

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Токсичные и канцерогенные вещества табачного дыма оказывают повреждающее действие на организм любого человека! Никотин, вызывающий развитие сильнейшей зависимости, также действует на всех без исключения. Курение приводит к возникновению большого количества заболеваний, в т.ч. сердечно-сосудистой системы (артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца), болезней органов дыхания, онкологических заболеваний и многих других. Если Вы не курите, избегайте нахождения в накуренном помещении!

Для получения медицинской помощи по отказу от курения обращайтесь:

- ▶ в Кировский областной наркологический диспансер:
г. Киров, Студенческий проезд, 7;
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения;
(8332) 53-00-97 – прием детей и подростков;
(8332) 45-53-70 – круглосуточная телефонная линия по вопросам отказа от курения;
- ▶ к врачу–психиатру-наркологу по месту жительства.

РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ

Злоупотребление алкоголем – это фактор риска болезней системы кровообращения, онкозаболеваний, болезней печени, причина многих преступлений, происшествий (в т.ч. дорожно-транспортных), несчастных случаев в быту и на производстве, личных трагедий граждан (рождение детей с патологией, распад семьи, потеря работы). Распространенность алкоголизма в нашем регионе приводит к росту алкоголь-ассоциированной патологии, сокращению продолжительности жизни, ухудшению качества жизни граждан.

Именно поэтому рекомендация Всемирной организации здравоохранения – старайтесь не употреблять алкоголь!

При появлении проблем с употреблением алкоголя важно вовремя обратиться за медицинской помощью:

- ▶ в Кировский областной наркологический диспансер:
г. Киров, Студенческий проезд, 7;
(8332) 53-66-62 – регистратура;
- ▶ к врачу–психиатру-наркологу по месту жительства.

УЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

При наличии симптомов тревоги и депрессии риск развития сердечно-сосудистой патологии или осложнений увеличивается, поэтому своевременное снижение психоэмоционального напряжения – одна из составляющих профилактики болезней системы кровообращения.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, проблему для здоровья создает хронический стресс, поэтому каждому человеку важно различать допустимую и безвредную для его здоровья степень стресса.

Помните: зачастую стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!

Основные способы предупреждения хронического стресса доступны каждому из нас:

- здоровое питание и полноценный сон,
- отказ от курения и алкоголя,
- позитивное отношение к жизни,
- занятие любимым делом!

Выполняя эти правила,
Вы сможете значительно снизить
риск сердечно-сосудистых заболеваний,
а своевременное прохождение диспансеризации
и профилактических медицинских осмотров
позволит выявить их
на ранней стадии.

Для получения консультации
по изменению образа жизни
обращайтесь в кабинет/отделение
медицинской профилактики
Вашей поликлиники!

Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров, ул.Герцена, 49;
тел. 8(8332) 38-90-17;
prof.medkirov.ru, vk.com/cmpkirov

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»,
Кировская область

ФОРМУЛА



ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Повышенное артериальное давление – один из наиболее важных факторов риска инсульта, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, хронической болезни почек и других заболеваний.

**140/90
мм рт. ст. –
артериальное
давление
не должно быть
выше этих цифр!**

Основные принципы контроля артериальной гипертензии:

1. Регулярный прием назначенных препаратов, снижающих уровень давления, и диспансерное наблюдение лечащим врачом. Лечение следует продолжать неопределенно долго!
2. Самоконтроль артериального давления в домашних условиях.
3. Немедикаментозное лечение не заменяет лекарственные препараты, но увеличивает их эффективность, поэтому важно отказаться от курения и алкоголя, ограничить употребление соли, регулярно двигаться и не допускать набора веса.
4. Умение оказывать первую помощь при гипертоническом кризе.



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА

Если холестерина в организме становится много, он накапливается в стенках кровеносных сосудов, что приводит к образованию атеросклеротических бляшек. Атеросклероз повышает риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта.

С целью предупреждения атеросклероза будьте физически активны, правильно питайтесь и откажитесь от курения! Максимально ограничьте употребление жира говядины, баранины, свинины, в т.ч. скрытого. Откажитесь от транс-жиров – маргарина и продуктов, его содержащих. Остальную потребность

**< 5,0
ммоль/л –
оптимальный
уровень общего
холестерина
для здорового
человека**

в жирах восполняйте за счет растительных масел и жирной рыбы, богатых полиненасыщенными жирными кислотами. Кроме того, употребляйте не менее 500 г овощей и фруктов в день (без учета картофеля)!



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ САХАРА

Высокий уровень глюкозы (сахара крови) – фактор риска развития сахарного диабета!

С целью профилактики диабета рекомендуется ограничить простые углеводы (сахар и мука высшего сорта, изделия из них) и животные жиры, повысить уровень физической активности, снизить избыточную массу тела.

**<5,5 ммоль/л
(капиллярная
кровь),
<6,1 ммоль/л
(венозная кровь)
– оптимальный
уровень сахара
для здорового
человека**



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

С неправильным питанием связана избыточная масса тела, повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина и сахара крови, и другие факторы риска.

С целью профилактики атеросклероза следует снизить употребление животных жиров за счет жирного мяса, сливочного масла, жирных молочных продуктов. Такие жиры должны составлять не > 1/3 всех жиров, 2/3 жиров должны поступать за счет употребления растительных масел, рыбьего жира.

А увеличить нужно потребление омега-3-полиненасыщенных жирных кислот за счет жирной рыбы, льняного и рыжикового масла.

Вместо мяса готовьте курицу, индейку, рыбу.

Регулярно употребляйте продукты, содержащие клетчатку: крупы, цельнозерновой хлеб, бобовые, овощи и фрукты, ягоды, зелень. Выбирайте отварные, тушеные, приготовленные на пару блюда.

!! Ежедневное употребление соли не должно превышать 1 чайной ложки без горки (5 г), включая соль в готовых продуктах питания и блюдах.

!! Ежедневное употребление сахара не должно превышать 5-6 чайных ложек (30-40 г), включая сахар в меде, варенье, кондитерских изделиях, выпечке.



БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований и сахарного диабета 2 типа.

Большинству граждан рекомендуется умеренная физическая активность – это быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы.

Перед занятиями интенсивной физической активностью (бег, рубка дров, аэробика, плавание на дистанцию, езда на велосипеде в гору) стоит проконсультироваться с лечащим врачом. Дети и подростки должны ежедневно заниматься физической активностью не менее 60 минут. Пожилым людям с ограниченной подвижностью рекомендуется как минимум 3 раза в неделю выполнять упражнения для поддержания гибкости и улучшения равновесия с целью профилактики падений и переломов.



БУДЬТЕ СТРОЙНЫМИ

Если ИМТ превышает 30, это говорит об ожирении. Для снижения избыточной массы тела необходимо снизить калорийность рациона за счет сокращения простых углеводов (сахар и мука высшего сорта, изделия из них) и животных жиров, а физическую активность – увеличить.

Снижение избыточной массы тела требует волевых усилий, но впоследствии изменения образа жизни станут привычными и будут восприниматься как норма. Не следует снижать избыточный вес путем применения различных диет, голодания.

**ХОДЬБА
в умеренном тем-
пе не менее 30
минут в день –
физическая
активность,
минимально
необходимая для
поддержания
здоровья взрос-
лого человека**

**Окружность
талии не должна
превышать:**

- 94 см – у мужчин,
- 80 см – у женщин.

**ИМТ (индекс мас-
сы тела) в норме =
18,5 – 24,9,**

где ИМТ =
**масса тела(кг)
рост(м) x рост(м)**