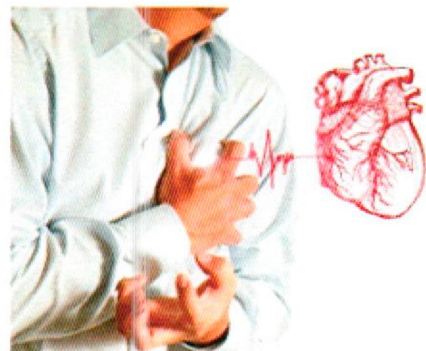


# ИНФАРКТ МИОКАРДА



Когда ваше сердце может погибнуть!



## ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ

При возникновении СИМПТОМОВ немедленно

**ЗВОНИТЕ!**

Любые звонки на номер экстренного вызова осуществляются бесплатно.

**03** или **103**

ДЛЯ СТАЦИОНАРНЫХ НОМЕРОВ

ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ НОМЕРОВ

## СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:

- ♥ Боль и жжение за грудиной
- ♥ Боль продолжается и после приема нитроглицерина
- ♥ Боль может отдавать в руку, плечо, нижнюю челюсть, желудок
- ♥ Появляется страх смерти. Человек бледнеет, появляется холодный пот

## ЧТО СДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ?

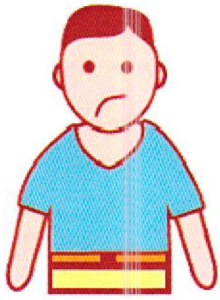
- ♥ Сразу после возникновения приступа сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем
- ♥ Принять полтаблетки (0,25 г) ацетилсалициловой кислоты (аспирина) - таблетку разжевать, не глотать, оставить всасываться под языком. Одновременно под язык положить таблетку нитроглицерина (капсулу, дозу спрея)
- ♥ Исключить всякую физическую нагрузку, не ходить, не курить, не принимать пищу до приезда врача



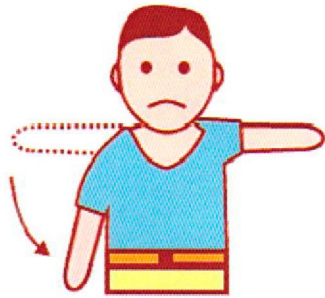
## КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

Запомните простой тест, который поможет его распознать и вовремя вызвать скорую помощь

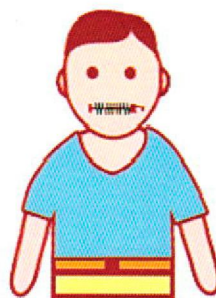
Также симптомами инсульта могут быть:



Человек не может улыбнуться, уголок рта опущен.



Не может поднять обе руки. Одна ослабла.



Не может разборчиво произнести свое имя.

- внезапная сильная головная боль после любой деятельности или же вообще без каких-либо видимых причин,
- частичное нарушение или полная потеря сознания,
- потеря способности говорить, а также понимать смысл чужой речи,
- сильное головокружение, острое расстройство координации и чувства равновесия.

**ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ!** Если у человека появились какие-либо из этих симптомов,

**03 103**

**НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

**Правило золотого часа при инсульте – госпитализация в первые 4,5 часа от начала инсульта.**

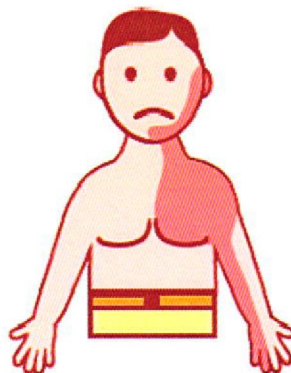
Если скорая медицинская помощь вызвана в первые 10 минут от начала инсульта, возможно оказание медицинской помощи в полном объеме с максимальным эффектом от проводимых мероприятий.

## КАК РАСПОЗНАТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП (ИНФАРКТ)

Признаки сердечного приступа



■ боль, дискомфорт в области грудной клетки, а также на любом участке от пупка до нижней челюсти;



■ боль может распространяться в плечо, локоть, нижнюю челюсть;

- боль – давящая, жгучая;
- возникает при физических или эмоциональных нагрузках, курении, подъеме в гору, ходьбе против ветра, выходе на холодный воздух, а также после обильной еды, проходит после прекращения физической активности;
- возможно чувство нехватки воздуха, потливость, тревожность.

Если у человека появились какие-либо из этих симптомов,

**03 103**

**НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

**Правило золотого часа при инфаркте миокарда – госпитализация в первые 90 минут от начала инфаркта.**

Если скорая медицинская помощь вызвана в первые 10 минут, возможно оказание медицинской помощи в полном объеме с максимальным эффектом от проводимых мероприятий. Помните об этом!



# ШЕСТЬ СИМПТОМОВ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

## И

### ИНТЕНСИВНАЯ БОЛЬ

Интенсивная сжимающая/давящая боль за грудиной (кинжальная, раздирающая, жгучая, «кол в грудной клетке»)



## Н

### НИТРОГЛИЦИРИН НЕ ПОМОГАЕТ

Боль не проходит после приема нитроглицерина и длится более 15 минут



## Ф

### ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ

Резко возникает выраженная физическая слабость, сопровождающаяся чувством страха, учащением пульса, одышкой, тошнотой, рвотой.



## А

### РЕЗКИЕ КОЛЕБАНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Отмечается резкое колебание артериального давления (давление может быть как повышенным, так и пониженным)



## Р

### РАСПРОСТРАНЕНИЕ БОЛИ

Боль может распространяться (отдавать) в руку, шею, спину, челюсть слева или в области лопаток



## К

### БЛЕДНОСТЬ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

Отмечается бледность кожных покровов, проступает обильный холодный пот



# ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам: Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и даже смерти!

## 103 и 112



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ  
НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ  
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ  
(5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)



УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ  
АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ФИЗКУЛЬТУРОЙ 3-5 РАЗ В  
НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ



СПИТЕ  
НЕ МЕНЕЕ  
7-8 ЧАСОВ  
В СУТКИ



ОГРАНИЧЬТЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
ПОВАРЕННОЙ  
СОЛИ ДО  
5 ГРАММ  
В СУТКИ  
И МЕНЕЕ



## ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТОНИЮ



ПОВЫШАЙТЕ  
СТРЕССО-  
УСТОЙЧИВОСТЬ



ЕЖЕДНЕВНО  
ИЗМЕРЯЙТЕ  
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ  
И ЗАПИСЫВАЙТЕ  
ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК



СНИЗЬТЕ  
МАССУ ТЕЛА,  
ЕСЛИ ОНА  
ИЗБЫТОЧНАЯ



ОТКАЖИТЕСЬ  
ОТ КУРЕНИЯ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ  
8412-45-42-62

**Гипертония - это периодическое или стойкое  
повышение уровня артериального давления  
выше 140/90 мм рт.ст.**



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**



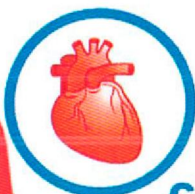
**ГЛАЗА**

**Ухудшение зрения  
слепота**



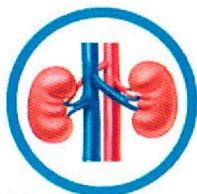
**МОЗГ**

**Инсульт**



**СЕРДЦЕ**

**Инфаркт  
миокарда**



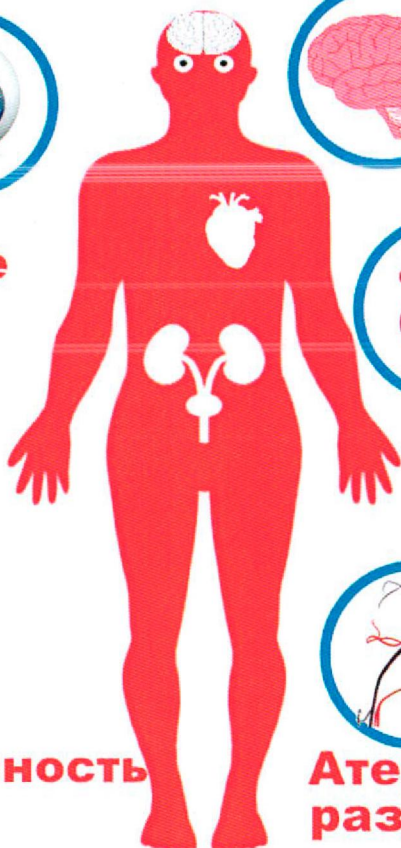
**ПОЧКИ**

**Почечная  
недостаточность**



**СОСУДЫ**

**Атеросклероз  
разрыв аорты**



**Повышение артериального давления**

**ДО**

**160/100**

ММ.РТ.СТ.

**МИНИМАЛЬНЫЙ**

**ДО**

**180/110**

ММ.РТ.СТ.

**СРЕДНИЙ**

**СВЫШЕ**

**180/110**

ММ.РТ.СТ.

**ВЫСОКИЙ**

**РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ**

**УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**





# ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ




## НЕОБХОДИМО


# 8


## НЕЛЬЗЯ


Продолжительность ночного сна зависит от личных потребностей каждого человека. **Хорошо выспаться**  Но всё же, стоит постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.


**Правильно питаться**  Питание является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам.


Если имеется несколько лишних килограммов, **Сохранять идеальный вес**  нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на работе сердечно-сосудистой системы, а также на и костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше.

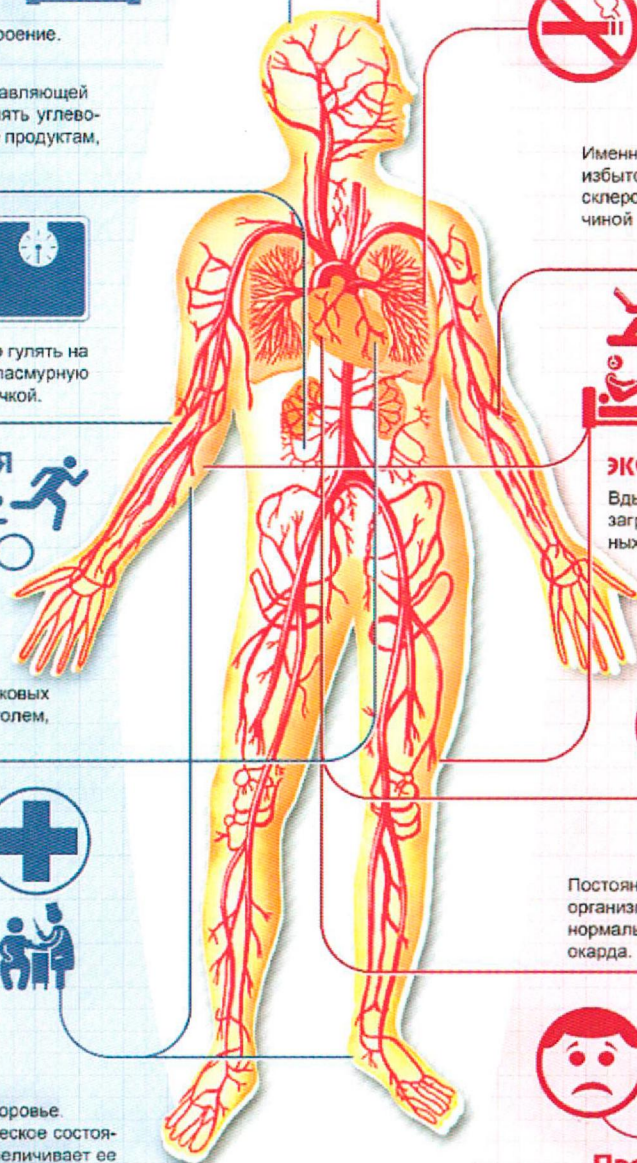
**Закаляться**  Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Полезно не перегреваться и спать всегда с открытой форточкой.

Удел человека – вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение. **Больше двигаться**  Если человек мало двигается, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Полезно для здоровья как можно больше ходить, отказаться от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.

**Отказаться от вредных привычек**  Это необходимо для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, раковых опухолей. Здоровье и красота человека несовместимы с курением, алкоголем, наркотиками...

**Регулярно посещать врача**  Большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли сердце. В нашей жизни множество стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.

**Постараться быть счастливым**  Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. Смех дает прилив положительных эмоций, уравновешивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица. Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.



**Курить** Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, ем снижает работоспособность сердца. Кроме того, при курении отмечается повышение уровня холестерина в крови, избыток которого в виде атеросклеротических бляшек откладывается на стенках сосудов, в том числе и коронарных, еще сильнее ухудшая кровоснабжение миокарда. Еще одним важным звеном формирования ИБС является повышение уровня тромбообразования при курении.

Именно холестерин при избыточном его количестве «забивает» кровеносные сосуды, участвуя в образовании склеротических бляшек (холестерин + кальций + фибрин), то есть является первопричиной атеросклероза – хронического заболевания сердечно-сосудистой системы.



**Передавать и отдавать предпочтение продуктам, богатым холестерином**



**Мало двигаться** Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца.

**Жить в плохих экологических условиях, как в природе, так и дома**

Вдыхание загрязненного воздуха, потребление некачественной питьевой воды и загрязненных пестицидами, солями тяжелых металлов, а также модифицированных продуктов питания оказывают губительное влияние на организм человека, вызывая различные заболевания и отравления. Негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает также плохое гигиеническое состояние жилища.



**Злоупотреблять алкоголем** Алкоголизм является причиной сердечно-сосудистых заболеваний около 1/4 больных. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дистрофическое и жировое перерождение сердечной мышцы, которое может проявиться ишемической болезнью сердца, стенокардией, инфарктом миокарда и др. Резко поражаются сосуды головного мозга и кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу.

**Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечениях...**

Постоянное напряжение органов и систем организма вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну, расстраивают сердечный ритм, способствуют скорейшему износу миокарда.



**Поддаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни**

При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любых начинаниях.

**Пренебрежительно относиться к своему здоровью**

Опасно заниматься самодиагностикой и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров.



## ИНФАРКТ МИОКАРДА

острое заболевание, обусловленное гибелью участка сердечной мышцы в связи с острым нарушением кровообращения в этом участке.

**Помните! Инфаркты могут иметь совершенно разные симптомы**



Боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают



Боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее

Ощущение нехватки воздуха



Головокружение и холодный пот



Тошнота или боли в желудке



Ощущение безмерной усталости

**ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ!**

**НЕОБХОДИМО**  
немедленно вызвать скорую медицинскую помощь

**с мобильного телефона - 103**  
**со стационарного телефона - 03**

“Плохой холестерин” откладывается на стенках кровеносных сосудов и образуются холестериновые бляшки. Из-за них, а также из-за сгустков крови - тромбов, сосуд закупоривается и происходит инфаркт миокарда. Ткани отмирают, возникают сильные боли за грудиной. Сердце работает в полсилы. Кислорода не хватает - появляется одышка, артериальное давление падает - человек чувствует слабость. А если поражается большой участок сердца, то оно перестает справляться с нагрузкой и останавливается.

## медицинской помощи?



Уложите пациента в постель с приподнятым изголовьем.



Ослабьте стесняющую одежду. Расстегните воротничок, тугий ремень или пояс, пуговицы.



Откройте форточку или окно, обеспечив приток свежего воздуха.



Исключите всякую физическую нагрузку.



Дайте 1 таблетку нитроглицерина и половину таблетки аспирина (ацетилсолициловой кислоты)



## ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА



исключение вредных привычек



лечение гипертонии



здоровое питание



физическая активность

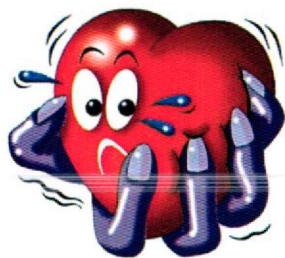


управление стрессом



регулярные обследования





**ИНФАРКТ МИОКАРДА** - это острое заболевание, обусловленное гибелью участка сердечной мышцы в связи с острым нарушением кровообращения в этом участке.

## СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:



Боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают



Боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее, спине или челюсти



Ощущение нехватки воздуха



Головокружение и холодный пот



Тошнота или боли в желудке



Ощущение безмерной усталости

**Помните, что инфаркты могут иметь совершенно разные симптомы**



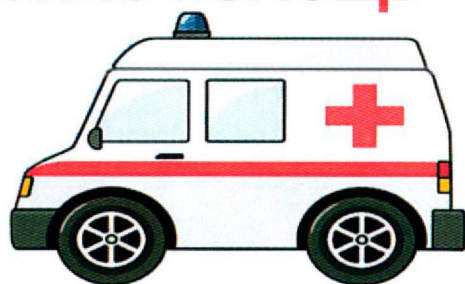
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



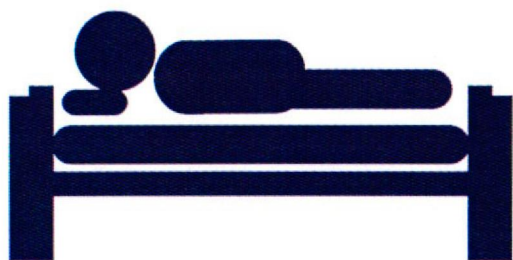
# **ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ**

**С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103**

**СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03**



**Уложить пациента в постель  
с приподнятым изголовьем**



**Обеспечить  
поступление  
свежего воздуха**  
(открыть окно,  
расстегнуть воротник)

**Исключить всякую физическую нагрузку,  
не ходить, не курить, не принимать пищу  
до приезда врача**

**УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

# Правила здорового образа жизни



*воспитание  
с раннего детства  
здоровых  
привычек и  
навыков*



*окружающая  
среда:  
безопасная и  
благоприятная  
для обитания*



*отказ от вредных привычек:  
курения,  
наркотиков,  
алкоголя*

*здоровое питание*



*движения: физически  
активная жизнь*

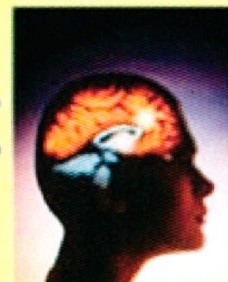


*гигиена  
организма:  
соблюдение  
правил  
личной  
гигиены*

*эмоциональное  
самочувствие*



*интеллектуальное  
самочувствие*



*духовное  
самочувствие*



# Основные Составляющие здорового образа жизни

## • Режим дня



## • Закаливание

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной умывайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.

## • Физическая активность

Спорта язык одинаков для всех:  
Труд, устремление, рывок – и успех!



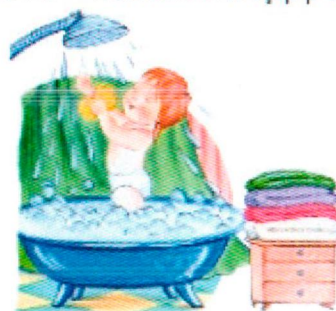
## • Отсутствие вредных привычек

Помню я, мне говорила мама  
«Осторожно лужа здесь и яма»,  
За руку не раз меня брала –  
На дорогу лучшую вела.  
Вредные привычки – это лужи.  
Это те же ямы, только глубже.  
Если в детстве нас не уберечь,  
То оттуда тяжело извлечь,  
Силой Божьей, братья и сестрички,  
Прогоняйте вредные привычки!



## • Личная гигиена

Чистота – половина здоровья!



## • Здоровое рациональное питание

Всякий раз, когда едим,  
О здоровье думаем:  
«Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем!»  
Чтобы хворь вас не застала  
В зимний утренний денек,  
В пищу, вы употребляйте  
Лук зеленый и чеснок.

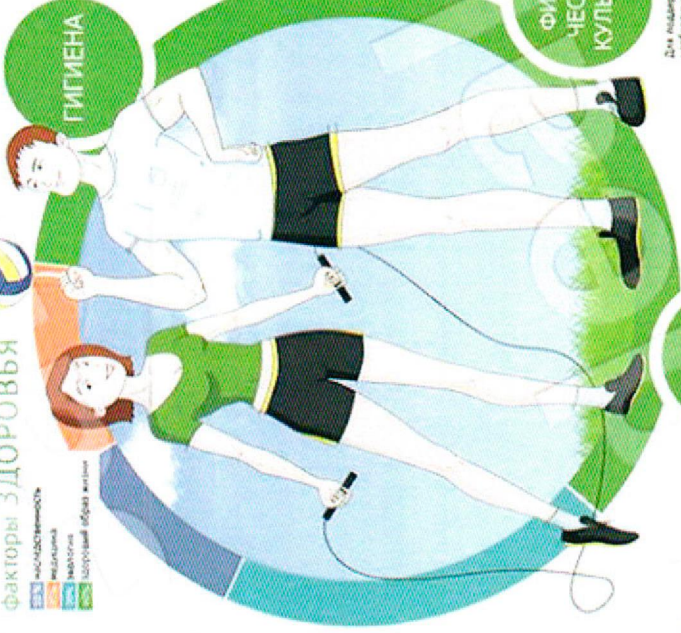


# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



## Факторы Здоровья

- 1. Чистота
- 2. Свежий воздух
- 3. Свежий воздух
- 4. Свежий воздух



## 1. ГИГИЕНА ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

- чистить зубы 2-3 раза в день
- использовать зубную пасту
- использовать зубную нить
- использовать ополаскиватель для полости рта
- использовать зубную щетку
- использовать зубную пасту
- использовать ополаскиватель для полости рта
- использовать зубную щетку
- использовать зубную пасту
- использовать ополаскиватель для полости рта

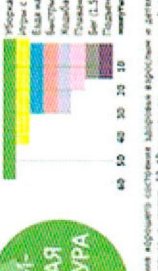


Опосредованно зубное здоровье зависит от здоровья всего организма. Поэтому важно следить за своим здоровьем в целом.

**Если пренебрегать** гигиеной полости рта, это может привести к развитию кариеса, пародонтопатии и других заболеваний.

## 2. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- стирать одежду и обувь регулярно
- использовать дезинфицирующие средства
- использовать стиральный порошок
- использовать кондиционер для белья
- использовать стиральный порошок
- использовать кондиционер для белья
- использовать стиральный порошок
- использовать кондиционер для белья
- использовать стиральный порошок
- использовать кондиционер для белья



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для поддержания здоровья необходимо заниматься физической культурой. Это поможет укрепить иммунитет, улучшить кровообращение и повысить тонус организма.

## РЕЖИМ ДНЯ

- соблюдать режим сна
- соблюдать режим питания
- соблюдать режим работы
- соблюдать режим отдыха
- соблюдать режим прогулок
- соблюдать режим закаливания
- соблюдать режим закаливания
- соблюдать режим закаливания
- соблюдать режим закаливания
- соблюдать режим закаливания



## БОДРОСТВАНИЕ

- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны



## ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Закаливание организма помогает повысить иммунитет и устойчивость к болезням. Это можно сделать с помощью контрастных ванн, обливания холодной водой и других методов.

## 1. ВОЗДУХОМ

- использовать свежий воздух
- использовать свежий воздух
- использовать свежий воздух
- использовать свежий воздух
- использовать свежий воздух
- использовать свежий воздух
- использовать свежий воздух
- использовать свежий воздух
- использовать свежий воздух
- использовать свежий воздух



## 2. ВОДОЙ

- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны
- использовать контрастные ванны



## 3. СОЛНЦЕМ

- использовать солнечные ванны
- использовать солнечные ванны
- использовать солнечные ванны
- использовать солнечные ванны
- использовать солнечные ванны
- использовать солнечные ванны
- использовать солнечные ванны
- использовать солнечные ванны
- использовать солнечные ванны
- использовать солнечные ванны



## ПИТАНИЕ

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Это поможет обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами.

## 4. ГРУДА

- использовать свежие овощи
- использовать свежие овощи
- использовать свежие овощи
- использовать свежие овощи
- использовать свежие овощи
- использовать свежие овощи
- использовать свежие овощи
- использовать свежие овощи
- использовать свежие овощи
- использовать свежие овощи



## 5. ГРУДА

- использовать свежие фрукты
- использовать свежие фрукты
- использовать свежие фрукты
- использовать свежие фрукты
- использовать свежие фрукты
- использовать свежие фрукты
- использовать свежие фрукты
- использовать свежие фрукты
- использовать свежие фрукты
- использовать свежие фрукты



## 6. ГРУДА

- использовать свежие ягоды
- использовать свежие ягоды
- использовать свежие ягоды
- использовать свежие ягоды
- использовать свежие ягоды
- использовать свежие ягоды
- использовать свежие ягоды
- использовать свежие ягоды
- использовать свежие ягоды
- использовать свежие ягоды



## ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Специальная пирамида здорового питания поможет вам составить сбалансированный рацион. Она показывает, сколько порций каждого продукта необходимо употреблять в день.



# ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

*Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)<sup>2</sup>*

ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

## Мужской тип («яблоко»)

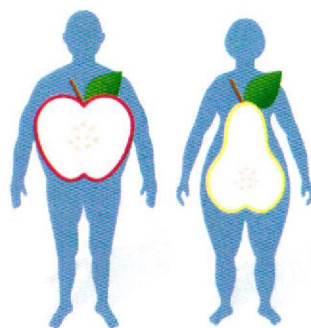
- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

## Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения — **АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

**ОКРУЖНОСТЬ** ≥ 102 см у мужчин  
**ТАЛИИ** ≥ 88 см у женщин



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:

**артериальная гипертония — в 3 раза чаще**  
**сахарный диабет — в 9 раз чаще**

## СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- **Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю**
  - **Ведение пищевого дневника**
  - **Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки**
  - **Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов**
  - **Ограничение соли, острых закусок, соусов**
  - **Увеличение потребления овощей и фруктов**
  - **Дробное питание малыми порциями**
  - **Увеличение физической активности**
- В части случаев:
- **Психотерапия**
  - **Лекарства для снижения массы тела**
  - **Бариатрическая хирургия**



## 10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

- 1** Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих
- 2** Курение — один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета
- 3** Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск
- 4** У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца
- 5** Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение
- 6** Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши
- 7** У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз, как следствие, переломы костей
- 8** Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид
- 9** Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными
- 10** Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью



# ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!

Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире



## СМОЖЕТЕ И ВЫ!

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ  
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!**

# ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

700 мм

**Каждый день**

- подъемы и спуски по лестнице (не использовать лифт)
- больше ходить в течение дня
- работа по дому
- прогулки с собакой

**3 - 5 раз в неделю**

- Аэробные упражнения:**
- катание на коньках
  - езда на велосипеде
  - скейтборд
  - плавание
  - бег
  - прогулка быстрым шагом

- Развлекательные мероприятия:**
- волейбол
  - баскетбол
  - футбол
  - теннис

**2 - 3 раза в неделю**

- Досуг:**
- качели
  - боулинг
  - работа в саду

- Упражнения на силу и гибкость:**
- отжимания
  - подтягивания
  - боевые искусства
  - танцы
  - растяжка, йога

**Сократить пребывание в положении сидя более 30 минут**

- просмотр телевизора
- видео и компьютерные игры
- настольные игры

Развлекательные мероприятия

Аэробные упражнения

Упражнения на силу и гибкость

Досуг

