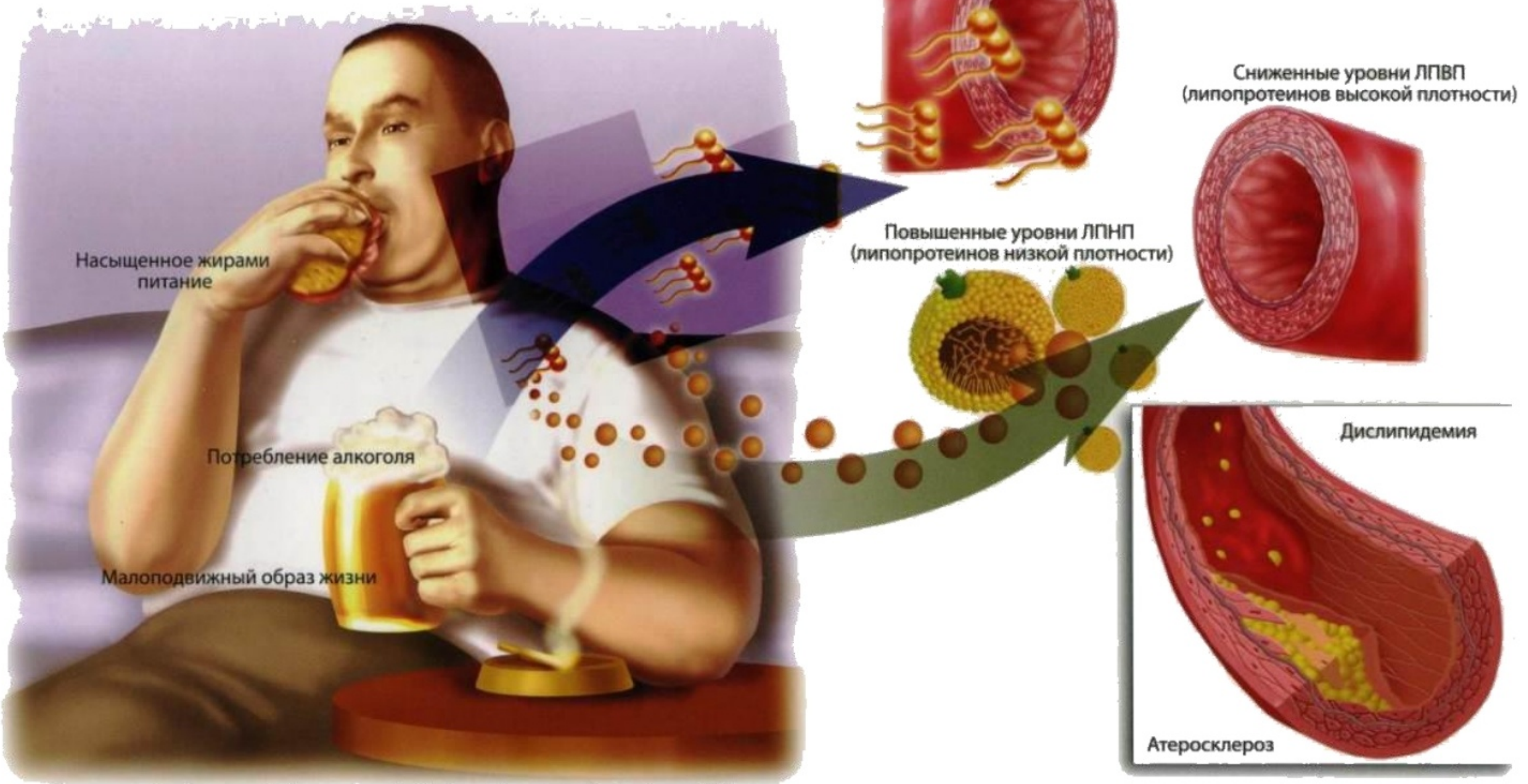


**Целевой уровень АД – менее 140/90 мм рт.ст.**



# Дислипидемия

## Гипертриглицеридемия

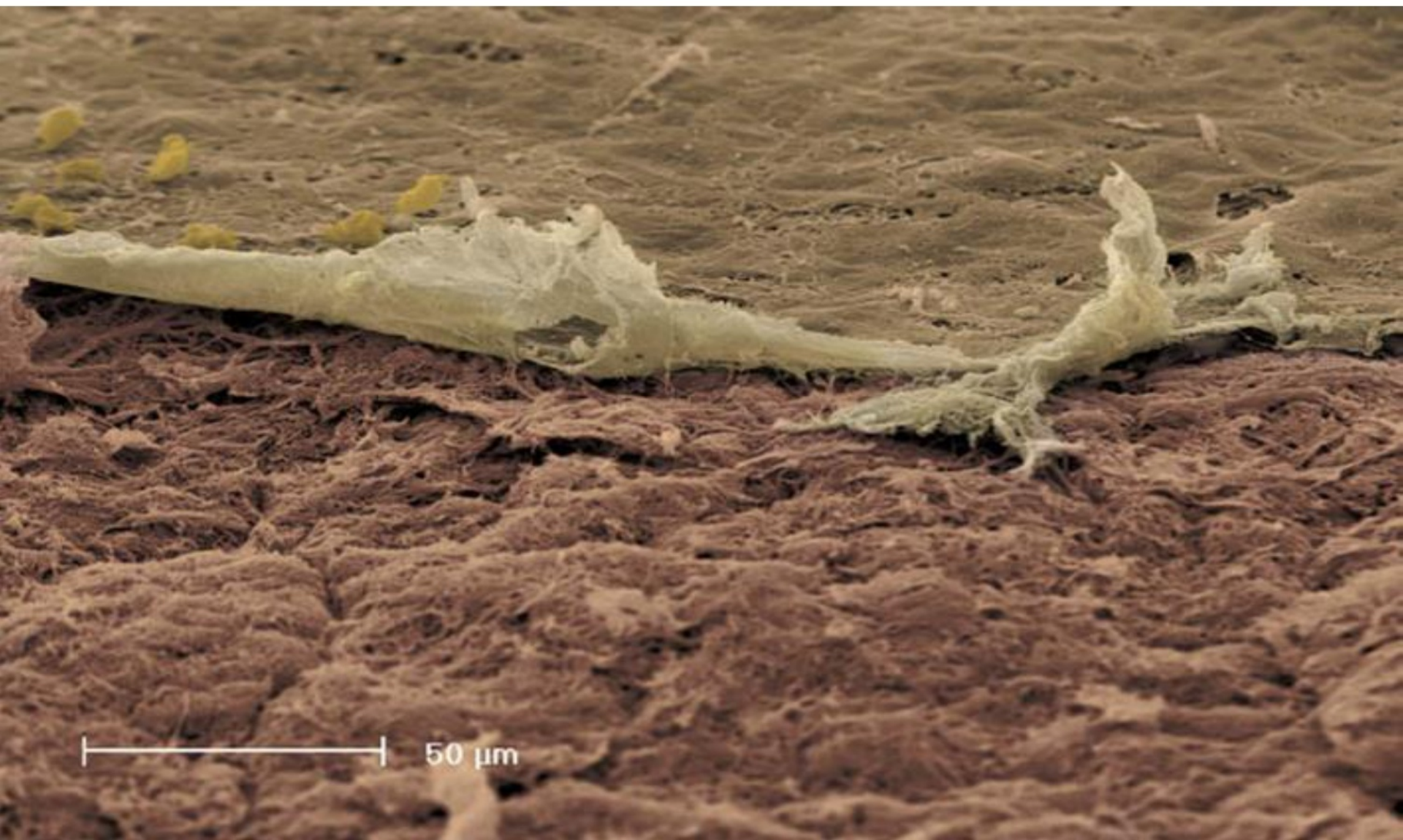


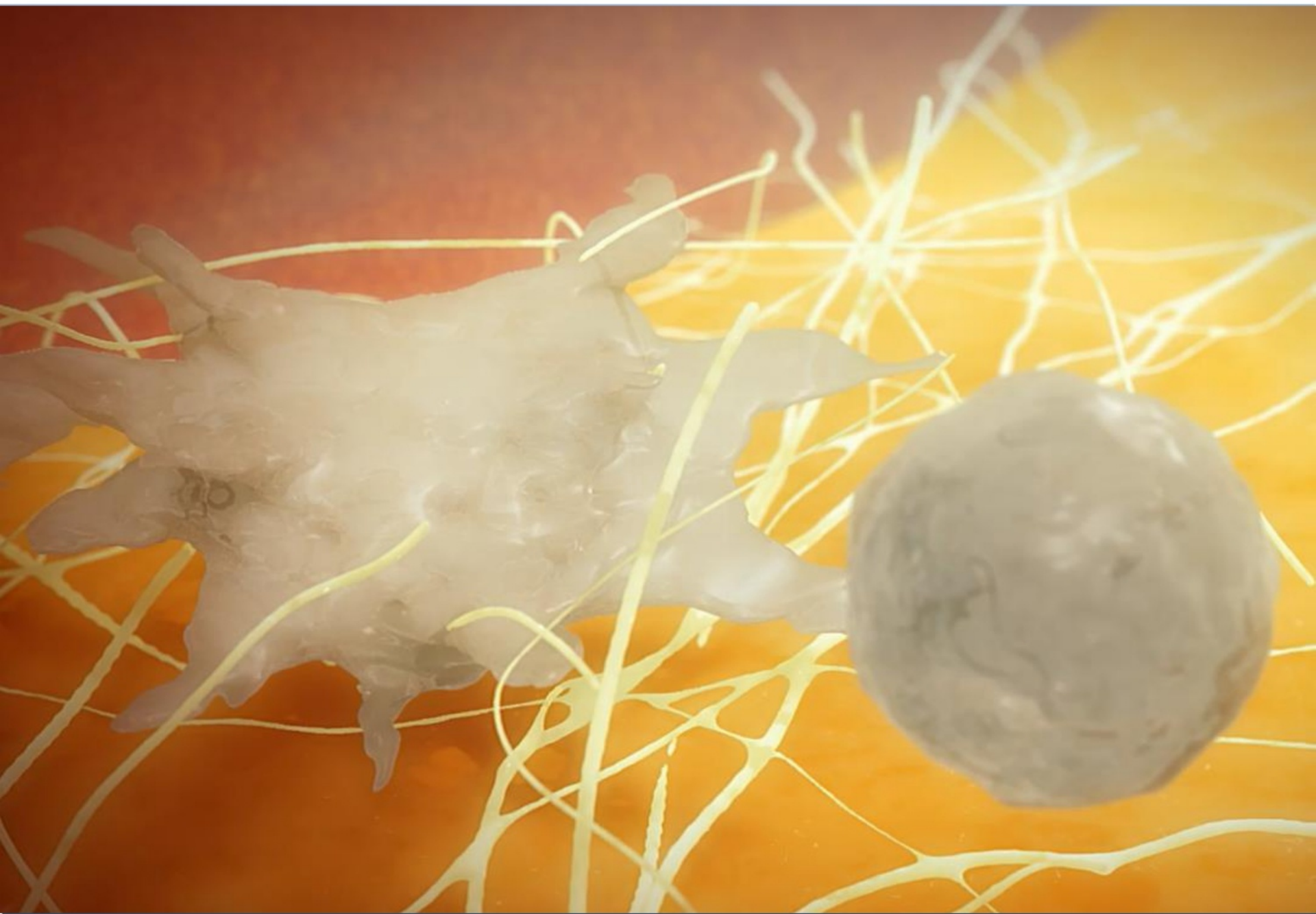
**Целевые уровни для здоровых людей:**

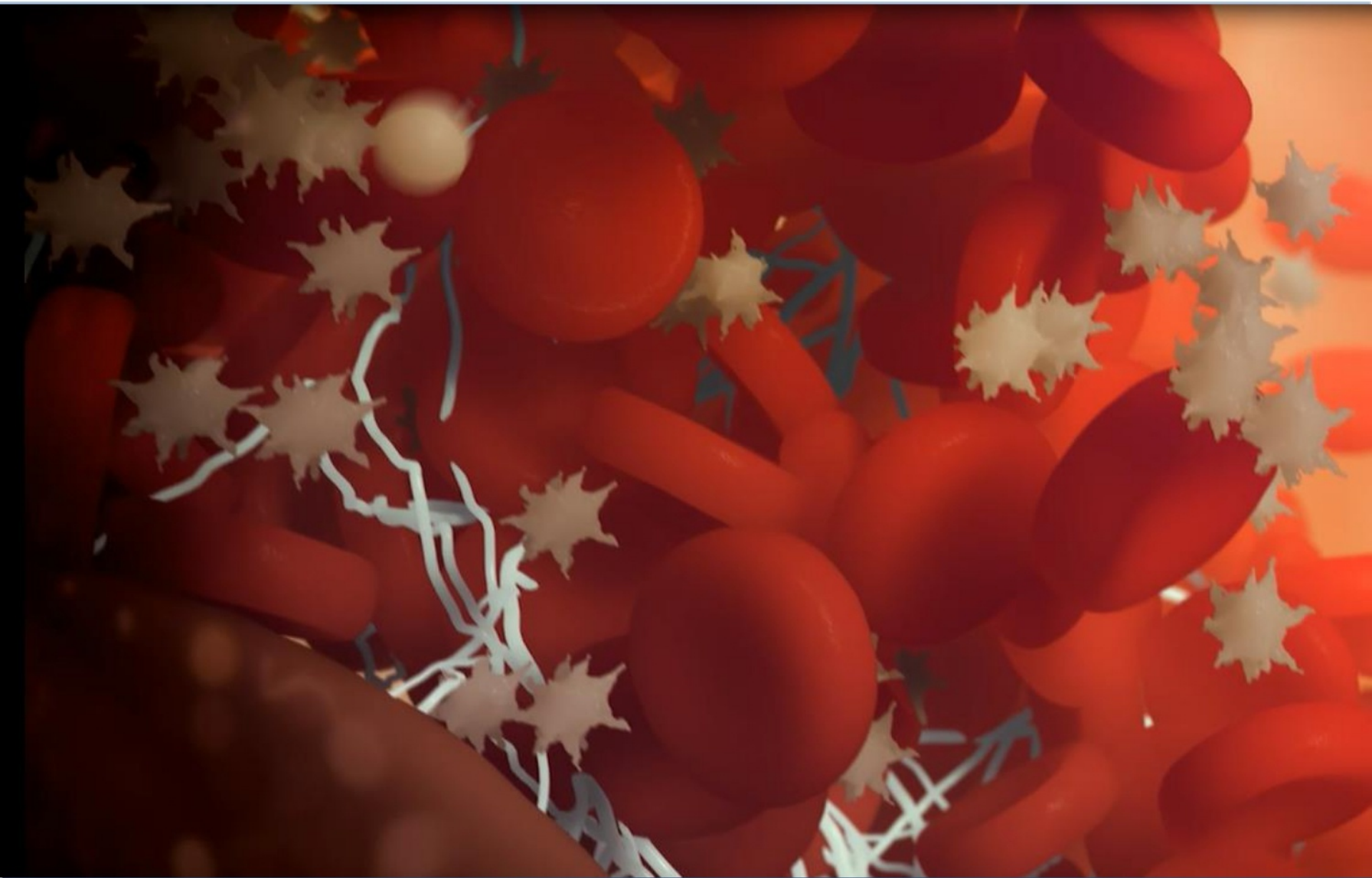
**холестерина менее 5 ммоль/л**

**ХСЛПНП менее 3 ммоль/л**

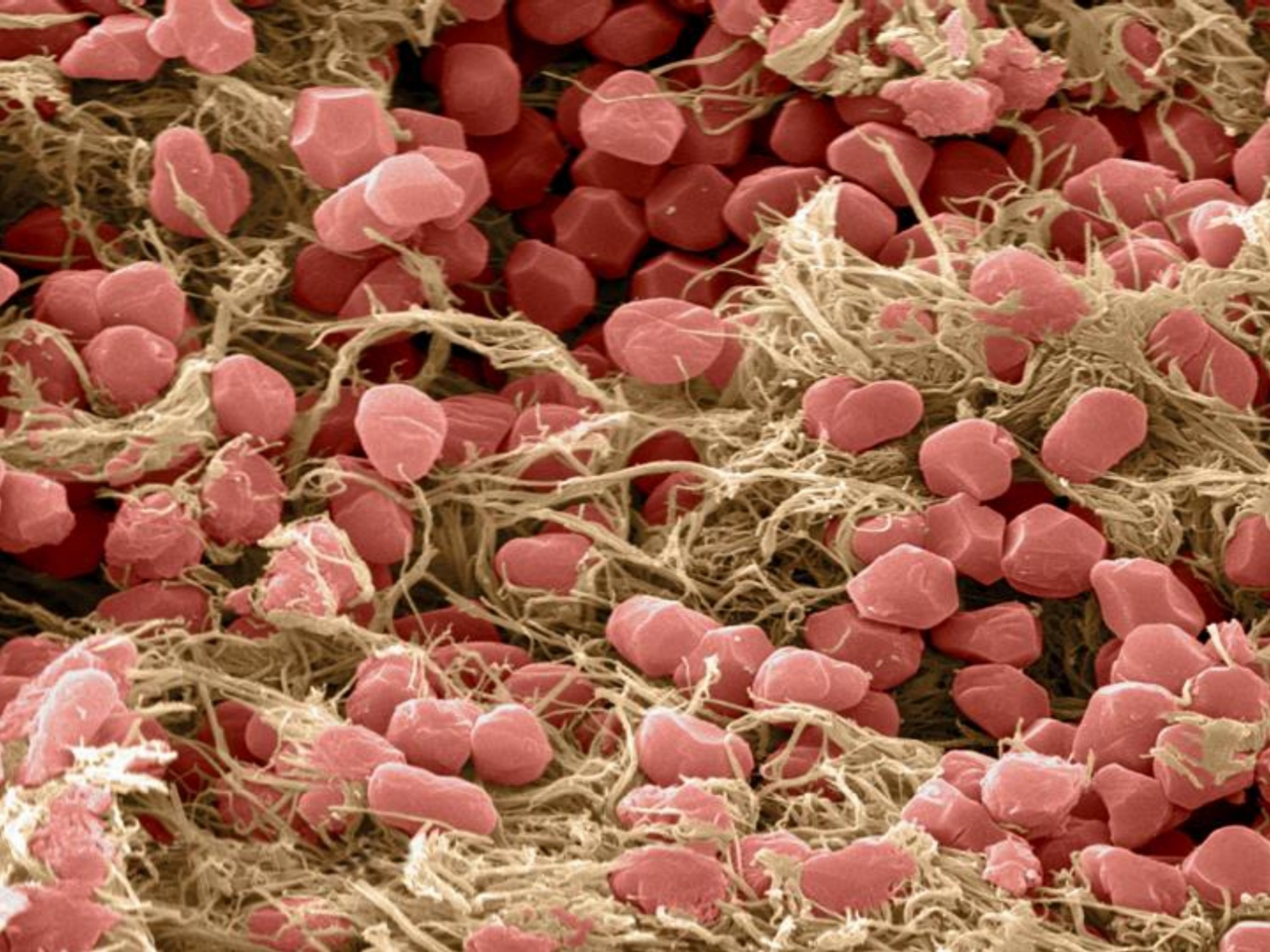
## Десквамация эндотелия и тромбогенез

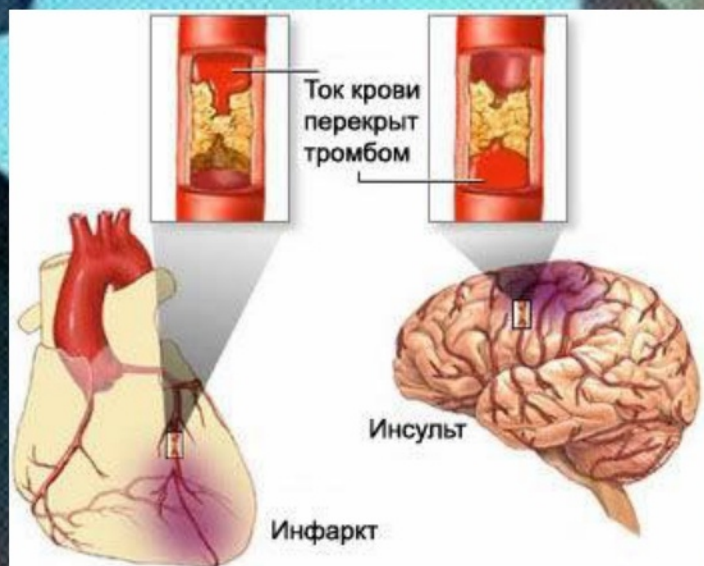






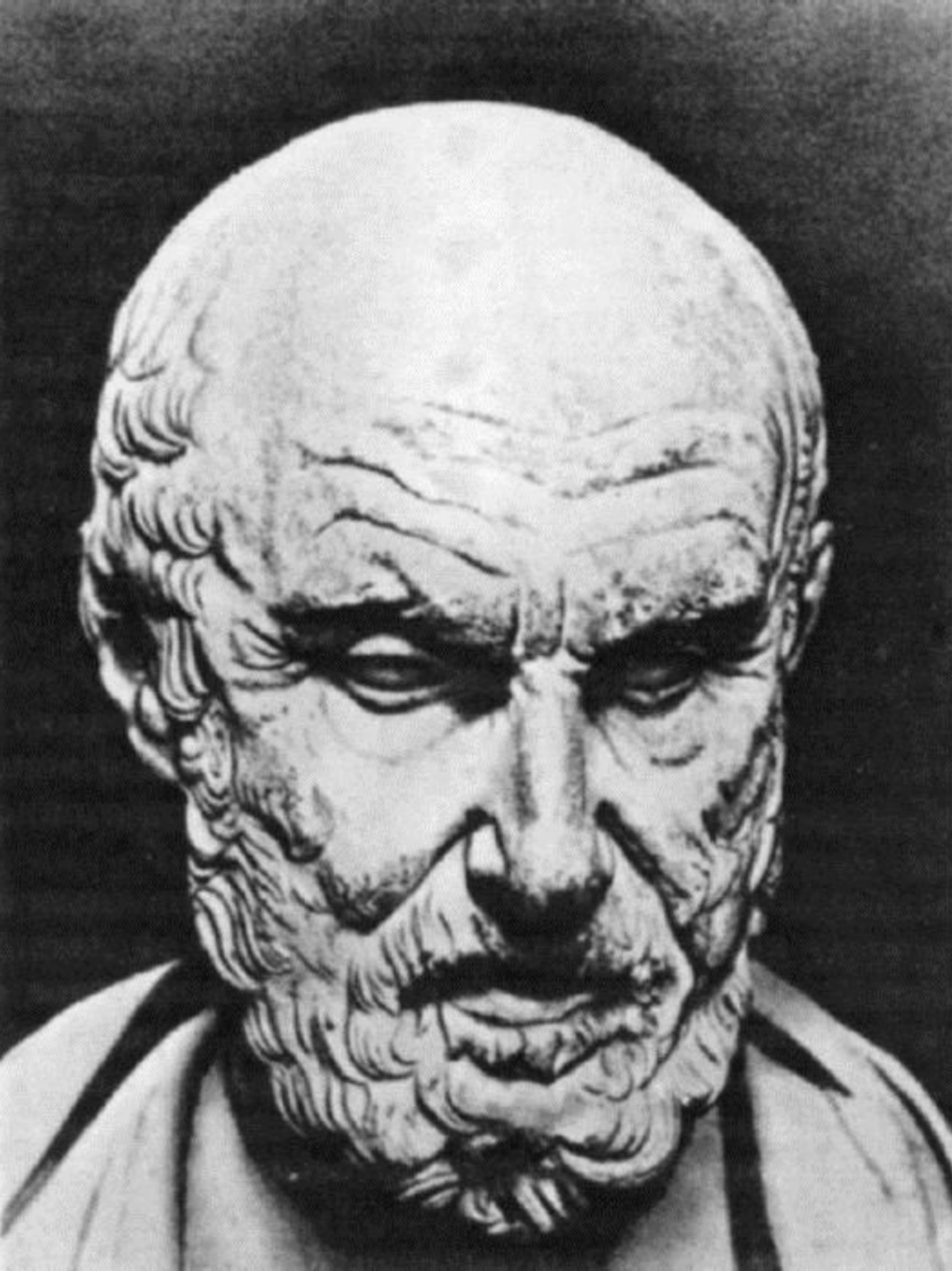






# Факторы, формирующие здоровье (ВОЗ)





***Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.***

**ГИППОКРАТ  
460-370 до н. э.**



# Факторы риска **ССЗ**

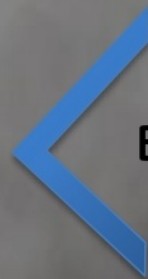


**НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ**

**УПРАВЛЯЕМЫЕ**



## Токсичность табака



в 4,5 раза

1 куб.мм. –  
3 млн частиц сажи



**Табачный дым содержит  
токсичные, мутагенные  
и канцерогенные яды.**







Хотя многие курят  
Отравляя себя и близких людей

**Я НЕ КУРЮ!!!**

**Будь умнее!**

И Вам не советую

В ваших силах сделать курение "не модным"

Жизнь и так коротка...



Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт ;)



**Я не курю!  
и это мне нравится.**



# Оценка веса

$ИМТ = \text{вес в кг} / (\text{рост в м})^2$ .

Рассчитайте свой индекс массы тела

Пропорции тела бывают разными, и определить их соотношение в уме, сопоставляя рост и вес, бывает сложно. Мы предлагаем вам подсчитать индекс массы тела (ИМТ) с помощью автоматического калькулятора и узнать, соответствует ли ваш рост вашему весу.

Чтобы рассчитать свой ИМТ, укажите рост и вес, и пусть калькулятор ИМТ сделает все остальное за вас.

ИМТ - индекс массы тела (Индекс Массы Тела)

Ваш вес:  (кг)

Ваш рост:  (см)

**Рассчитать индекс**

**18.5-25 кг/м<sup>2</sup> - оптимальный вес**  
**27-30 кг/м<sup>2</sup> - избыточный вес**  
**больше 30 кг/м<sup>2</sup> – ожирение**

## Снижение веса возможно за счет уменьшения калорийности питания и увеличения физической активности

✓ *Средняя суточная калорийность пищи при нормальной массе тела составляет для мужчин 2500 ккал, для женщин - 2000 ккал.*

✓ *Для уменьшения веса снизить калорийность рациона до 1800-1200 ккал/сутки*

✓ *Снижение веса должно быть медленным: на 400-800 г в неделю.*

✓ *Более быстрое похудание делает трудным сохранение достигнутого успеха.*

✓ *Наиболее просто уменьшить обычные порции блюд на 1/4 - 1/3 часть.*

✓ *Эффективен также переход на преимущественное потребление низкокалорийных продуктов вместо высококалорийных.*

# Пирамида здорового питания



# 5 г соли в день – это сколько?





- ✓ **Желательно предпочесть физическую нагрузку на свежем воздухе.**
- ✓ **Заниматься рекомендуется 5 раз в неделю от 30-45 минут до 2 часов в день.**
- ✓ **Физическая нагрузка (тренировка) рекомендуется такая, чтобы частота пульса достигла 65-70% от максимальной для данного возраста.**
- ✓ **Максимальную для конкретного человека частоту пульса можно рассчитать по формуле:  $220 - \text{возраст в годах}$ .**

### **Советы для людей «сидячих» профессий:**

- **вставать, чтобы позвонить или ответить по телефону;**
- **пойти к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой;**
- **проводить короткие совещания стоя или поощрять регулярные перерывы, чтобы сотрудники постояли;**
- **ходить пешком в туалет на другой этаж здания;**
- **принтеры, мусорные корзины и т.д. располагать так, чтобы к ним надо было подходить;**
- **использовать лестницу вместо лифта, если это возможно.**

**Исключите избыточное потребление алкоголя  
(не больше 70 г водки или 250 г сухого вина в день);**



# ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0



0	<b>НЕ КУРИТЬ</b>
3	<b>ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ ПЕШКОМ 3 КМ/ЗАНИМАТЬСЯ 30 МИН УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ</b>
5	<b>5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО</b>
140	<b>УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ/РТ. СТ.</b>
5	<b>ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ 5 ММОЛЬ/Л</b>
3	<b>ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ МЕНЕЕ 3 ММОЛЬ/Л</b>
0	<b>НЕТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА/НЕТ САХАРНОГО ДИАБЕТА</b>

