



Министерство
Здравоохранения
Калининградского
Областного округа – Югры



Первая помощь

при неотложных состояниях

сердечно-сосудистой системы

(памятка для пациента)



Настоящая памятка адресована практически всем людям, но особенно больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями или с высоким риском их развития и осложнений, а также их родственникам и близким. Памятка направлена на предупреждение и снижение вероятности летальных исходов. В ней описываются клинические симптомы, в отношении которых следует проявлять особую настороженность, приводятся рациональные приемы доврачебной помощи в период ожидания приезда врача скорой медицинской помощи.



Незамедлительно вызывайте скорую помощь

В нашей стране до 80% смертей происходит вне медицинских организаций – дома, на работе, на даче, в общественных и других местах. Большинство из них происходит скоропостижно. Однако при владении несложными приемами оказания первой доврачебной помощи со стороны людей, окружающих человека, оказавшегося в таком критическом состоянии, а также знание каждого о мерах первой самопомощи может в большинстве случаев спасти жизнь больного. Помимо того, статистика показывает, что многие больные сами (или их родственники) поздно вызывают врача скорой медицинской помощи, что отдалает и снижает вероятность спасения.

**до 80% смертей
происходит вне
медицинских
организаций**

Сердечный приступ

Характерные признаки (симптомы) сердечного приступа (инфаркта миокарда)

- внезапно (приступообразно) возникающие **давящие, сжимающие, жгущие, ломящие боли** в грудной клетке (за грудиной), продолжающиеся более 5 минут;
- аналогичные боли часто наблюдаются в области левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обоих плеч, обеих рук, нижней части грудины вместе с верхней частью живота;
- нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот, тошнота часто возникают вместе. Иногда следуют за или предшествуют дискомфорту/болям в грудной клетке;
- не редко указанные проявления болезни развиваются **на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки**, но чаще с некоторым интервалом после них.

Больному с сердечным приступом категорически запрещается вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача

Алгоритм неотложных действий

Если у Вас или кого-либо внезапно появились вышеуказанные характерные признаки сердечного приступа, которые держатся более 5 мин., – не задумываясь, сразу вызывайте бригаду скорой медицинской помощи. Не выжидайте более 10 минут – в такой ситуации это опасно для жизни.

Если у Вас появились симптомы сердечного приступа и нет возможности вызвать скорую помощь, то попросите кого-нибудь донести Вас до больницы – это единственное правильное решение. Никогда не садитесь за руль сами, за исключением полного отсутствия другого выбора.

В наиболее оптимальном варианте при возникновении сердечного приступа необходимо следовать инструкции, полученной от лечащего врача, если такой инструкции нет, то необходимо действовать согласно следующему алгоритму:

- вызвать бригаду скорой медицинской помощи;
- сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, принять 0,25 г ацетилсалициловой кислоты (аспирина) (таблетку разжевать, проглотить) и 0,5 мг нитроглицерина (таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать); освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно);
- если через 5-7 мин. после приема ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и нитро-

глицерина боли сохраняются, необходимо второй раз принять нитроглицерин;

- если через 10 мин. после приема второй дозы нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин;
- если после первого или последующих приемов нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка, необходимо лечь, поднять ноги (на валик и т.п.), выпить 1 стакан воды и далее, как и при сильной головной боли, нитроглицерин не принимать.

Внимание! Нельзя принимать аспирин (ацетилсалициловую кислоту) при его непереносимости, а также при явном и выраженном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.



Острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт)

Основные признаки (симптомы) острого нарушения мозгового кровообращения:

- онемение, слабость «непослушность» или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела, перекашивание лица и/или слюнотечение на одной стороне;
- речевые нарушения (затруднения в подборе нужных слов, понимания речи и чтения, невнятная и нечеткая речь вплоть до полной потери речи);
- нарушения или потеря зрения, «двоение» в глазах, затруднена фокусировка зрения;
- нарушение равновесия и координации движений (ощущения «покачивания, проваливания, вращения тела, головокружения», неустойчивая походка вплоть до падения);
- необычная сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения);
- спутанность сознания или его утрата, неконтролируемое мочеиспускание или дефекация.

При внезапном появлении любого из этих признаков срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут.

**Состояние
алкогольного
опьянения не является
основанием
для задержки вызова
скорой помощи**

Алгоритм неотложных действий

1. Срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут.

2. До прибытия бригады скорой медицинской помощи:

- если больной без сознания, положите его на бок, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит;
- если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки. Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду;
- измерьте артериальное давление, если его верхний уровень превышает 220 мм рт. ст., дайте больному препарат, снижающий артериальное давление, который он принимал раньше;
- измерьте температуру тела. Если $t \geq 38^\circ$ или более, дайте больному 1 г парацетамола (2 таблетки по 0,5 г разжевать, проглотить) (**при отсутствии парацетамола других жаропонижающих препаратов не давать!**);
- положите на лоб и голову лед, можно взять продукты из морозильника, уложенные в непромокаемые пакеты и обернутые полотенцем;
- если больной ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови, из группы статинов (симвастатин, ловастатин, флувастатин, правастатин, аторвастатин, розувастатин), дайте больному обычную дневную дозу.

- если пострадавшему трудно глотать и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к более слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками;
- если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное. Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа. Помните, что, хотя пострадавший и не может говорить, он осознает происходящее и слышит все, что говорят вокруг.

Помните!

- Что только вызванная в первые 10 мин. от начала сердечного приступа или инсульта скорая медицинская помощь позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний;
- что ацетилсалициловая кислота (аспирин) и нитроглицерин, принятые в первые минуты, могут предотвратить развитие инфаркта миокарда и значительно уменьшают риск смерти от него;
- что состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи при развитии сердечного приступа и острого нарушения мозгового кровообращения – около 30% лиц, внезапно умерших на дому, находились в состоянии алкогольного опьянения;
- что закрытый массаж сердца, проведенный в первые 60-120 секунд после внезапной остановки сердца, позволяет вернуть к жизни до 50% больных.

**Попросите человека последовательно:
улыбнуться,
поднять руки,
сказать имя**

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ



**Внезапная
потеря сознания**



**Онемение
половины лица.
Уголок рта опущен**



**Невнятная речь.
Человек не может
произнести свое
имя**



**Потеря
координации.
Головокружение**



**Онемение одной
конечности.
Человек не может
поднять обе руки**



**Резкая
головная боль**

ТОЛЬКО 4 ЧАСА
ЕСТЬ У ВРАЧЕЙ,
ЧТОБЫ СПАСТИ БОЛЬНОГО

Гипертонический криз

Гипертонический криз (ГК) – это состояние, проявляющееся высоким артериальным давлением (систолическое «верхнее» АД, как правило, более 180 мм рт. ст.; диастолическое «нижнее» АД – более 120 мм рт. ст.) и следующими симптомами:

- головной болью, чаще в затылочной области, или тяжестью и шумом в голове;
- мельканием «мушек», пеленой или сеткой перед глазами;
- тошнотой, чувством разбитости, переутомления, внутреннего напряжения;
- одышкой, слабостью, постоянными монотонными ноющими болями/дискомфортом в области сердца;
- появлением или нарастанием пастозности/отечности кожи лица, рук, ног.



Препараты, назначенные врачом для регулярного приема, следует принимать ежедневно!



Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться, тужиться) и любые физические нагрузки

Мероприятия первой помощи

При появлении симптомов гипертонического криза необходимо:

- убрать яркий свет, обеспечить покой, доступ свежего воздуха (расстегнуть ворот рубашки, проветрить помещение и т.п.);
- измерить артериальное давление и, если его «верхний» уровень выше или равен 160 мм рт. ст., необходимо принять гипотензивный препарат, ранее рекомендованный врачом. При отсутствии рекомендованного врачом гипотензивного препарата или при регистрации уровня АД выше 200 мм рт. ст. необходимо срочно вызвать скорую помощь;
- до прибытия скорой медицинской помощи необходимо, по возможности, сесть в кресло с подлокотниками и принять горячую ножную ванну (опустить ноги в емкость с горячей водой);

- через 40-60 мин. после приема лекарства, рекомендованного врачом, необходимо повторно измерить АД и если его уровень не снизился на 20-30 мм рт. ст. от исходного и/или состояние не улучшилось – срочно вызывайте скорую помощь;
- при улучшении самочувствия и снижении АД необходимо отдохнуть (лечь в постель с приподнятым изголовьем) и после этого обратиться к участковому (семейному) врачу.

При беседе с врачом необходимо уточнить, какие препараты Вам необходимо принимать при развитии гипертонического криза, четко записать их наименования, дозировку и временную последовательность (алгоритм) их приема, а также уточнить у врача, при каких проявлениях болезни Вам необходимо срочно вызывать скорую медицинскую помощь.

Только 15% больных регулярно принимают препараты и не допускают повышения артериального давления



Гипертоническая болезнь является одной из главных причин инфаркта миокарда и мозгового инсульта. Несмотря на это, болезнь можно эффективно лечить и поддерживать нормальный уровень АД. Принимайте назначенные врачом препараты, контролируйте уровень АД, знайте свой холестерин и сахар крови.



БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Тел. +7 (3467) 318-466
www.cmphmao.ru
2018 год



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООЩАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

*«Причины известны, что делать – ясно,
теперь Ваша очередь действовать!»*

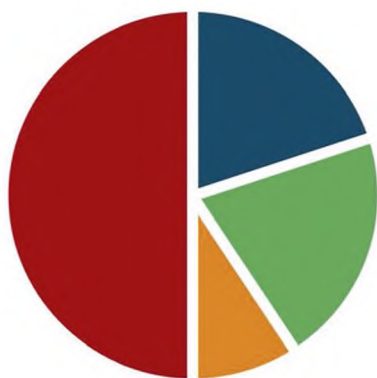
Р.Г.Оганов,

Доктор медицинских наук, академик РАМН

Сердечно-сосудистые заболевания являются самой распространенной причиной смерти. Ежегодно эта цифра составляет около 17,5 миллиона человек. В России каждая вторая смерть происходит по причине болезней сердца и сосудов. Эта группа заболеваний включает, главным образом, ишемическую болезнь сердца и инфаркт миокарда, болезни сосудов головного мозга и мозговой инсульт, а так же болезни периферических артерий.

Несмотря на всю серьезность этих заболеваний, большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно избежать. Необходимо обратить внимание на главные поведенческие факторы риска, такие, как курение, нездоровое питание, ожирение, низкую физическую активность и чрезмерное потребление алкоголя.

На состояние здоровья человека и фактическую продолжительность жизни влияют следующие факторы:



- образ жизни – на 50%
- генетика человека – на 20%
- экология – на 20%
- здравоохранение – на 10%

Определить суммарный риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет позволит таблица SCORE. Для этого нужно сначала измерить своё артериальное давление и сдать анализ крови на холестерин. Получив результаты, выберите нужный вам блок таблицы в зависимости от пола, возраста, курите Вы или нет. Далее найдите слева по вертикали свои показатели систолического «верхнего» артериального давления (120, 140, 160...), а внизу по горизонтали уровень общего холестерина крови (4, 5, 6...). Пересечение двух условных линий укажет на соответствующую ячейку со значением суммарного сердечно-сосудистого риска.

Например, для курящего мужчины 40 лет с холестерином 8 ммоль/л и показателями систолического АД до 180 мм рт.ст. риск смерти от болезней органов системы кровообращения в течение ближайших 10 лет составляет 4%. Такой же риск у может быть и у 65 летнего мужчины.

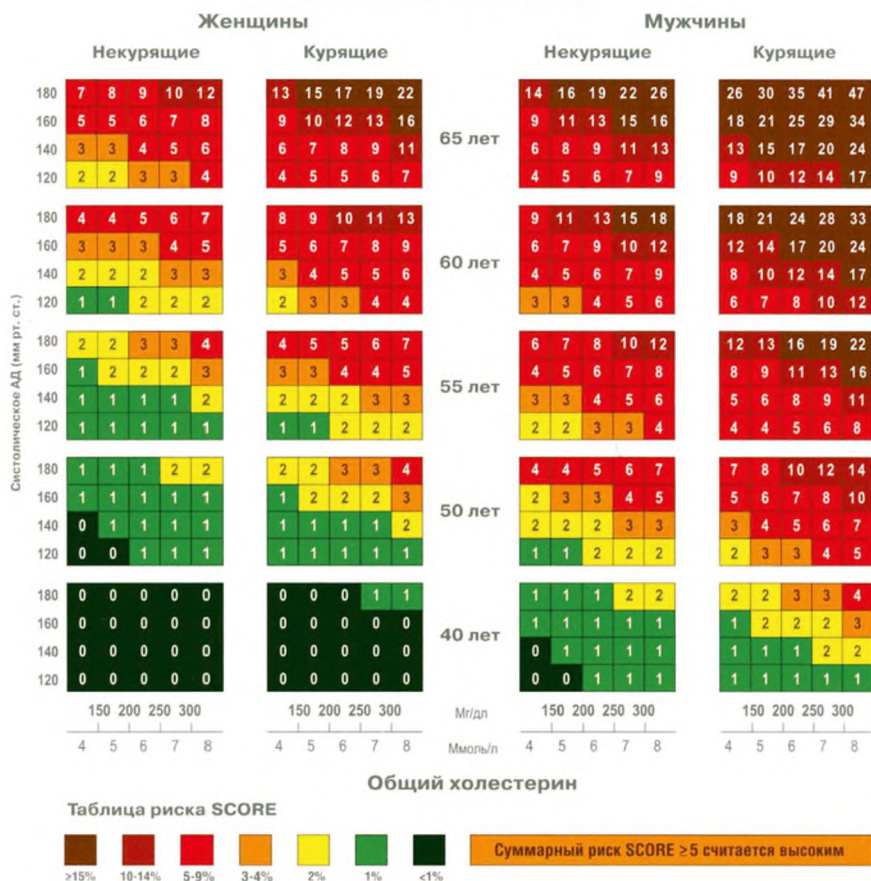
Таблица SCORE показывает, как сильно курение увеличивает риск смертности от болезней сердечно-сосудистой системы. Помните, что показатель 5% и более по шкале SCORE соответствует высокому риску смерти, даже если в настоящее время человек чувствует себя здоровым.

Если Вы оказались в группе высокого риска – не отчаивайтесь!

Врачи готовы Вам помочь, но при этом требуется Ваше активное участие. Выполняя назначения лечащего врача и наши несложные рекомендации, Вы можете сохранить своё здоровье.



Суммарный риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет (таблица SCORE)



*SCORE – сокращение от английского Systematic Coronary Risk Evaluation (систематическая оценка коронарного риска). Шкала оценки риска была разработана на основании анализа 12 крупных исследований, включавших 205 178 человек.

В 2005 году Всемирная организация здравоохранения выделила главные факторы риска, предрасполагающие к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые факторы риска мы не можем изменить (наследственность, пол, возраст), однако есть и другие, на которые мы с Вами можем повлиять:

- повышенное артериальное давление;
- повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия);
- курение;
- ожирение;
- низкая физическая активность (гиподинамия);
- неполноценное питание (недостаточное употребление в пищу фруктов, овощей).

Полностью или частично устранив факторы можно не только улучшить самочувствие, но и прожить дольше в среднем на 15 лет.

У Вас повышенное артериальное давление

1. Проводите ежедневный контроль артериального давления с помощью тонометра. Оптимальные показатели для любого возраста – 120/80 мм рт. ст. Главное не допускать его повышения свыше 140/90 мм рт. ст. Больным артериальной гипертонией держать давление в норме помогают правильно подобранные препараты.
2. Не прекращайте прием препаратов для снижения артериального давления без рекомендации врача. Преимущественно они требуют пожизненного применения.



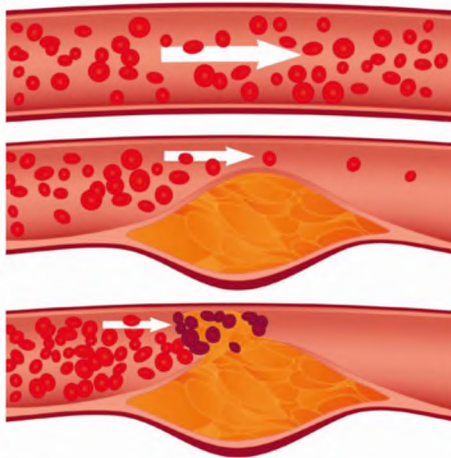
Снижение потребления соли



Помните: чем меньше соли, тем лучше! Не употребляйте в сутки более 5 граммов (неполная чайная ложка). На практике это употребление слегка недосоленных блюд, ведь соль уже содержится почти во всех продуктах: хлеб, сыр, крупы, овощи, вода и другие. Важно не превысить ее норму потребления, ведь ее избытки задерживают в организме воду, которая циркулируя вместе с кровью, нагружает дополнительными объемами работу сердца. Соблюдение этих правил ощутимая помощь в поддержании нормальных показателей артериального давления, а для улучшения вкуса еды можно добавлять сок лимона, уксус, травы и пряности.

У Вас повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия)

Холестерин – один из основных жиров, который вырабатывается печенью, а также поступает в наш организм с пищей. Он содержится во всех клетках нашего тела и используется в качестве строительного материала. Однако при большом содержании в крови холестерина развивается атеросклероз – это заболевание сосудов, связанное с избыточным отложением холестерина в сосудистой стенке в виде бляшек, которые выступают в просвет сосуда и суживают его иногда до полного за-



крытия просвета сосуда. Это напоминает засор водопроводной трубы. Таким образом, атеросклероз нарушает доставку крови, а значит, кислорода и питательных веществ к органам. Подобное состояние называют ишемией. При полном прекращении доставки кислорода, когда просвет сосуда «забивается» совсем, орган или часть органа, которую кровоснабжает поражённый сосуд,

отмирает, по этому механизму развиваются инфаркт миокарда и наиболее частая форма инсульта, а также закупорка артерий нижних конечностей.

Нормальный уровень общего холестерина должен быть менее 5 ммоль/л (200мг/дл). А Вы знаете уровень своего холестерина? Его можно проверить в Вашей поликлинике при сдаче биохимического анализа крови или в Центре здоровья (в нашем округе они находятся в городах Ханты-Мансийск, Нижневартовск, Нефтеюганск, Урай, Пыть-Ях, Лянтор, Сургут, Когалым, Нягань, Радужный, Советский).

Чем ниже уровень холестерина крови, тем меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний!

Что делать, если уровень холестерина выше нормы?

Содержание холестерина можно снизить. Будьте физически активны, питайтесь правильно и откажитесь от курения - оно значительно повышает риск образования атеросклеротических бляшек.

Примерно 80 процентов холестерина вырабатывается самим организмом. Остальной холестерин человек получает из продуктов животного происхождения: мяса и молочных продуктов. Растительная пища: овощи, фрукты или зерновые продукты - холестерина не содержит совсем.

Чтобы избежать избытка холестерина в питании:

- выбирайте нежирное мясо, обезжиренные молочные продукты, продукты растительного происхождения и откажитесь от переработанного мяса;
- замените сливочное масло растительным, лучше оливковым;
- перед приготовлением удаляйте с мяса жир, с птицы – кожу;
- выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые макароны, каши, приготовленные на воде;
- в день съедайте не менее 500 граммов фруктов и овощей;



- увеличьте потребление рыбы, особенно морской;
- не жарьте на масле: варите, тушите, запекайте.

Если Вы следуете нашим рекомендациям, но в течение 3 месяцев Ваш холестерин остаётся выше нормы, тогда обратитесь к врачу. Возможно, врач порекомендует статины – лекарства для снижения холестерина и других жиров крови.

Если Вы курите, то бросьте курить

Курение вырывает из жизни человека от 10 до 14 лет. Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу. Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.

Ваша физическая активность

Гиподинамия увеличивает риск развития и отягощает множество болезней: атеросклероз, ожирение, гипертонию, сахарный диабет, остеопороз и некоторые виды рака.



Если Вы ведёте малоподвижный образ жизни, то начинать заниматься физическими упражнениями всегда тяжело. Поэтому стартуйте с низкого уровня интенсивности физических нагрузок, постепенно увеличивая их. Вам тяжело преодолевать себя – попробуйте для начала упражнения, с которыми у Вас связаны приятные ассоциации – например, прогулки с друзьями или собакой.

Начинайте с самого простого:

- ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- проходите часть пути на работу или с работы пешком;
- выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше;
- вместо того чтобы говорить с коллегами по телефону, не поленитесь сходить к ним в гости;
- во время обеда уходите из офиса и ходите пешком, хотя бы часть времени, отведённого на обед;
- приобретите шагомер для автоматического подсчёта числа шагов, ведь самая естественная физическая нагрузка – ходьба. Полноценной рекомендуемой физической нагрузкой считается – не менее 10 000 шагов в день;
- постарайтесь вести дневник, хотя бы в течение нескольких дней. Это поможет Вам увидеть свою реальную двигательную активность! Регулярные физические нагрузки помогают снизить вес. Физические тренировки – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть. Старайтесь больше двигаться, устраивайте регулярные пешие прогулки. Чем больше мы двигаемся, тем меньше холестерина откладывается у нас в сосудах!

Есть ли у Вас ожирение?

Избыточный вес и ожирение являются фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Для оценки массы тела используют индекс массы тела Кетле. Уметь рассчитать свой индекс массы тела должен каждый. Необходимо возвести в квадрат свой рост в метрах, а затем разделить свой вес на полученное число.

Человеку с ростом 160 см при весе 70 кг он равен – 27,3 ($1,6\text{м} \times 1,6\text{м} = 2,56$; $70/2,56 = 27,3\text{кг/м}^2$). Нормальным считается индекс массы тела от 18,5 до 24,9. В нашем случае 27,3 соответствует избыточной массе тела (диапазон от 25 до 29,9). Все значения свыше 30 свидетельствуют об ожирении, ниже 18,5 – дефициту массы тела.

Несмотря на то, что избыток жира в организме – это всегда плохо, не все виды ожирения одинаковы. У одних людей отложение жира происходит главным образом в нижней половине туловища (ожирение по женскому типу, или по типу «груша»). У других жир откладывается в основном в области живота (ожирение по мужскому типу, или по типу «яблоко»). Определить тип ожирения нам важно потому, что принадлежность к типу «яблоко» означает более высокий риск развития многих заболеваний сердца, сосудов, а также сахарного диабета. Окружность талии более 102 см для мужчин и 88 см для женщин свидетельствует об ожирении по типу «яблоко». К типичным осложнениям ожирения по типу «груша» относятся изменения со стороны опорно-двигательного аппарата.





**НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПОМОГУТ ВАМ**

**СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ,
А СОСУДЫ ЧИСТЫМИ**



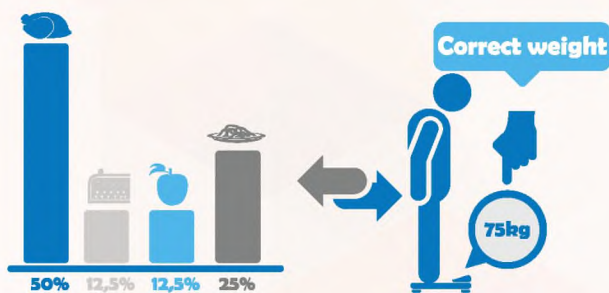
БУ «Центр медицинской профилактики»
Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Web-сайт: www.cmphmao.ru
Тел.: +7 (3467) 318-466
2018 год



iPad

3:14 PM

32%



Следи за
СВОИМ ВЕСОМ
(памятка для подростков)

Узнать
больше

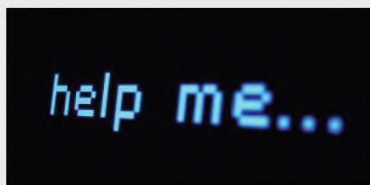


ОБРАЗ ЖИЗНИ



Составь для себя **рас-
порядок дня на неде-
лю** (сон, завтрак, школа, обед, компьютер, встреча с друзьями, секция или кружок, репетитор, ужин, «ничегонеделание», помощь по дому, чтение для себя и т.д.) и старайся его выполнять. Регулярность – залог успеха.

Режим питания не должен вызывать чувство голода: чтобы худеть, нужно есть чаще (завтрак, обед, ужин и два перекуса), но меньше по объёму. Научись брать еду для перекуса в школу с собой.



Помощь родителей: попроси родителей помочь тебе (даже если у них тоже есть избыточная масса тела, и они уверены, что это хорошо и у тебя проблем нет), правильно сформулируй свою просьбу: если есть вопросы, которые ты бы хотел обсудить с врачом, попроси родителей записаться на приём.

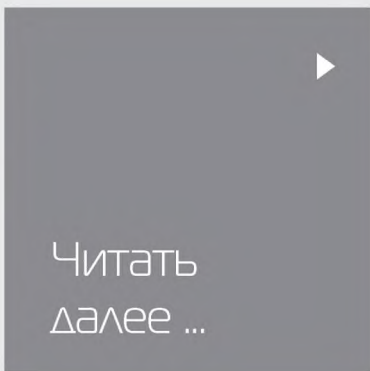


Полноценный сон: здоровый сон должен длиться не менее 8-9 часов; для желающих похудеть, нужно спать крепко как минимум с 24 ночи до 6 утра, поэтому старайся быть в кровати в 22-23 часа.

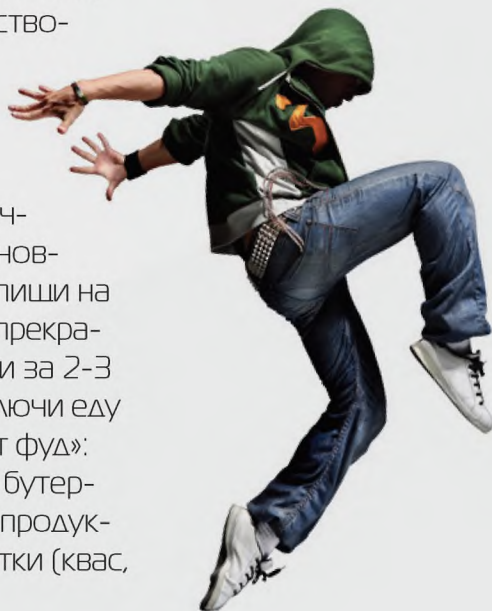


От ужина при желании можно отказаться, Но **завтрак** в твоей жизни обязателен!

Во время еды – только еда. Не читай, не смотри телевизор, не сиди за компьютером. И тогда ты счастливо избежишь «переедания».



То, что съедается и выпивается в течение дня, должно соответствовать твоей **активности**. Поэтому необходимо устранить привычку принимать основное количество пищи на ночь, стараться прекращать приём пищи за 2-3 часа до сна. Исключи еду «на ходу» и «фаст фуд»: хот-доги, чипсы, бутерброды, жареные продукты, сладкие напитки (квас, кола, пепси).



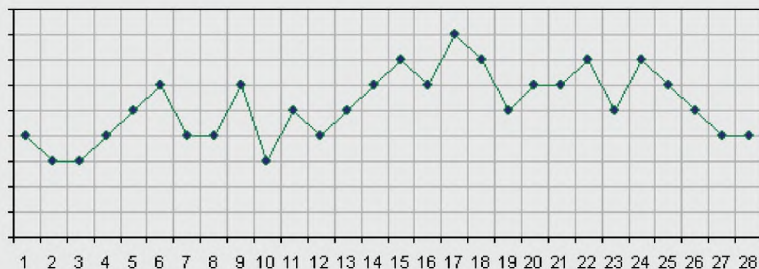
«Не заедать обиды»: неприятные ситуации, волнения и переживания в школе, дома лучше «не заедать» под подушкой, а «заговаривать» в беседе с родителями и друзьями, если необходимо – попроси родителей сходить с тобой к психологу.





Постепенность – никакого голодания и супер-диет! Снижение веса должно быть постепенным, не более 500 г в неделю.

Обязательно **следи** за весом. Взвешивайся лучше с утра, до еды, 1 раз в неделю.



Не забывай **записывать свой вес.**

Радуйся каждому потерянному и не набранному килограмму.

Читать
далее ...



ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ





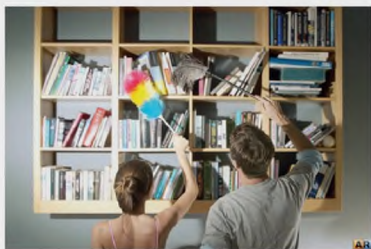
Помни, что для эффективного снижения веса физические упражнения должны быть ежедневными, продолжительностью не менее 60 минут.

Ходи на аэробику, шейпинг, фитнес, аквааэробику, в бассейн, просто ходи пешком.

Не нравится спорт – ходи на танцы.



▶
Читать
далее ...



Помогай дома – мой посуду, полы, протирай пыль.

Если есть время, добирайся до школы **на велосипеде** или пройдишь пешком, а не на автобусе.



ПИТАНИЕ

Все **сладкие напитки** (это не только газированные напитки, но также все покупные соки и холодные чаи) **нежелательны!** В-первых, это вредно, во-вторых, – сладко. Лучше всего пить простую или минеральную воду.



Ешь кашу на завтрак: овсяная каша с яблоками, изюмом, пшённая с тыквой, гречневая каша с молоком. Гречка с мясом на завтрак тоже очень даже хорошо. Также для завтрака подойдут овсяные хлопья (не кукурузные!), которые можно смешать с кефиром, молоком, фруктами.



▶
Читать
далее ...



Полюби фрукты и овощи: яблоки, киви, гранат, цитрусовые. При этом надо ограничить: бананы, груши, виноград, финики, сухофрукты, орехи и семечки, а чипсы, картофель жареный и «фри» лучше полностью исключить из своего рациона.



Не увлекайся сладкими йогуртами и творожками: Забудь про глазированные сырки и творожную массу. Можно – **творог** до 5% жирности, натуральный йогурт, кефир, ряженку, простоквашу.

Старайся регулярно есть **рыбные или мясные блюда**. Избегай: колбасу, сосиски, сардельки, рыбные консервы в масле, копчёную рыбу.





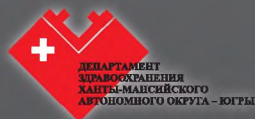
Хлеб – важный и полезный продукт, должен присутствовать в твоём завтраке и обеде, но не более 3–4 кусочков в день и лучше **серый или черный**.

В качестве заправки для салатов **исключи майонез и салатные соусы**. Можно использовать нежирную сметану (до 10%), натуральный йогурт, кефир, соевый соус. Растительное масло – полезный, но калорийный продукт. Для заправки порции салата достаточно одной чайной ложки масла, можно добавить сок лимона, апельсина, бальзамический уксус.

Ограничить потребление сладостей до 1 приёма в течение дня. Старайся заменить конфеты фруктами и ягодами. Предпочтительны (иногда, немного): мармелад, пастила, зефир – вместо шоколада и халвы, сорбет – вместо мороженого.



Брошюра разработана главным детским эндокринологом Министерства здравоохранения РФ, профессором В.А.Петерковой



БУ «Центр медицинской профилактики» Адрес:
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34 Web-
сайт: www.cmphmao.ru
Тел.: +7 (3467) 318-466
2018 год



ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



140/90

давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



0

сигарет



6

глюкоза ниже
6 ммоль/л



102 и 88

окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!



или

500

грамм фруктов
и овощей



5

порций в день



19-25

оптимальный
индекс массы
тела



или

30

минут умеренной
физической
активности



10 000

шагов в день

КОГДА НЕЛЬЗЯ МЕДЛИТЬ



инфаркт миокарда

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ИНФАРКТА МИОКАРДА



1 интенсивная
боль в груди



2 холодный липкий пот,
сильная слабость



3 чувство нехватки
воздуха, одышка



4 отсутствие эффекта
от приёма нитроглицерина

При внезапном появлении любого из этих признаков
СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ БРИГАДУ СКОРОЙ ПОМОЩИ,
даже если эти проявления болезни
наблюдались всего несколько минут

112/03



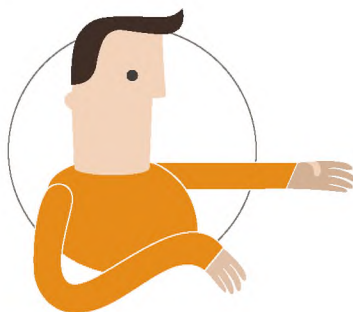
КОГДА НЕЛЬЗЯ МЕДЛИТЬ

инсульт

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА



1 не может улыбнуться



2 ослабление руки
и/или ноги с одной стороны



3 нарушение речи
и/или её понимания



4 резкая головная боль
и/или головокружение



При внезапном появлении любого из этих признаков
СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ БРИГАДУ СКОРОЙ ПОМОЩИ,
112/03 даже если эти проявления болезни
наблюдались всего несколько минут

БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.
Тел.: +7 (3467) 318-466; www.cmphmao.ru. 2018 год

Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

БУ «Центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Ханты-Мансийск,

ул. Карла Маркса, 34

Web-сайт: cmphmao.ru

Тел.: +7 (3467) 318-466

2018 год

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Если у вас
повышен
холестерин



Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России



Если у вас повышен холестерин

Холестерин является жизненно необходимым веществом в организме человека. Холестерин вместе с другими липидами и белками входит в состав мембран клеток. Кроме того, холестерин является материалом для образования в организме человека важных биологически активных соединений: в печени он служит предшественником желчных кислот, в эндокринных органах холестерин участвует в синтезе стероидных гормонов: тестостерона, эстрадиола, прогестерона, кортизола, альдостерона. Продукт его окисления под влиянием ультрафиолетовых лучей превращается в коже в витамин D₃.

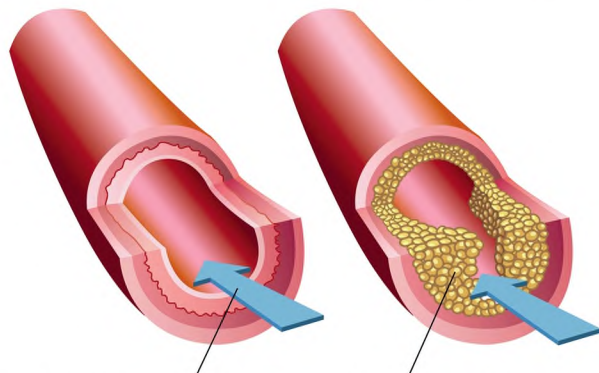
Уровень холестерина в крови определяется соотношением процессов его поступления с пищей и всасывания в кишечнике, синтеза, в основном, в печени, и выделения из организма. Когда холестерина в организме, прежде всего, в крови, становится слишком много, он откладывается в стенках кровеносных сосудов, способствуя развитию атеросклеротических бляшек, которые сужают и закупоривают просвет сосудов.

Если закупорка происходит в сосудах, снабжающих кровью сердце, развивается стенокардия и/или инфаркт миокарда, если в сосудах мозга — мозговой инсульт. Иногда поражаются сосуды ног — в таком случае человек испытывает невыносимые боли и часто теряет способность передвигаться. **Один из звонков, сигнализирующих о высоком риске развития перечисленных заболеваний, — повышенный уровень холестерина в крови.**

Атеросклероз

Нормальная артерия

Артерия с атеросклеротической бляшкой



Нормальный кровоток

Сниженный кровоток

Что означают цифры в анализе крови, который вы получаете?

Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина. Для этого нужно не реже одного раза в 5 лет делать анализ крови для определения уровня общего холестерина и его содержания в различных липопротеинах — белково-липидных комплексах, осуществляющих транспорт холестерина в кровотоке. Это холестерин, входящий в состав липопротеинов очень низкой плотности, транспортирующих, в основном, триглицериды (**холестерин ЛПОНП**); в состав наиболее опасных атерогенных липопротеинов низкой плотности, которые еще называют «плохой» холестерин (**холестерин ЛПНП**); и липопротеинов высокой плотности (**холестерин ЛПВП**), защищающих артерии от отложения холестерина (так называемый «хороший» холестерин).

Что делать, если уровень холестерина в вашей крови повышен?

Содержание холестерина можно снизить. Любые профилактические мероприятия включают в себя немедикаментозные и медикаментозные вмешательства. Немедикаментозные вмешательства — это отказ от курения, увеличение физической активности, снижение избыточного веса и здоровая антиатерогенная диета.

Основные принципы антиатерогенной диеты

1) Снижение потребления жира (не более 30% калорийности питания), при этом насыщенный (твердый, животный) жир должен составлять не более 1/3 всего потребляемого жира, остальные 2/3 — ненасыщенные (жидкие) жиры: растительные масла (подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое, рапсовое), рыбий жир, мягкие маргарины (спреды, изготовленные по новой технологии без гидрогенизации растительных жиров, содержащие не более 2% пространственно измененных транс-форм жирных кислот).

2) Потребление холестерина не более 300 мг в сутки. Ограничением потребления с пищей продуктов, содержащих много животных жиров и холестерина, заменой их растительными жирами, низкожировыми продуктами, рыбой, зерновыми продуктами, овощами и фруктами можно снизить уровень холестерина в крови на 10–12%.



3) Потребление углеводов должно составлять 50–60% общей калорийности, в основном за счет сложных углеводов зерновых, овощей, фруктов, содержащих 30–40 г клетчатки, в том числе водорастворимой. Количество простых углеводов (сахара) должно составлять не более 30–60 г в сутки.

4) Ежедневное потребление овощей и фруктов должно составлять не менее 500 г.

Что делать, если диета не дала результатов?

Если через 6–8 недель диеты снижение уровня общего холестерина в крови не достигло целевого — менее 5 ммоль/л, и уровня холестерина ЛПНП меньше 3 ммоль/л, то врач может назначить вам лекарства, снижающие уровень холестерина в крови. Назначенное врачом медикаментозное лечение длится долго и требует постоянного лабораторного контроля за уровнем всех форм липопротеинов, транспортирующих холестерин, и возможными нежелательными явлениями, чтобы их вовремя предупредить.

В заключение следует отметить, что, согласно результатам многочисленных международных профилактических программ, коррекция нарушений системы транспорта холестерина продлевает здоровую жизнь человека.

Упражнения, которые Вы можете делать в течение дня:

- Выйдите из общественного транспорта на остановку раньше и пройдите остаток пути до работы пешком. Если вы на машине, её можно припарковать немного дальше, чем обычно.
- Подойдите к своему коллеге, а не общайтесь по телефону.
- Если надо подняться на несколько этажей, идите пешком по лестнице и не пользуйтесь лифтом.
- Если на работе Вы обычно сидите – используйте любую возможность постоять.



БУ «Центр медицинской профилактики»,
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.
Web-сайт: cmphmao.ru. Тел.: 8 (3467) 318466
2018 г.

Принципы здорового питания

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых растительно-го, а не животного происхождения.
2. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).
3. Ежедневно выполняйте физические упражнения.
4. Контролируйте поступление жира с пищей и заменяйте животный жир на растительный.
5. Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
6. Употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира.
7. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара. Ограничивайте количество потребляемых сладостей и сладких напитков.
8. Ешьте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одной чайной ложки – 6 г в день.
9. Ограничьте потребление спиртных напитков.
10. Готовьте блюда на пару, в микроволновой печи, выпекайте в духовке. Это поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара.



Контроль за питанием на работе



Для многих людей «горящий» график и требования работы представляют собой непреодолимые преграды для снижения веса. На самом деле работу можно использовать, чтобы контролировать вес, а программу контроля веса – чтобы лучше работать.

Правильное питание на работе

Ешьте 3 раза в день. Не отказывайтесь от завтрака или обеда. Питательный завтрак даст Вам энергию для лучшей работы в течение дня. Если Вы пропустите обед, скорее всего, Вы просто съедите больше вечером, когда придёте домой.

Лёгкие закуски. Берите с собой низкокалорийные, содержащие мало жира закуски (такие, как: фрукты, сырые овощи, сухофрукты, орехи).



Всегда имейте бутылку воды на своём столе. Пейте весь день. Выпейте стакан воды, если вдруг захотелось чего-нибудь сладкого. Это желание быстро пройдёт. Выпейте стакан воды перед тем, как идти обедать – это уменьшит Ваш аппетит.

Не позволяйте стрессу заставлять Вас много есть. Во время каких-либо переживаний не набрасывайтесь на еду – лучше пойти и немного прогуляться. Физическая нагрузка

гораздо эффективнее снимает стресс, чем еда.

По возможности носите обед из дома. Приготовив обед дома, Вы можете быть уверены, что придерживаетесь своего собственного плана питания. Еда, приготовленная в ресторане, обычно более калорийна и содержит больше жиров, чем пища приготовленная дома. После еды не поленитесь, пройдите.

Выбирайте свои рестораны. Найдите рестораны рядом с местом Вашей работы, где есть широкий выбор продуктов, содержащих мало жира. Избегайте таких мест, как «фаст-фуды», где нет подходящей пищи.



Планируйте, что Вы будете есть. Заблаговременно решайте, что будете есть. Не поддавайтесь порыву и не прельщайтесь пунктами меню или «блюдами дня».

Избегайте «шведского стола». В ситуациях, когда Вы можете съесть много всего, Вы обычно съедаете всё, что только можно, и даже больше.

Учитесь защищать свои интересы. Не стесняйтесь спрашивать, как приготовлено блюдо и насколько велики порции. Если блюдо оказывается не таким, каким было описа-

но (например много масла или соуса), то смело возвращайте его обратно.

Просите сделать то, что Вам нужно. Большинство блюд можно приготовить с меньшим количеством жира без ухудшения их вкуса. Не бойтесь попросить приготовить еду с меньшим количеством масла.

Следите за тем, что добавляете в пищу. Какой либо соус, съеденный вместе с низкокалорийным блюдом (овощи, салат), сведёт «на нет» все Ваши усилия по снижению калорий и жиров.



Физические нагрузки необходимы

Физическая активность не только помогает сбросить лишний вес, но и заряжает энергией и снимает стресс.

Вам необходимо найти 30-45 минут в день – утром, во время обеда или вечером – для занятий физкультурой. Занятия в течение 10-15 минут три раза в день столь же эффективны. Несмотря на занятость, 10-15 минут Вы найдёте всегда. Вернувшись к работе, Вы будете чувствовать себя менее уставшим и более внимательным.



Заблуждение 8

☹ — *Причем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно!*

❗ **А знаете ли вы,** что совокупное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. Причем курение в этом тандеме играет главную роль.

Например, у курильщиков, работающих в асбестовой промышленности, риск развития рака легких в 40 раз выше, чем у некурящих работников, и в 90 раз выше, чем у тех, кто не курит и не работает с асбестом.

Заблуждение 9

☹ — *Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет.*

❗ **А вот в этом вы точно неправы!** При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно:

- Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме.
- Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.
- Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.
- Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.
- Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.
- Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.
- После 15–20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней, и кровоснабжение в конечностях такие же, словно вы никогда не курили!

Закончились отговорки? Тогда настройтесь на успех и бросайте курить!

Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

БУ «Центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Ханты-Мансийск,

ул. Карла Маркса, 34

Web-сайт: cmphmao.ru

Тел.: +7 (3467) 318-466

2018 год

АМИ

российское агентство
медико-социальной
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Что мешает
бросить курить?



ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр
профилактической медицины» Минздрава России



Что мешает бросить курить?

9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих.

Заблуждение 1

☹ — **Курение — это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!**

❗ **На самом деле все не так просто.** Даже если сначала это и так, очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты — не только психологическая, но и физическая. И тогда уже не так легко «в любую минуту» отказаться от курения. Тогда уже приходится лечиться от табачной зависимости.

Заблуждение 2

☹ — **Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я брошу курить, когда все будет хорошо!**

❗ **А вы не задумывались чем вызвано нервное напряжение?** Неужели курение вам помогает справиться со стрессом, связанным с неприятностями на работе или дома, или всеобщим экономическим кризисом? Или это напряжение связано с отсутствием привычной сигареты или очередной порции табака, или это просто страх перед такой ситуацией?

❗ **Доказано, что курение не снимает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям.** Рассчитывать, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо», наивно. А чтобы противостоять трудностям, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье. **Вот и подумайте, курить или не курить?**

Заблуждение 3

☹ — **Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!**

❗ А может, наоборот, отсрочка очередной сигареты не дает сосредоточиться и мешает творческому процессу? Банальная хроническая болезнь — никотиновая зависимость, являющаяся, по сути, наркоманией, возвышает курение в ранг магического ритуала, без которого любой мыслительный и творческий процесс обречен на провал!

❗ **Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе и сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом.** А это, как ни крути, приводит к снижению интеллектуального потенциала.

Заблуждение 4

☹ — **Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!**

❗ Это вы верно заметили: **«боюсь»**. Возможно, даже не перспектива набрать вес, а именно страх перед ней мешает вам решиться и бросить курить? Набираемые после отказа от курения, в среднем, 3 кг — не «лишние». Именно столько вы бы и весили, если бы не отравляли себя табачным дымом, считают ученые. Более значительная прибавка в весе случается редко.

И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» кило вам не грозит, или, по крайней мере, не страшен. Прибавка в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться, и лишний вес всегда можно убрать.

❗ Кстати, длительное курение может привести к нарушениям обмена веществ.

Заблуждение 5

☹ — **Я курю теперь только легкие сигареты. Они не так вредны!**

❗ **Ну конечно!** Вы просто подарок для табачных компаний, которых заботит только то, как бы удержать больше клиентов! Это они придумали «легкие» сигареты, которые, по определению, должны содержать меньше

никотина и смол, а значит, просто обязаны быть более «безопасными», чтобы вы не очень страдали, задумываясь о вредном влиянии курения на ваше здоровье.

Но безвредных сигарет не существует:

- при курении «легких сигарет» риск заболеть не меньше;
- легких сигарет курильщик выкуривает гораздо большее количество, чтобы утолить никотиновое голодание;
- «легкие сигареты» в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.

Заблуждение 6

☹ — **Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет.**

❗ Оптимизм — хорошо, но только когда он обоснован! Здоровье — это то, чего мы не замечаем, когда оно есть. **Болезни, как правило, проявляются после 10–15 лет непрерывного курения.** И, конечно, в молодости нам трудно понять, что через некоторое количество лет могут возникнуть болезни сердца, легких, сосудов ног, или, скажем, импотенция, вследствие сужения все тех же сосудов? Рак — тоже страшно, но когда еще это будет! А курить хочется сейчас!

Заблуждение 7

☹ — **Мне говорили, что бросать курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и навредить будущему ребенку.**

❗ Страшное заблуждение и опасная позиция! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а также курение родителей при новорожденном может вызвать задержку роста и развития ребенка и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь. **Так что, если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше — немедленно.**

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1

ПРИЧИНА ОЖИРЕНИЯ

- избыточная калорийность пищи (много животных жиров и быстрых углеводов);
- низкая физическая активность.

2

К КАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ОЖИРЕНИЕ

- гипертония; • инсульт; • инфаркт;
- сахарный диабет; • онкология; • артроз;
- эректильная дисфункция; • бесплодие.



ПОМНИТЕ, ХУДЕЮТ,
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ,
ЗА СТОЛОМ!



3

НАЧНИТЕ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО И РАЗНООБРАЗНО

- не менее 500 грамм овощей и фруктов в день (за исключением картофеля);
- принимайте пищу 3-5 раз в день небольшими порциями; • последний приём пищи должен быть за 3-4 часа до сна; • соблюдайте принцип «здоровой тарелки».

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

- занимайтесь физической активностью не менее 150 минут в неделю и ежедневно проходите 10000 шагов; • выбирайте аэробные виды физической активности на свежем воздухе - ходьба, бег, плавание, велосипед.

4

ДЛЯ НАЧАЛА САМОСТОЯТЕЛЬНО УЗНАЙТЕ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛИШНЕГО ВЕСА ИЛИ ОЖИРЕНИЯ?

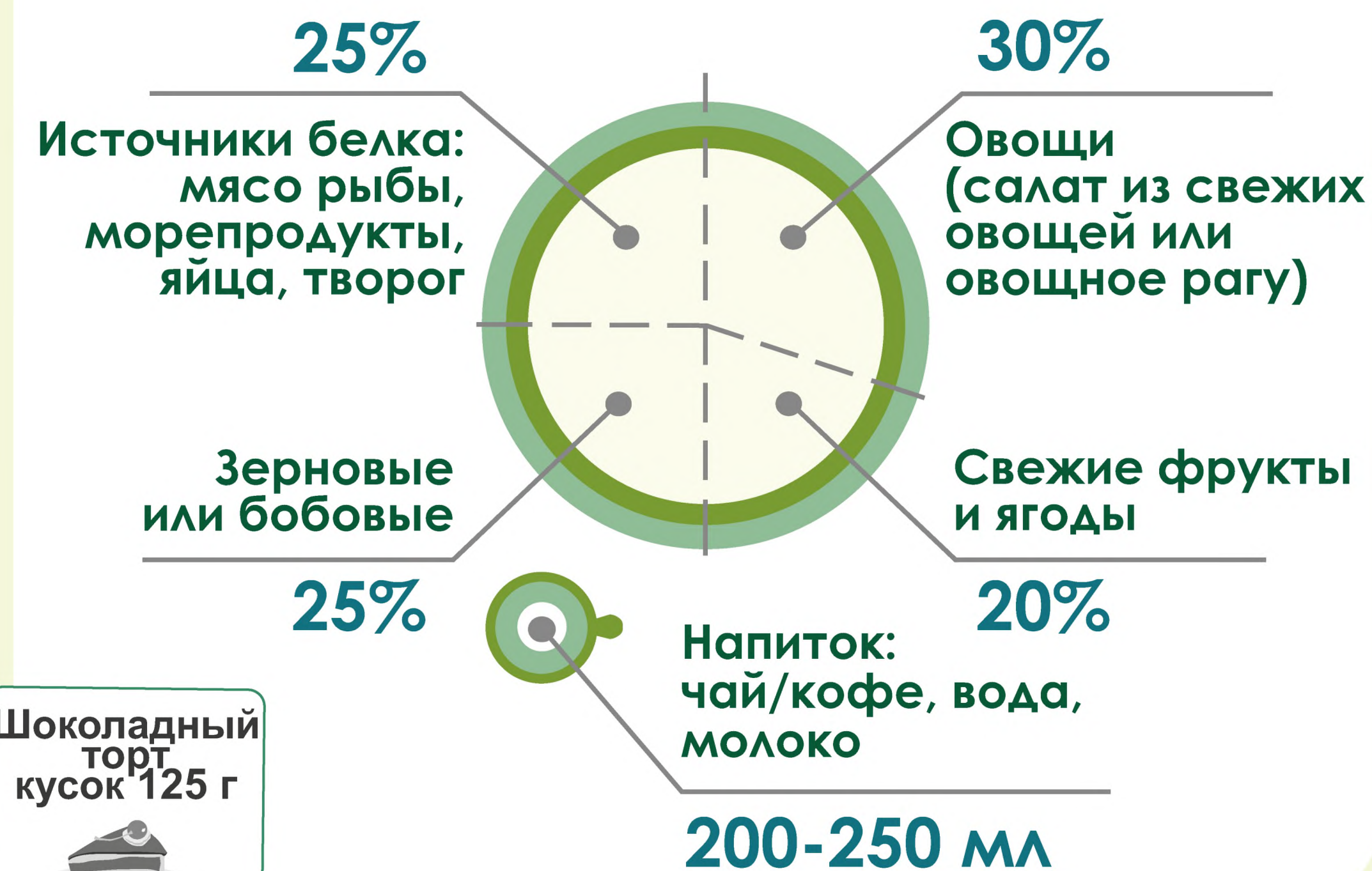
Измерьте окружность талии

- ▲ у женщин в норме 88 см
- ▼ у мужчин не более 102 см

Увеличенная окружность талии - признак наиболее опасного ожирения - **ОЖИРЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ**.
Это повод для срочного снижения веса.

5

ПРИНЦИП ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ



Конфеты шоколадные
1 шт - 12 г
70 ккал
700 шагов

Сосиска
1 шт - 50 г
125 ккал
1250 шагов

Газированный напиток
0,5 литра
210 ккал
2100 шагов

Картофель фри
90 г
240 ккал
2400 шагов

Гамбургер
96 г
255 ккал
2550 шагов

Чипсы
85 г
480 ккал
4800 шагов

Шоколадный торт
кусочек 125 г
500 ккал
5000 шагов

