

# ИНФАРКТ МИОКАРДА

**Сердечно-сосудистые заболевания** – главная причина смертности россиян.

Большинство смертей при инфаркте миокарда происходят в течение часа от начала первых его проявлений, но важно знать, что в половине случаев человеку можно помочь и спасти его жизнь.

## ЗАПОМНИ СИМПТОМЫ



ДАВЯЩАЯ,  
СЖИМАЮЩАЯ,  
ЖГУЧАЯ БОЛЬ  
В ГРУДИ



БОЛЬ ОДАЕТ  
В ЛЕВУЮ РУКУ,  
ШЕЮ, ЧЕЛЮСТЬ,  
МЕЖДУ ЛОПАТОК



ЧУВСТВО НЕХВАТКИ  
ВОЗДУХА, ОДЫШКА,  
ТРЕВОГА, ОТЧАЯНИЕ

## КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Показатели  
в норме до

**130/80**



Повышенное давление  
может привести к

# ИНФАРКТУ МИОКАРДА



Немедленно вызвать  
«скорую помощь»



**03, 103, 112**

**ДО ПРИЕЗДА ВРАЧЕЙ:**



Принять сидячее положение



Принять таблетку нитроглицерина  
или сделать ингаляцию нитроспрея,  
принять полтаблетки аспирина

**ДЕЙСТВОВАТЬ  
НУЖНО БЫСТРО!**

**Не проходите мимо,  
если человеку рядом стало плохо,  
ведь когда-нибудь этим человеком  
можете стать вы.**

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА  
[WWW.TAKZDOROVO-TO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO-TO.RU)



# АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

## ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ

### 1 шаг

наденьте манжету  
на плечо

### 2 шаг

нажмите кнопку  
«СТАРТ»

Во время измерения АД  
не двигайтесь  
и не разговаривайте

### 3 шаг

оцените результат  
**ЗДЕСЬ**

### ПОМНИТЕ!

Контролируйте давление –  
продлевайте жизнь!  
Не превышайте цифры 139/89

1

Давление измеряйте утром

2

Располагайтесь на стуле  
с опорой на спинку, не скрещивайте ноги

3

Расслабьтесь, успокойтесь

4

Манжета тонометра накладывается на предплечье,  
на уровне сердца, нижний край на 2-3 см  
выше локтевого сгиба

5

Результаты измерения давления запишите  
в «Дневник контроля артериального давления»

6

После значительной физической  
или эмоциональной нагрузки, расслабьтесь,  
отдохните и повторите измерение давления  
через 30-40 минут

7

За 1 час до измерения следует исключить еду,  
курение, прием тонизирующих напитков,  
алкоголь, принятие ванны

### ДНЕВНИК КОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Дата и время	АД	Пuls	Изменения самочувствия	Принятые лекарства

АРТЕРИАЛЬНАЯ  
ГИПЕРТОНИЯ

140/90 мм рт. ст. и выше

ВЫСОКОЕ НОРМАЛЬНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ

130-139/85-89 мм рт. ст.

НОРМАЛЬНОЕ  
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

120-129/80-84 мм рт. ст.

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА  
[WWW.TAKZDOROVO-TO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO-TO.RU)



Чтобы результат был более достоверным, проводите измерение не менее 3-х раз

## ЕСЛИ ВЫ РЕГУЛЯРНО НАБЛЮДАЕТЕ У СЕБЯ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ:

Обратиться за медицинской помощью  
в поликлинику по месту жительства

Задать вопрос врачу-кардиологу  
в онлайн-режиме на портале  
[WWW.TAKZDOROVO-TO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO-TO.RU)

Воспользоваться мобильным помощником  
«Послы жизни» в рамках  
мобильного приложения «Медицина 72»

В экстренной ситуации позвонить  
на номер **112, 03, 103**

# ИНСУЛЬТ

**Инсульт** – это осторазвивающееся нарушение мозгового кровообращения, сопровождающееся повреждением тканей мозга и расстройством его функций.

- Каждые **1,5 минуты** у одного россиянина развивается острое нарушение мозгового кровообращения.
- Из них **200.000** погибает, в течение **1 месяца** умирает около **25%** перенёсших инсульт.
- Риск развития инсульта у **курящих в 6 раз выше**, чем у некурящих.
- **90% взрослого населения** находится в группе риска.
- Заболевания сосудов головного мозга на первом месте по причинам смертности и инвалидизации населения в мире. В 4 раза больше людей умирает от инсульта, чем от инфаркта.

## Запрещается:

- ✓ заставлять пострадавшего самостоятельно двигаться;
- ✓ перемещать больного без необходимости;
- ✓ использовать нашатырный спирт или кислотосодержащие препараты.

## ЗАПОМНИ СИМПТОМЫ



**МИМИКА  
НАРУШЕНА**



**ОСЛАБЛИ  
РУКА  
ИЛИ НОГА**



**ЗАТРУДНЕНА  
РЕЧЬ**

## КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Показатели  
в норме до

**130/80**



**Повышенное давление  
может привести к  
ИНСУЛЬТУ**



**Немедленно вызвать  
«скорую помощь»**



**03, 103, 112**



**В ближайшие  
4,5 часа  
человека ещё  
МОЖНО СПАСТИ**

**ДЕЙСТВОВАТЬ  
НУЖНО БЫСТРО!**

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА  
[WWW.TAKZDOROVO-TO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO-TO.RU)



# ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ и ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР

I Этап



18 до 39 лет

1 РАЗ В 3 ГОДА



40 до 64 лет

ЕЖЕГОДНО



65 лет и старше

Скрининговые мероприятия, направленные на выявление онкологических заболеваний

**New!**

Общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ)

**New!**

Краткое индивидуальное профилактическое консультирование

Прием (осмотр) врачом-терапевтом по результатам первого этапа диспансеризации

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР



анкетирование



расчет на основании антропометрии – индекса массы тела



флюорография легких  
**1 раз в 2 года**



осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом женщин от 18 до 39 лет 1 раз в год



измерение артериального давления



определение уровня общего холестерина в крови



измерение внутриглазного давления при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше 1 раз в год



прием (осмотр), в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний, фельдшером фельдшерского здравпункта или ФАПа, врачом-терапевтом или врачом по медицинской профилактике отделения (кабинета) медицинской профилактики или центра здоровья



исследование уровня глюкозы в крови



определение относительного или абсолютного сердечно-сосудистого риска



ЭКГ при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год

## II Этап (при наличии показаний)

- осмотр (консультация) врачом-неврологом;
- дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий;
- осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-урологом;
- осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии;
- колоноскопия;
- эзофагогастродуоденоскопия;
- рентгенография легких, компьютерная томография легких;
- спирометрия;
- осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом;
- осмотр (консультация) врачом-оториноларингологом (для граждан в возрасте 65 лет и старше);
- осмотр (консультация) врачом-офтальмологом;
- проведение индивидуального или группового (школы для пациентов) углубленного профилактического консультирования;
- прием (осмотр) врачом-терапевтом по завершению исследований второго этапа диспансеризации

ГДЕ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

В поликлинике по месту жительства, по полису ОМС 8 (3452) **35-00-45**

Телефон «горячей линии»

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА  
[WWW.TAKZDOROVO-TO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO-TO.RU)



# КАБИНЕТЫ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**90%** – вероятность выздоровления, если онкозаболевание выявлено на ранней стадии.

## ЖЕНЩИНЫ

### УЗИ органов малого таза

возраст 55-60 лет;  
возраст 40 лет – при наличии отягощенного наследственного анамнеза по онкологическим заболеваниям.

1 раз в год

### Маммография

(патология молочной железы)  
возраст 40-65 лет

1 раз в 2 года

### Кабинеты раннего выявления заболеваний

возраст старше 18 лет, с ежегодным обязательным забором мазка на онкоцитологию

1 раз в год

## МУЖЧИНЫ

### Анализ крови (ПСА)

(онкомаркер рака предстательной железы)  
определение уровня простатспецифического антигена

возраст 40-55 лет

1 раз в год

### Кабинеты раннего выявления заболеваний

возраст старше 30 лет

1 раз в год

## ОБЩИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

### Экспресс-диагностика кала на «скрытую кровь»

(патология желудочно-кишечного тракта)  
возраст 40-60 лет

1 раз в 3 года

### Фиброгастродуоденоскопия, колоноскопия

(патология пищевода, желудка, кишечника)  
возраст 55-60 лет,

в случае положительного результата исследования кала на «скрытую кровь» – вне зависимости от возраста

1 раз в 3 года

### Компьютерная томография органов грудной клетки

возраст 55-65 лет или при стаже курения более 30 лет (возраст значения не имеет)

1 раз в 2 года

### Анкетный скрининг

возраст старше 18 лет,

1 раз в год

**Сделайте правильный выбор!**  
**Пройдите обследование в отделениях медицинской профилактики!**

Телефон «горячей линии»  
по вопросам оказания медицинской помощи,  
онкоскринингов и лекарственного обеспечения

8 (3452) **68-45-65**

Все обследования Вы можете пройти в поликлинике по месту жительства по полису обязательного медицинского страхования

**СЛЕДУЙ ПО ЛИНИИ ЗДОРОВЬЯ!**



УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА  
[WWW.TAKZDOROVO-TO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO-TO.RU)



# ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ

В **Центры здоровья** могут прийти люди, которые чувствуют себя хорошо, но хотят знать, как можно предотвратить болезни. Запись осуществляется по предварительному звонку на удобное время, поэтому нет очередей. Пройти обследование можно в течение 40 минут и сразу получить индивидуальные рекомендации на основании результатов.

**При обращении в Центр здоровья при себе необходимо иметь полис обязательного медицинского страхования и паспорт.**

В Центре здоровья Вам помогут скорректировать образ жизни.

Во всех Центрах здоровья проводятся «Школы здоровья», в которых Вы сможете узнать об основных факторах риска, посетить занятия по отказу от курения, повышению физической активности, по профилактике диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза.

## Какие обследования проходят в ЦЗ?

 <p><b>Определение уровня холестерина и глюкозы в крови</b></p>	 <p><b>ЭКГ</b></p>	 <p><b>Спирометрия</b> – измерение объемных и скоростных показателей дыхания</p>	 <p><b>Определение концентрации оксида углерода в выдохе</b> (для курильщиков)</p>	 <p><b>Биоимпедансометрия</b> – определение состава тела человека: соотношения жировой и мышечной массы</p>
 <p><b>Измерение роста, веса, объема талии, вычисление ИМТ</b></p>	 <p><b>Выявление заболеваний периферических артерий</b></p>	 <p><b>Проверка остроты зрения и внутриглазного давления</b></p>	 <p><b>Осмотр стоматолога-гигиениста</b></p>	 <p><b>Посещение кабинета ЛФК, для получения рекомендации по физической активности</b></p>

## АДРЕСА ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ

### ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Центр	Адреса	Телефоны
ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №3»	г. Тюмень, ул. Ленина, 23	8 (3452) 56-12-64
ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №5»	г. Тюмень, ул. Московский тракт, 35а	8 (3452) 56-02-37
ГБУЗ ТО «Областная клиническая больница №2»	г. Тюмень, ул. Мельникайте, 75	8 (3452) 28-72-30
ГБУЗ ТО «Областная больница №19»	г. Тюмень, ул. Авторемонтная, 2	8 (3452) 59-34-44, 593-558 (доб.2139)
	г. Ялуторовск, ул. Комсомольская, 63 г. Заводоуковск, ул. Хахина, д. 19	8 (3452) 59-34-44, 593-558 (доб.2150)
ГБУЗ ТО «Областная больница №3»	г. Тобольск, ул. Красноармейская, 4	8 (3456) 22-62-50
ГБУЗ ТО «Областная больница №4»	г. Ишим, ул. Пономарева, 26 стр. 1	8 (34551) 5-11-39

### ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №1»	г. Тюмень ул. Газовиков, 6	8 (3452) 56-14-09
ГБУЗ ТО «Областная больница №3»	г. Тобольск, 4 микрорайон, 53/1	8 (3456) 24-41-35
ГБУЗ ТО «Областная больница №4»	г. Ишим, ул. Береговая, 25	8 (34551) 2-75-42, 2-75-43

# ХОЛЕСТЕРИН

Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП)

## ХОРОШИЙ

выводят холестерин из сосудистой стенки и препятствуют развитию атеросклероза

Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП)

## ПЛОХОЙ

Эти частицы приносят холестерин в сосудистую стенку и способствуют развитию атеросклеротической бляшки

80% в организме образуется  
**ХОЛЕСТЕРИНА**

20% ПОСТУПАЕТ С ЕДОЙ

### СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Рекомендуемое содержание холестерина  
в суточном рационе: 300-400 мг.

Содержание холестерина в продуктах:

Продукт (100 грамм) Содержание холестерина (мг)

Мясо, мясопродукты

Рыба, морепродукты



### ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЛИПИДОВ В КРОВИ:



Общий холестерин:

< 5,0 ммоль/л

Холестерин ЛПНП:

< 3,0 ммоль/л

Холестерин ЛПВП:

> 1,2 ммоль/л

> 1,0 ммоль/л

### ЧЕМ ОПАСЕН «ВЫСОКИЙ» ХОЛЕСТЕРИН?

- Возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, артериальная гипертония)
- Возрастает риск инсульта

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА  
[WWW.TAKZDOROVO-TO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO-TO.RU)



# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

**Сахарный диабет** – занимает третье место в мире после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний среди причин смертности.

## ПРИЧИНЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ	ОЖИРЕНИЕ	ФАКТОРЫ РИСКА	ВИРУСЫ	БОЛЕЗНИ ЖКТ

## СИМПТОМЫ

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ	УЧАЩЕННОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ	НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ	ИЗМЕНЕНИЕ ВЕСА	СУХОСТЬ ВО РТУ

**БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, ПОВЫШЕННАЯ СЛАБОСТЬ**

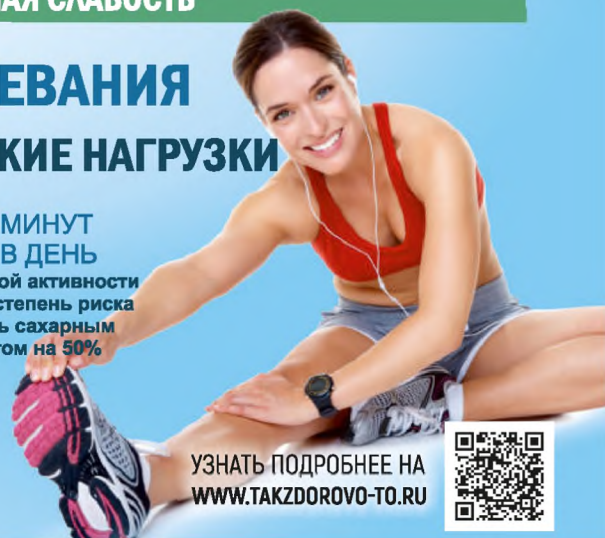
## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ**

**5 ПОРЦИЙ**  
В ДЕНЬ  
фруктов, овощей  
(1 порция = 1 плод),  
ограничить потребление  
соли и сахара

**30 МИНУТ**  
В ДЕНЬ  
физической активности  
снижают степень риска  
заболеть сахарным  
диабетом на 50%



УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА  
[WWW.TAKZDOROVO-TO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO-TO.RU)



## КОНТРОЛЬ САХАРА В КРОВИ

Уровень сахара в крови необходимо регулярно контролировать. Исследования крови можно провести в поликлинике или в домашних условиях с помощью глюкометра.

показатели нормы  
сахара крови

→ 3,3 - 5,5 ммоль/л (из пальца)

→ до 6,1 ммоль/л (из вены)



# ОЖИРЕНИЕ

Масса тела человека является важнейшим показателем состояния здоровья.

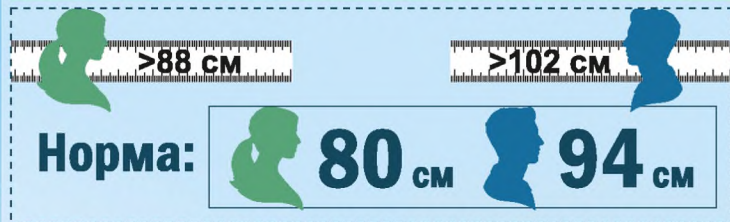
Лишний вес на 70 % увеличивает вероятность повышения артериального давления, что является основным фактором риска возникновения заболеваний сердца и инсульта, а также сахарного диабета 2-го типа, онкологических заболеваний.

Лишние килограммы оказывают дополнительную нагрузку на коленный и тазобедренный суставы и способствуют изнашиванию хрящевой ткани, что приводит к заболеваниям суставов.

**Индекс массы тела (ИМТ) = веса тела в кг / квадрат роста в метрах (кг/м<sup>2</sup>).**

ИМТ	Диагноз	Риск сопутствующих заболеваний	Приложение расчета ИМТ: 
<18,5	Дефицит массы тела	Низкий (повышен риск других заболеваний)	
18,5-24,9	Нормальная масса тела	Рисков, связанных с ожирением нет	
25,0-29,9	Избыточная масса тела	Повышенный	
30,0-34,9	Ожирение 1 степени	Высокий	
35,0-39,9	Ожирение 2 степени	Очень высокий	
>40	Ожирение 3 степени	Крайне высокий	

## АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ



## ИНДЕКС «ТАЛИЯ/БЕДРА»



## ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

### ТИП «ЯБЛОКО»

характеризуется избыточным отложением жировой ткани в области живота и верхней части туловища. Такой тип ожирения чаще приводит к сердечно-сосудистым осложнениям и уже известным метаболическим нарушениям (например, дислипидемии, гипергликемии).

### ТИП «ГРУША»

чаще встречается у женщин. Жир распределяется непосредственно под кожей по всей поверхности тела, но отличается по толщине и плотности (большая часть в области бедер и ягодиц). Этот жир менее опасен для здоровья, так как от него проще избавиться. Типичные осложнения для этого типа ожирения – дегенеративные изменения в области опорно-двигательного аппарата и венозная недостаточность.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ



**НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**



**НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ИЛИ ГИПОДИНАМИЯ**



**ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ВЫРАБОТКОЙ ГОРМОНОВ**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ**