



Территория
здоровья

Для тех кто хочет быть здоров

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВ!

Профилактика -
универсальный
инструмент борьбы
с хроническими
заболеваниями.
Факторы риска
развития ХНИЗ



Областной центр медицинской профилактики, Тюмень 2019

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

10% МЕДИЦИНА

10%
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

20% ОКРУЖАЮЩАЯ
СРЕДА

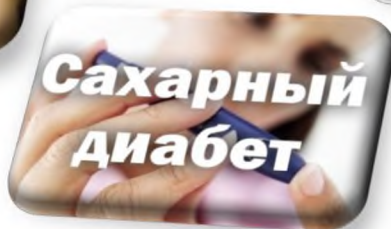
60% ОБРАЗ ЖИЗНИ



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

75% всей смертности населения РФ обуславливают ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Болезни системы кровообращения
- Злокачественные новообразования
- Сахарный диабет 2-го типа
- Хронические болезни органов дыхания



Основные факторы риска хронических неинфекционных заболеваний

Неуправляемые факторы

Управляемые факторы

Пол

Возраст

Наследственность

Низкая
ФА

Алкоголь

Стресс

АГ

Сахарный
диабет

Дислипидемия

ИМТ/
ожирение

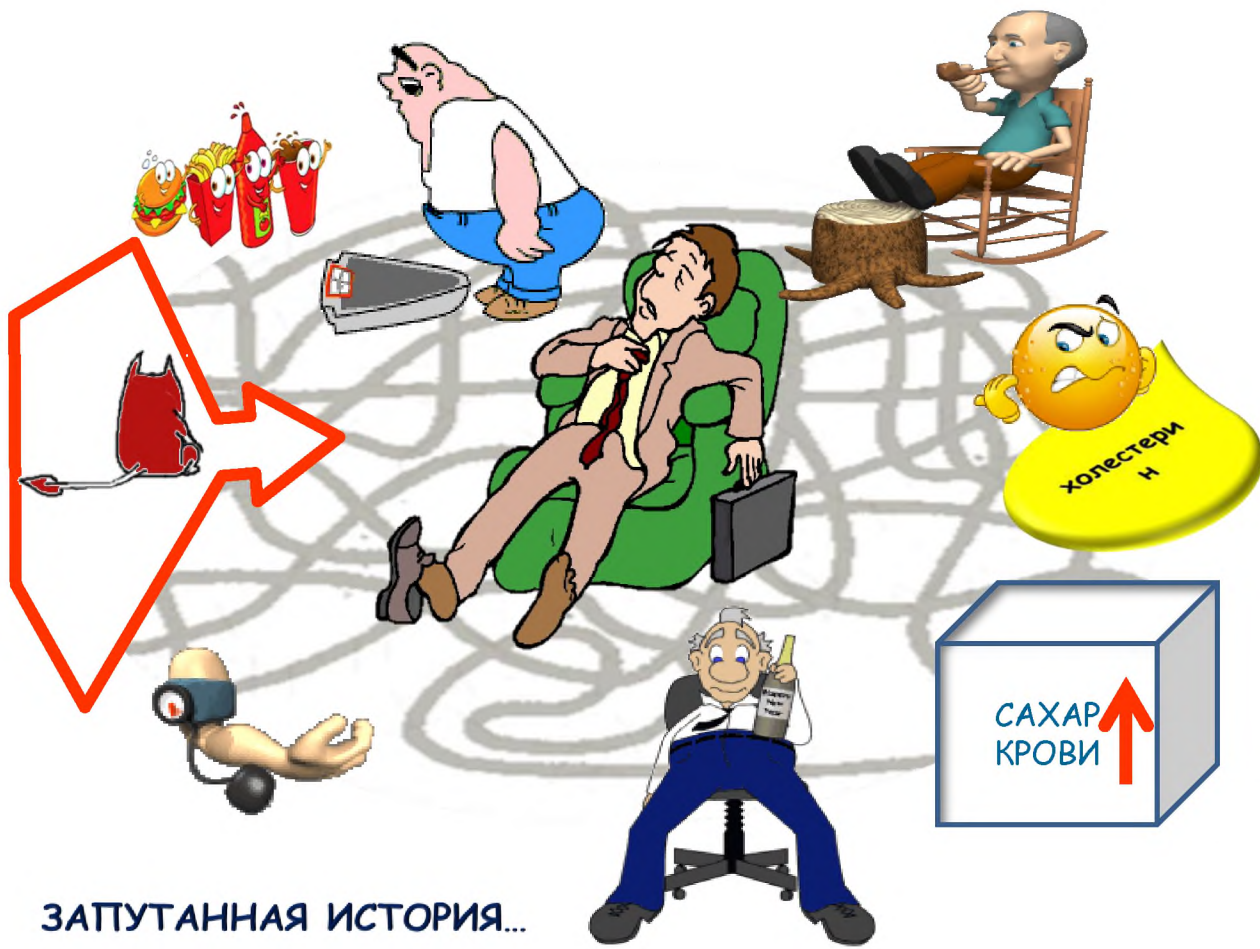
Нерациональное
питание

Курение



Территория
здоровья

Для тех кто хочет быть здоров



ЗАПУТАННАЯ ИСТОРИЯ...

Данные социологического исследования по информированности населения Тюменской области о факторах риска, 2017



Укрепляют свое здоровье **84 %**

Знают своё АД и следят за ним **69 %**

Регулярно занимаются физической культурой **23 %**

Информированы об уровне сахара крови **13 %**

Знают уровень холестерина крови **38 %**

Интересуются составом продукта перед покупкой **34 %**

Испытывают состояние психического напряжения **85 %**

Употребление алкоголя **64 %**

Курение табака **27 %**



Территория
здоровья

Для тех, кто хочет быть здоров

Повышенное артериальное давление/ артериальная гипертония



**Территория
здоровья**

Для тех кто хочет быть здоров

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

140/90 и выше

Артериальная гипертония

130-139/85-89

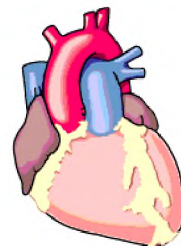
Высокое нормальное давление

120-129/80 - 84

Нормальное давление

Ниже 120/80

Оптимальное давление



Артериальная гипертония:

- 140-159/90-99 мм рт. ст. - 1 степень (мягкая)
- 160-179/100-109 мм рт. ст. - 2 степень (умеренная)
- ≥180 / ≥ 110 мм.рт.ст - 3 степень (тяжелая)

ЧЕМ ОПАСНА АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ?

ГЛАЗА

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

ПОЧКИ

ПРОТЕИНУРИЯ, ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ!!!

МОЗГ

ПРЕХОДЯЩИЕ НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ, ИНСУЛЬТ!!!

СЕРДЦЕ

ГИПЕРТРОФИЯ ЛЕВОГО ЖЕЛУДОЧКА, СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, ИНФАРКТ МИОКАРДА!!!



Территория
здоровья

Для тех кто хочет быть здоров

ТАБЛИЦА
изменения артериального давления
в зависимости от положения тела
и различных условий при его измерении

Артериальное давление увеличивается на:

- + 10 мм рт.ст. (если рука на «весу»)
- + до 40 мм рт.ст. (если измерение осуществляется через толстый слой одежды)
- + 10 мм рт.ст. (если Вы напряжены)
- + 10 мм рт.ст. (если ноги при измерении перекрещены, т.е. кровоток нарушен)
- + 15 мм рт.ст. (если Вы разговариваете во время измерения давления)
- + 15 мм рт.ст. (если мочевого пузырь наполнен)
- + до 20-40 мм рт.ст. (если Вы в состоянии волнения)
- + 2-3 мм рт.ст. (на каждые 2-3см расположения манжеты ниже уровня сердца)
- + 2-3 мм рт.ст. (если Вы измеряете давление, лежа на боку)

Артериальное давление уменьшается на:

- + 2-3 мм рт.ст. (на каждые 2-3 см расположения манжеты выше уровня сердца)



**Гипертония
изнашивает
сердце!**

**Научитесь следить
за своим давлением!**



**Территория
здоровья**

Для тех кто хочет быть здоров

Преимущества ежедневного самоконтроля артериального давления и заполнения дневника здоровья

- возможность определения АД в домашних условиях без излишнего нервного напряжения
- определение тех событий и ситуаций, которые приводят к повышению артериального давления в течение дня
- значительное снижение риска развития осложнений сердечно-сосудистых заболеваний, благодаря своевременному реагированию на повышение АД
- возможность точно определить эффективность лечения
- снижение затрат на лечение
- улучшение качества жизни



**Не рассчитывай на везение -
контролируй артериальное давление!**



Употребление поваренной соли



ПОВЫШЕННОЕ АД



Артериальная гипертония



Инсульт



Ишемическая болезнь сердца



Хроническая сердечная недостаточность



Территория здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

Употребление поваренной соли должно быть не более 5 г в сутки (1 чайная ложка соли без верха)
Рекомендуется использование йодированной соли !!!

Как защититься от соли?



- не досаливайте пищу как при ее приготовлении, так и при потреблении, замените соль на специи, исключите готовые приправы, соусы
- вместо соли можно использовать лимонный сок
- не держите солонку на столе!
- ограничьте потребление готовых продуктов (колбас, полуфабрикатов, чипсов, солений, консервов)
- рацион должен включать блюда, богатые клетчаткой
- Обращайте внимание на маркировку продуктов по содержанию соли



К У Р Е Н И Е



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

Табачный дым содержит

- более 4000 химических соединений, более 50 способны вызывать раковые заболевания
- в четыре с половиной раза опаснее выхлопных газов автомобилей
- каждый из компонентов табачного дыма действует на определённый орган-мишень
- курение меняет структуру стенки артерий, способствуя отложению в ней холестерина и кальция



Пассивное курение

Пассивное курение – причина большинства случаев заболеваний сердца и рака легких у некурящих

**ЖЕНЫ ЗАЯДЛЫХ
КУРИЛЬЩИКОВ,
ЖИВУТ НА 4 ГОДА
МЕНЬШЕ !!!**

Пассивное курение увеличивает на 70% риск развития рака молочной железы у женщин репродуктивного возраста, подверженных воздействию табачного дыма. Снижается со временем способность к зачатию.

Ухудшается умственная деятельность, увеличивается риск развития слабоумия среди людей старше 50 лет.



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

Советы друзьям и родственникам курящего:

Следует помнить:

- ✗ **«безопасной дозы табака» не существует**
- ✗ напоминайте курильщику о вреде курения для здоровья – его и близких ему людей (детей, женщин);
- ✗ никогда не создавайте комфортных условий для курения;
- ✗ не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц);
- ✗ всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТАЖА КУРЕНИЯ!!!

Атеросклероз артерий сердца, инфаркт миокарда, стенокардия напрямую связаны с ФАКТОМ КУРЕНИЯ!

Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, то продолжали бы курить только сумасшедшие...

**КУРЕНИЕ
УБИВАЕТ**





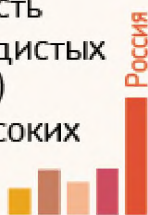
всех случаев смерти

приходится на людей трудоспособного
возраста от **25** до **64** лет



80% жителей России
старшей возрастной группы
умирают от ССЗ

В России смертность
от сердечно-сосудистых
заболеваний (ССЗ)
одна из самых высоких
в мире



Большинство мужчин
в России не доживает
до пенсионного
возраста



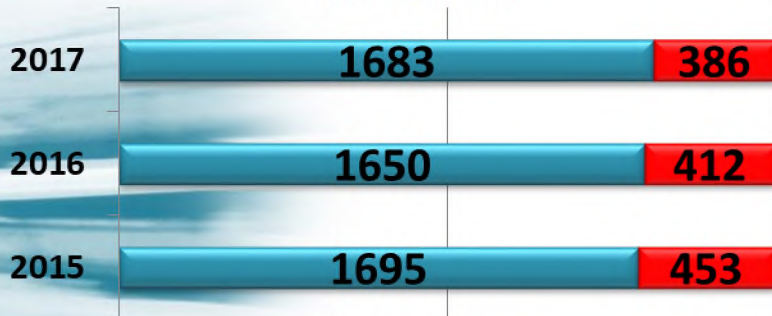
Территория
здоровья

Для тех, кто хочет быть здоровым



ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

ИНФАРКТ



ИНСУЛЬТ



Территория
здоровья

Для тех, кто хочет быть здоров



**Территория
здоровья**

Для тех кто хочет быть здоров

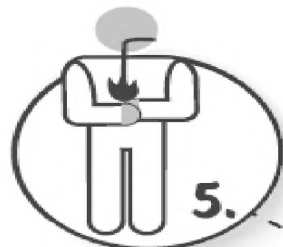
ИНФАРКТ



**Боль в шее, левой руке, локте и даже ноге.
Главное не то, где болит – важнее, как.
Идут приступы по 10–15 минут и дольше.**



**Бледность, слабость, внезапное
появление липкого пота.
Иногда инфаркт сопровождается
беспричинное (на первый взгляд)
повышение температуры до 38.5 °С.**



**Нечто, похожее
на пищевое отравление.
Сильная боль в животе.
Зачастую с изжогой, тошнотой, рвотой.**



**Зубная боль и боль в левой
стороне челюсти.
Люди идут не к кардиологу, а к стоматологу,
теряя драгоценные часы.**



**первые
признаки**



**Приступ, напоминающий астму.
Появляется одышка, нехватка воздуха,
клокотание в груди.
Это может быть
«астматический» тип инфаркта.**

ИНСУЛЬТ

Территория
здоровья

Для тех кто хочет быть здоров



Резкая головная боль.



Внезапно развившиеся слабость
и/или онемение одной половины тела.



Нарушение речи.



Резкое ухудшение зрения.



первые признаки



Внезапное нарушение
координации движений,
головокружение.

КАК РАСПОЗНАТЬ?

Запомните 3 основных приёма распознавания симптомов инсульта, так называемые «УЗП».

У — Попросите пострадавшего УЛЫБНУТЬСЯ.

З — Попросите его ЗАГОВОРИТЬ. Попросить выговорить простое предложение. Связно. Например: "За окном светит солнце"

П — Попросите его ПОДНЯТЬ обе руки

Правило «УЗП»



Улыбнуться



Заговорить



Поднять обе руки



Ждать нельзя!

Если у человека хотя бы один
из этих симптомов,

**вызывайте «Скорую
помощь!»**

Экстренный вызов **03**

С мобильного телефона **112**

103



СЧЕТ ИДЕТ НА МИНУТЫ!



**Территория
здоровья**

Для тех кто хочет быть здоров

ИЗБЫТОК ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ Дислипидемия



**Территория
здоровья**
Для тех кто хочет быть здоров



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин - жирорастворимое вещество, которое играет важную роль в организме человека

Синтез
желчных кислот

Синтез гормонов

Синтез витамина D

Холестерин

Участие в передаче
нервных импульсов
в мозге

Участие в защите
организма от рака

Защита эритроцитов
от действия ядов



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

В организме холестерин транспортируется в составе:

липопротеидов высокой
плотности (ХС-ЛПВП)
«полезный» холестерин
защищает сосуды, удаляет
избыток холестерина из
тканей



**Липопротеиды
(холестерин)
высокой плотности**

липопротеидов низкой
плотности (ХС-ЛПНП)
«вредный» холестерин
накапливается в стенках
сосудов в виде
атеросклеротических бляшек,
повышая риск развития
инфаркта и инсульта

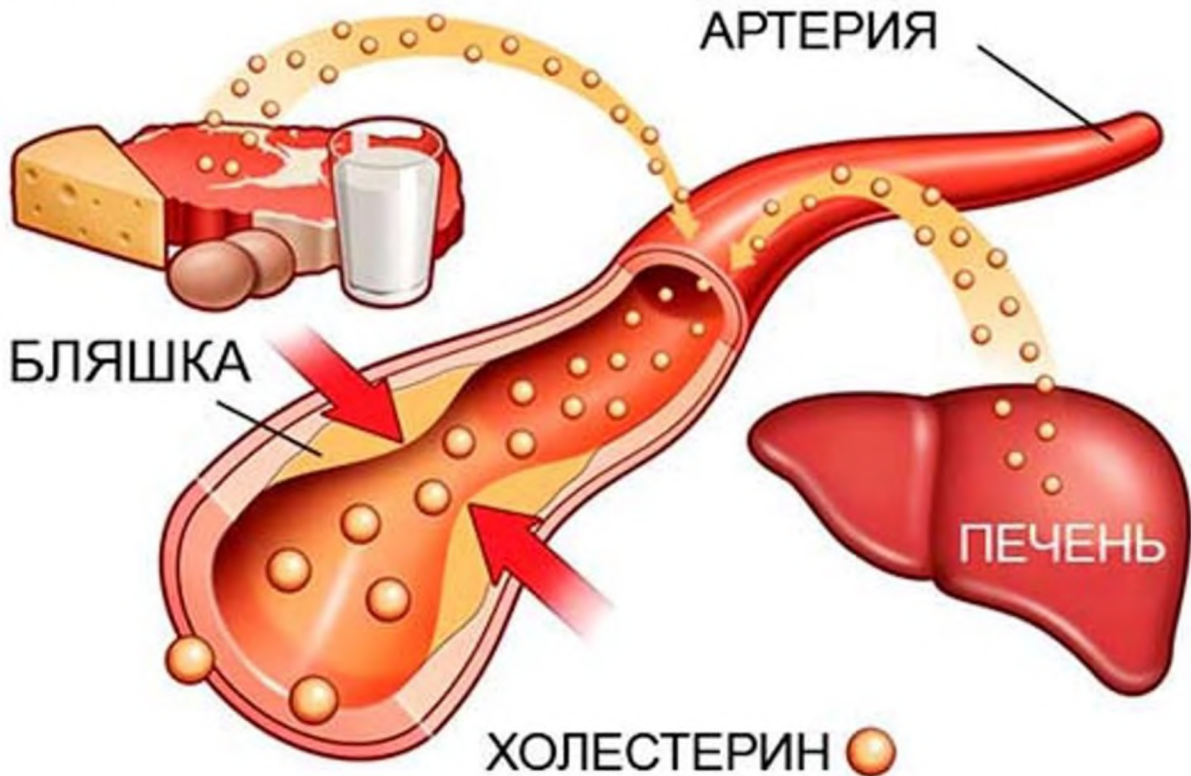


**Липопротеиды
(холестерин)
низкой плотности**



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

ОБМЕН ХОЛЕСТЕРИНА



**Образование холестерина может быть связано с наследственными факторами*



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

Факторы, повышающие уровень «плохого» холестерина

- курение;
- переедание, избыточный вес/ожирение;
- гиподинамия, или недостаточная физическая активность;
- неправильное питание
- застой желчи в печени
- эндокринные нарушения
- психосоциальные факторы, ведущие к стрессу.



Продукты, в которых холестерин

МНОГО

Жирная свинина

Печень, почки, мозги

Сосиски, колбаса,
бекон

Креветки

Яичный желток

Красная и черная икра

Жирная сметана, сыр

Бисквиты, пирожные

Сливочное масло,
сало



МАЛО

Белое мясо курицы,

индейки, кролика

Рыба, особенно
морская

Яичный белок

Овощи и фрукты

Йогурт

Овсяное печенье

Растительное масло



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

НОРМЫ ХОЛЕСТЕРИНА

- **Общий холестерин** должен быть в норме **менее 5,0 ммоль/л**
- «Плохой» холестерин (ЛПНП) должен быть не более **3 ммоль/л**
- «Хороший» холестерин (ЛПВП) должен быть у мужчин не менее **1 ммоль/л**, у женщин не менее **1,2 ммоль/л**

Уровень холестерина (ХС) и развитие атеросклероза сосудов



ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

Контроль уровня холестерина важен для каждого: молодого и пожилого, мужчины и женщины, независимо от наличия сердечно-сосудистых заболеваний

ИЗБЕЖАТЬ КАТАСТРОФЫ МОЖНО, СНИЗИВ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА:

- **диетой;**
- **снижением массы тела при ее избытке;**
- **увеличением физических нагрузок;**
- **резким ограничением алкоголя, а лучше отказом от него**
- **отказом от курения;**
- **приемом при необходимости препаратов, снижающих уровень холестерина в крови (статинов)**





Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

Соблюдение одной только диеты
позволяет снизить общий
холестерин на 8-10%, а в
отдельных случаях результаты
бывают еще более высокие!!!



СДЕЛАЙ ВЫБОР



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ (гипергликемия)

