



**25 сентября – 01 октября –
неделя ответственного отношения к сердцу
(в честь Всемирного дня сердца
29 сентября)**



**СЕРДЦЕ – важнейший орган нашего тела.
От состояния сердечно-сосудистой системы
напрямую зависит здоровье и продолжительность
жизни человека.**

Для сердца полезно воссоединение с природой.



У загородных жителей инфаркт миокарда встречается гораздо реже, чем у горожан. Одна из причин — **отсутствие больших нервных перегрузок**, которым подвержены люди, живущие в крупных городах.



Не забывайте – здоровье требует комплексного подхода. Откажитесь от вредных привычек, минимизируйте стрессы, полноценно отдыхайте, больше двигайтесь, следите за питанием, и ваше сердце скажет вам «спасибо»!

Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Повышенное ($\geq 140/90$ мм рт.ст.) артериальное давление.
2. Повышенный уровень холестерина в крови (≥ 5 ммоль/л).
3. Повышенный уровень глюкозы в крови ($\geq 6,1$ ммоль/л).



Для сердца полезен полноценный сон и отдых.

Полноценный ночной сон (особенно в период с 23.00 до 03.00) и дневной отдых (30 – 40 минут), очень полезен для нашего сердца.

Во время сна отдыхает весь организм, а сердце работает в спокойном режиме.

Полезная и недорогая пища для вашего сердца

1. Сердце любит **простые, натуральные и свежие продукты** — овощи, фрукты, орехи, бобовые и зелень.
2. Сердце любит **витамины**, особенно группы В, благотворно влияющие на обмен липидов, витамин С и витамин Р, нормализующие проницаемость сосудистой стенки. Большое количество которых содержится в ягодах.
3. Сердце любит **Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты**. Среди продуктов питания основными источниками Омега-3 являются: рыба холодных морей, рыбий жир, семена льна, льняное масло, рыжиковое масло, горчичное масло.

ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ИНФАРКТ!

Если внезапно:



возникла сильная давящая боль или жжение в груди



сделать вдох все сложнее

НУЖНО СРОЧНО:



занять удобное положение и обеспечить доступ воздуха



принять нитроглицерин, полтаблетки аспирина



доступно в Google Play



ПРИЗНАКИ

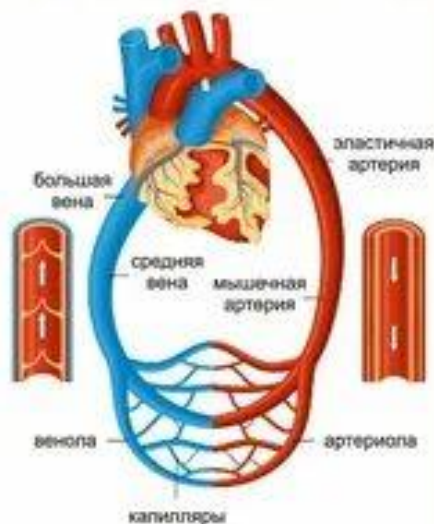
- ПРОБУЖДЕНИЕ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ ОТ ОЩУЩЕНИЯ УДУШЬЯ, КАШЛЯ
- БЫСТРАЯ ПРИБАВКА В ВЕСЕ
- ОТЁКИ В ОБЛАСТИ ЖИВОТА, ЛОДЫЖЕК, СТОП
- ОЩУЩЕНИЕ УЧАЩЁННОГО СЕРДЦЕБИЕНИЯ

В СЛУЧАЕ БЫСТРОГО НАРАСТАНИЯ ЭТИХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистая система



Сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- **болезнь сосудов головного мозга** – болезнь кровеносных сосудов, обеспечивающих кровью головной мозг
- **врожденный порок сердца** – существующие с рождения деформации строения сердца
- **ревмокардит** – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями
- **ишемическая болезнь сердца** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу
- **болезнь периферических артерий** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги
- **тромбоз глубоких вен и эмболия легких** – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким

Сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт и инсульт) являются основной причиной смерти во всем мире

КОНТРОЛИРУЙТЕ МАССУ ТЕЛА, УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И ГЛЮКОЗЫ КРОВИ

Оптимальный уровень общего холестерина крови – **менее 5 ммоль/л**
Оптимальный уровень глюкозы крови – **менее 6 ммоль/л**
Оптимальный индекс массы тела (ИМТ): **18,5-24,9 кг/м²**

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

Своевременно проходите **диспансеризацию и профосмотры**, где вы сможете узнать свой уровень холестерина и глюкозы крови, получить информацию об уровне артериального давления и ИМТ

ТАБАК И АЛКОГОЛЬ – ДВА ГЛАВНЫХ «ВРАГА» ДЛЯ СЕРДЦА

Употребление табачной продукции приводит к **спазму сосудов, повышению артериального давления и нарушению ритма сердца**

Алкоголь, в свою очередь, оказывает **токсическое действие на мышцу сердца**, что приводит к нарушению его функции

На сегодняшний день не существует безопасных форм и доз потребления никотинсодержащей и алкогольной продукции!

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ГЛАВНЫЙ ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА РАБОТУ СЕРДЦА

«Здоровые цифры» артериального давления – не выше 140/90 мм рт.ст.

ЕСЛИ ВАШЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ВЫШЕ УКАЗАННЫХ ЦИФР, ТО СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ



СЕРДЦЕ – ОДИН ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ОРГАНОВ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Благодаря работе сердца обеспечивается **функционирование всех органов и систем организма**

За сутки сердце сокращается и расслабляется около 100 000 раз и **перекачивает около 7600 литров крови**



КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО

Тонометры

- Самый точный
- Менее точный
- Менее точный

До еды

До зарядки

Закатать рукав → 2 см

Прижать руку к груди

Делайте измерение сидя, положив руку на стол, открытой ладонью кверху



**ОТ СЕРДЦА
К СЕРДЦУ** ❤️



1 октября 2023

**ОТ СЕРДЦА
К СЕРДЦУ**

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

10 000

ШАГОВ

К ЖИЗНИ

1 октября 2023

Акция пройдёт
в рамках мероприятий,
посвящённых
Дню сердца

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность

До 5000 шагов в день

До 1500 шагов в день

До 10 000 шагов в день

Более 10 000 шагов в день

Образ жизни

Сидячий

Низкоэффективный

Отчасти активный

Активный



Регистрация участников: Акции
www.10000шагов.рф
Каждый участник получит памятный
Сертификат участника!

ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

КГКУЗ "МИАЦ" ИЗ-ЭК

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

Шагов в день



10 000

Давление ниже



140/90
мм рт.ст.

Объем талии



до 94
МУЖЧИНЫ
до 80
ЖЕНЩИНЫ

Овощи и фрукты



500 гр в день

Сигарет



0

Индекс массы тела



19-25

Уровень холестерина



НЕ ВЫШЕ
5
ммоль/л

ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ
ВЕСА



НЕТ
ВРЕДНЫМ
ПРИВЫЧКАМ



ОТСУТВИЕ
СТРЕССА

*С международным
днём сердца!*



*Будьте
здоровы!*