

СКАЖЕМ ИНСУЛЬТУ

И

ИНФАРКТУ

НЕТ



Главный врач ГБУЗ РБ КБСМП г. Уфы,
д.м.н., профессор
Ирина Марсировна КАРАМОВА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



СТИЛЬ ЖИЗНИ



- занятия спортом
- отказ от вредных привычек
- полноценный отдых
- сбалансированное питание
- укрепление иммунитета
- соблюдение правил личной гигиены
- отказ от вредных привычек
- хорошее эмоционально-психическое состояние

ЗОЖ = СТИЛЬ ЖИЗНИ

- снижение заболеваемости вирусными и инфекционными болезнями
- активное долголетие
- сохранение дееспособности и подвижности даже в старости
- хорошее настроение, позитивное мышление
- социальная активность
- занятия любимым делом
- ежедневный прилив сил и энергии!
- красивое тело
- чистая кожа без прыщей и морщин
- поздние возрастные изменения
- чувство **Я ВСЁ МОГУ!**

Я ВСЁ МОГУ!

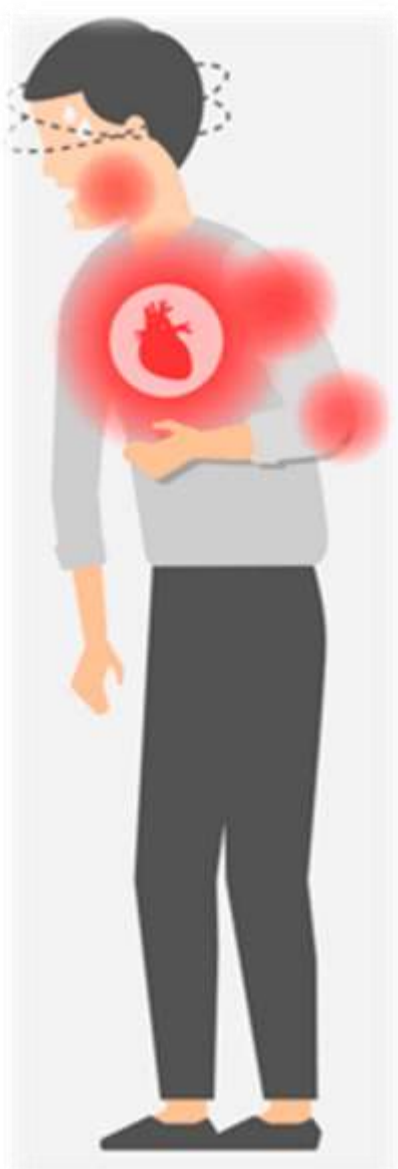
Я ВСЁ МОГУ!

Я ВСЁ МОГУ!



**Соблюдение всех
составляющих ЗОЖ -
профилактика развития
многих социально
значимых заболеваний!**





**ИНФАРКТ
МИОКАРДА**

ГЛАВНЫЕ ОСТРЫЕ СОСУДИСТЫЕ КАТАСТРОФЫ



ИНСУЛЬТ

ИНСУЛЬТ

лат. *Insultus* – удар



- ✓ острое нарушение кровоснабжения головного мозга
- ✓ возникает на фоне закупорки или разрыва сосуда
- ✓ приводит к поражению нервных клеток
- ✓ проявляется неврологическими симптомами

Инсульт - главная причина инвалидности

Инсульт занимает второе место среди причин смерти после инфаркта

В России инсультом заболевают свыше 450 тыс. чел. в год

У молодых людей (до 45 лет) инсульт ежегодно возникает только у одного человека из 30 тысяч, а к 80 годам вероятность его развития становится очень высокой: у одного из четырех мужчин и у одной из пяти женщин

**В первые три недели погибают 30-35% больных
К концу первого года после инсульта число неблагоприятных исходов превышает 50%**

За одну минуту при инсульте гибнет 2 миллиарда нейронов и 12 км проводящих путей



ИНСУЛЬТ



31 % пациентов после инсульта нуждаются в посторонней помощи

20 % пациентов после инсульта не могут самостоятельно ходить

Частота смертности после инсульта

10,5% через 30 дней

21,2 % через 1 год

39,8% через 5 лет

Высокий риск летальных исходов и повторных острых сердечно – сосудистых событий имеют пациенты, перенесшие инфаркт миокарда, ОНМК , пациенты , которым были выполнены аортокоронарное шунтирование, ангиопластика коронарных артерий со стентированием и катетерная абляция по поводу сердечно-сосудистого заболевания



Описание инсульта в литературных произведениях



хватил удар

апоплексический удар

паралич

апоплексия



Описание инсульта в литературных произведениях



хватил удар

апоплексический удар

паралич

апоплексия

Зрение и слух были единственными чувствами, которые, подобно двум искрам, еще тлели в этом теле.

Александр Дюма, «Граф Монте-Кристо»

Дядю Туана хватил удар... Голова у него была по-прежнему светлая, зато тело – громадная туша, такая, что ни поднять, ни повернуть, – было парализовано и оставалось неподвижным....

Ги де Мопассан, «Туан»

*Сердитый голос барина
В застольной дворя слышала;
Озлился так, что к вечеру
Хватил его удар!
Всю половину левую
Отбило: словно мёртвая
И, как земля, черна...*

Н.А. Некрасов, «Кому на Руси жить хорошо»

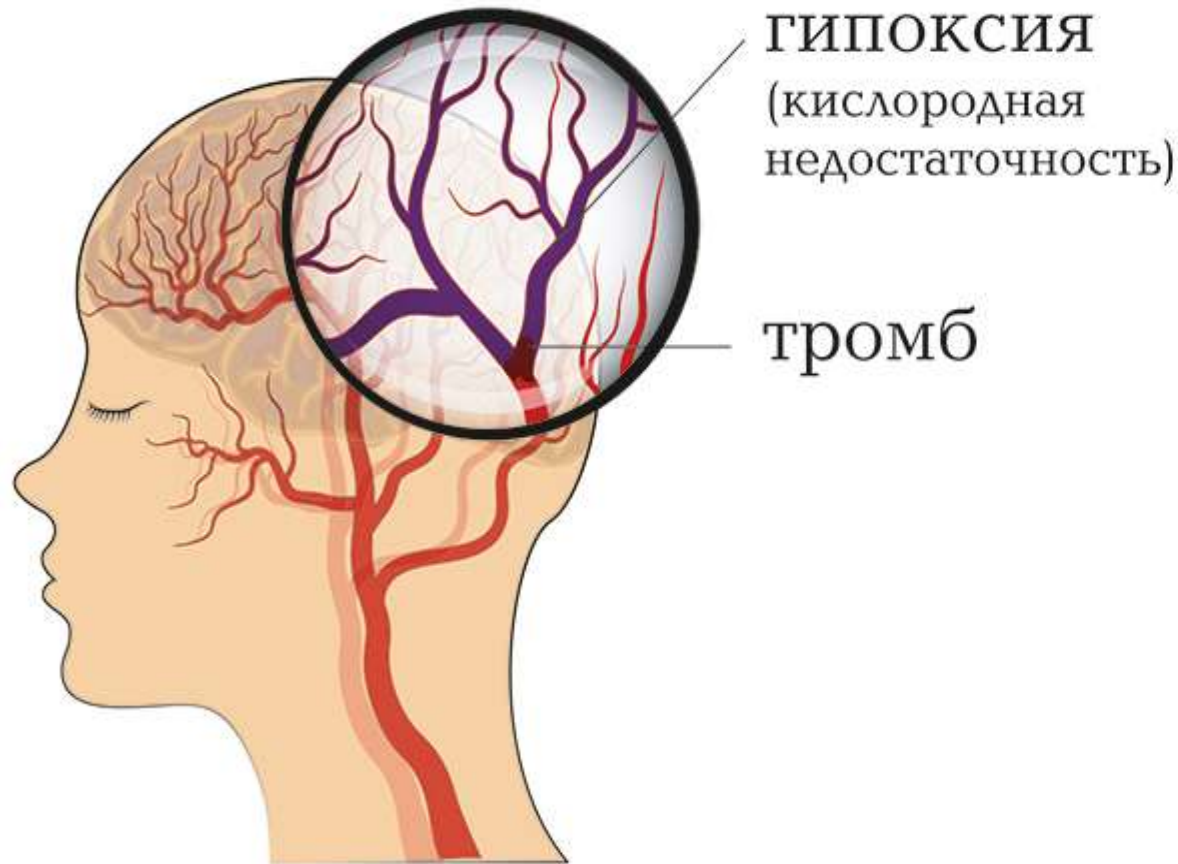
Старый князь был в беспамятстве, он лежал, как изуродованный труп. Он не переставая бормотал что-то, дергаясь бровями и губами, и нельзя было знать, понимал он или нет то, что его окружало. Одно можно было знать наверное – это то, что он страдал и чувствовал потребность ещё выразить что-то...

Л.Н. Толстой, «Война и мир»

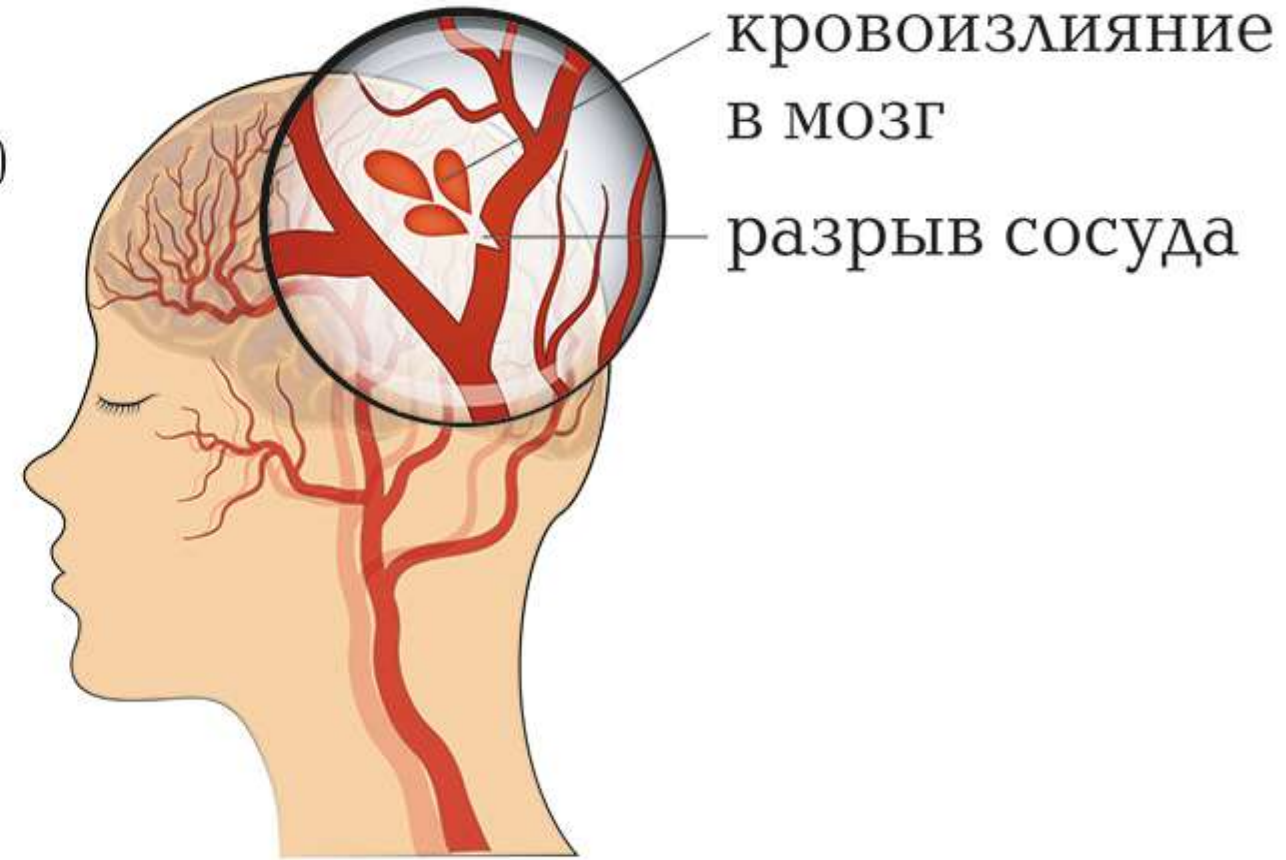


ИНСУЛЬТ

ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



Ишемический инсульт



Геморрагический инсульт



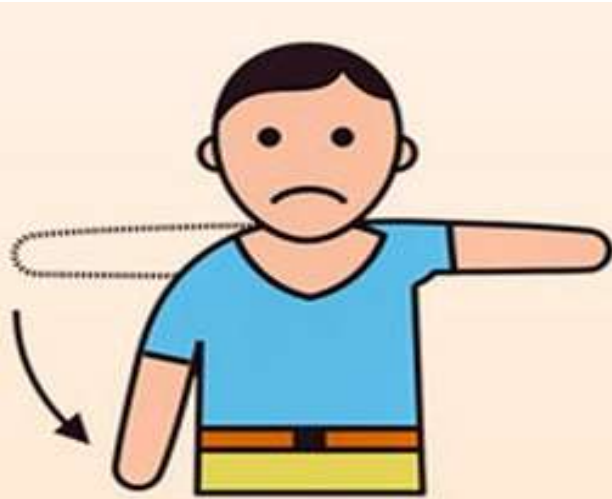
ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

ЛИЦО



Не может
улыбнуться,
уголок рта опущен

РУКА



Не может поднять
обе руки,
одна ослабла

РЕЧЬ



Не может
произнести
разборчиво
свое имя

ВРЕМЯ



В запасе
только 4,5 часа,
чтобы спасти мозг



**ИНСУЛЬТ НЕ БОЛИТ
ВРЕМЯ НЕ ЖДЁТ**

**САМО
НЕ ПРОЙДЁТ**

**СРОЧНО
ВЫЗВАТЬ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ**



В случае подозрения у Вас или ваших близких инсульта, необходимо срочно вызвать скорую помощь для быстрой госпитализации в стационар

Помните – очень важно «золотое время», это первые 4,5 часа от заболевания



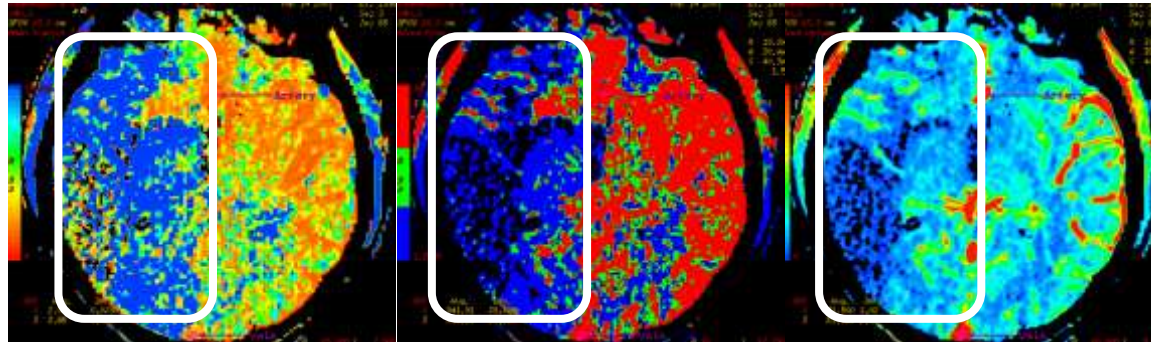
В случае подозрения у Вас или ваших близких инсульта, необходимо срочно вызвать скорую помощь для быстрой госпитализации в стационар

Помните – очень важно «золотое время», это первые 4,5 часа от заболевания

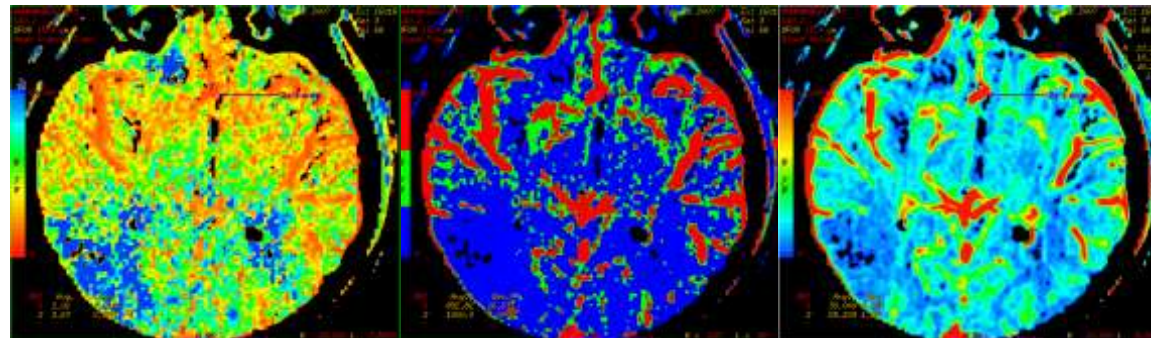


КТ-перфузия

до



после



Инфаркт миокарда

остро возникшее нарушение кровоснабжения
сердца с отмиранием клеток



48% от всех причин смерти

ЕЖЕГОДНО

из 100 000 человек
от инфаркта умирают



у **25%** пациентов
повторный инфаркт
случается в течение 4 лет



Симптомы инфаркта миокарда



! Жгучая, сжимающая или давящая боль в груди, отдающая в левую руку



! Лицо бледное, покрыто холодным потом, дыхание учащённое



! Боль не прекращается после приёма нитроглицерина



! Боль длится более 30 минут, нарастает



САМО НЕ ПРОЙДЁТ!

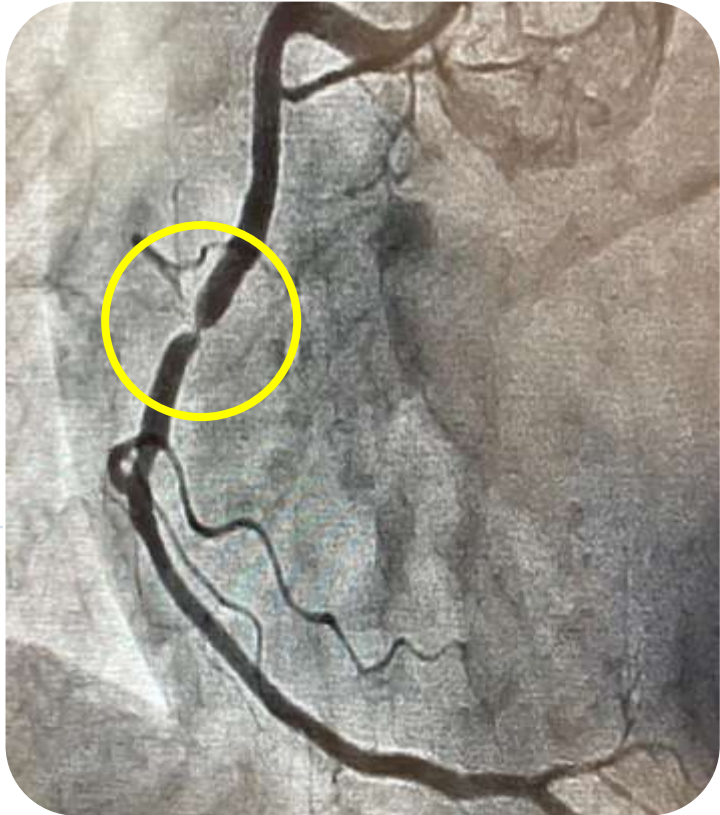
- ✓ НИТРОГЛИЦЕРИН
- ✓ Если таблетка - под язык, не глотать
- ✓ Если капсула - раскусить, под язык, не глотать
- ✓ Если спрей – 1 доза под язык,
повторять через каждые 5 минут три раза
- ✓ АСПИРИН разжевать, проглотить
- ✓ СРОЧНО вызвать скорую помощь!!!



В запасе только 6 часов!



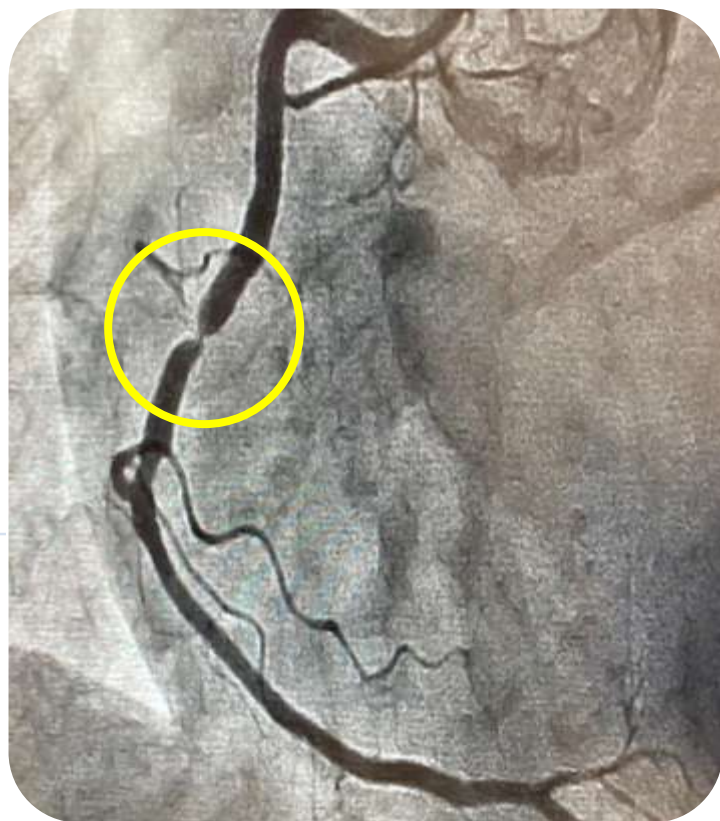
Хирургическое лечение инфаркта миокарда



**Сужение
сосудов сердца**



Хирургическое лечение инфаркта миокарда



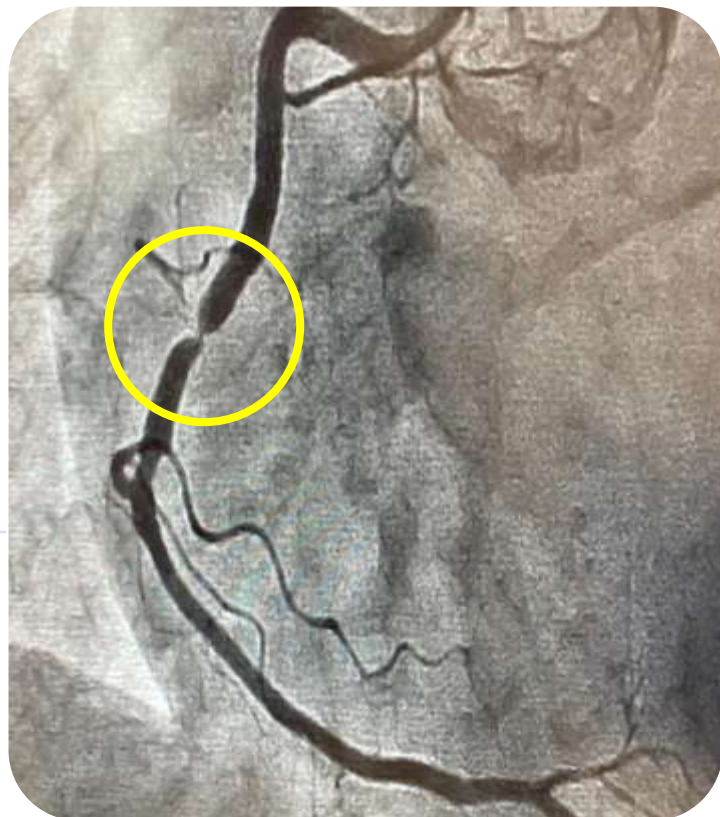
**Сужение
сосудов сердца**



**Установка
стента**



Хирургическое лечение инфаркта миокарда



**Сужение
сосудов сердца**



**Установка
стента**



**Восстановление
кровотока в сосуде**

ОСТРЫЕ СОСУДИСТЫЕ КАТАСТРОФЫ:



ИНФАРКТ МИОКАРДА



ИНСУЛЬТ



КАК ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ?



ФАКТОРЫ РИСКА ОСТРЫХ СОСУДИСТЫХ КАТАСТРОФ



ВОЗРАСТ

ПОЛ

**Наследственные
факторы**

НЕМОДИФИЦИРУЕМЫЕ

Артериальная гипертензия

Повышенный холестерин крови

Курение

Нарушения питания, ожирение

Алкоголь

Низкая физическая активность

Стрессы

Мерцательная аритмия

Сахарный диабет

Предшествующие острые
сосудистые катастрофы

МОДИФИЦИРУЕМЫЕ

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



фактор риска № 1 в структуре общей смертности в мире



44%

**Распространенность
АГ в России**

**Артериальной гипертонией (АГ) страдает
1 миллиард населения мира**

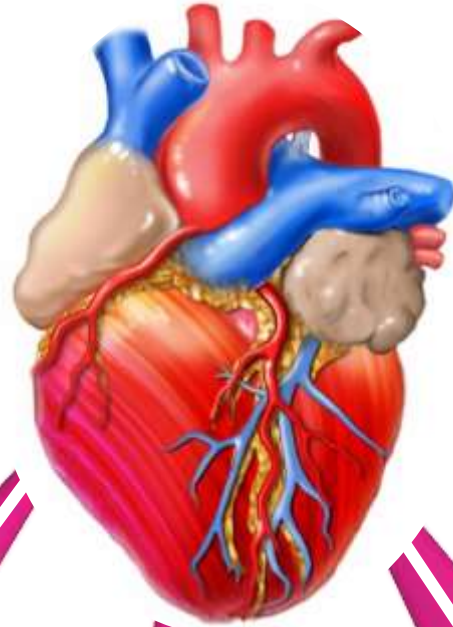
*С повышенным уровнем АД связано как минимум 7,6 млн. смертей в мире ежегодно
(~ 14% глобальной смертности)*

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ

- Повышенное АД – повышает риск развития ИБС, сердечной недостаточности, цереброваскулярных заболеваний, хронической почечной недостаточности
- Решение о начале антигипертензивной терапии принимается, исходя из уровня АД
- Требуется комбинация препаратов для достижения целевого уровня АД



Осложнения артериальной гипертензии



Увеличение
риска
инфаркта
миокарда в
4 раза

Увеличение
риска
инсульта в
12 раз

Внезапная
смерть

Увеличение
риска развития
сердечной
недостаточности
в 14 раз

Аритмии

АДЕКВАТНЫЙ КОНТРОЛЬ АД

Если Вы

- ✓ перенесли инфаркт миокарда
- ✓ страдаете стенокардией
- ✓ у Вас перемежающаяся хромота



**ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ АД
(НЕ МЕНЕЕ 2 РАЗ В ДЕНЬ: УТРОМ И ВЕЧЕРОМ)**

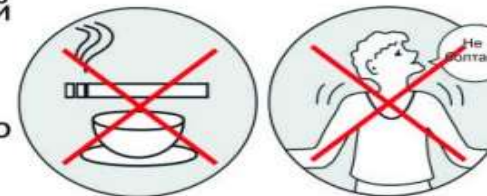
- ✓ Ведите дневник контроля артериального давления;
- ✓ Периодически контролируйте уровень глюкозы в крови;
- ✓ МНО (если принимаете Варфарин);
- ✓ Липидный спектр крови (общий холестерин, триглицериды, ЛПНП, ЛПВП)

Нормальное АД 120–130 /80–84 мм рт.ст.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АД

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. Соблюдайте условия, необходимые для точного измерения артериального давления (АД)

- АД нужно измерять в спокойной комфортной обстановке, при комнатной температуре, после 5 минут пребывания в покое
- во время измерения давления нельзя двигаться и разговаривать
- измерение АД производят **до приема пищи**, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя, курения **или через 1,5 часа после.**



ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Правильно расположитесь во время измерения АД

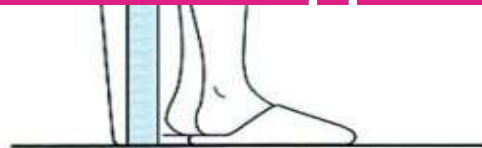
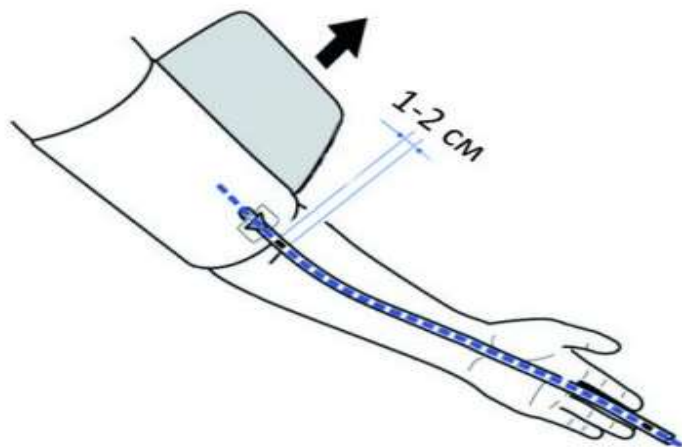
Сядьте удобно на стул.
Спина упирается на спинку
стула.



Освободите верхнюю часть руки от одежды. Проследите, чтобы закатанный рукав не сдавливал руку.

Положите руку от локтя до кисти на стол так, чтобы манжета была на уровне сердца.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АД



ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ.

Правильно расположите манжету на руке

Наденьте манжету на верхнюю часть руки.

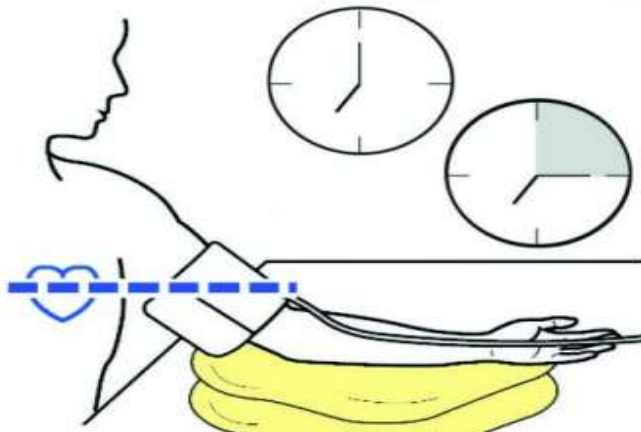
Нижняя часть манжеты должна быть примерно на 1-2 см выше локтя.

Воздушная трубка манжеты должна спускаться по внутренней стороне руки и быть на одной линии со средним пальцем.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ. Первый раз АД измеряется на обеих руках

Если разница АД:

- менее 10 мм рт. ст., то в дальнейшем измерение проводится на нерабочей руке (обычно – левой);
- более 10 мм рт. ст., то в последующем АД измеряют там, где оно выше.



ПРАВИЛО ПЯТОЕ.

Следует проводить не менее двух последовательных измерений АД

Среднее значение двух и более измерений точнее отражает уровень АД.

Интервал между последовательными измерениями должен быть не менее 5 минут.

Оптимальный интервал между измерениями – 15 минут.

Лечение гипертонии - пожизненное



**РЕГУЛЯРНЫЙ ПРИЁМ ВСЕХ
НЕОБХОДИМЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ
ПРЕПАРАТОВ**



НЕТ ЛЕКАРСТВА ОДНОГО ДЛЯ ВСЕХ!



**НЕКОТОРЫМ ПАЦИЕНТАМ ТРЕБУЕТСЯ
ПРИЕМ 2-3 ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ ЛУЧШЕЙ
КОРРЕКЦИИ**



**ПОДБОР ПРЕПАРАТА – ТОЛЬКО
У ВРАЧА-СПЕЦИАЛИСТА**

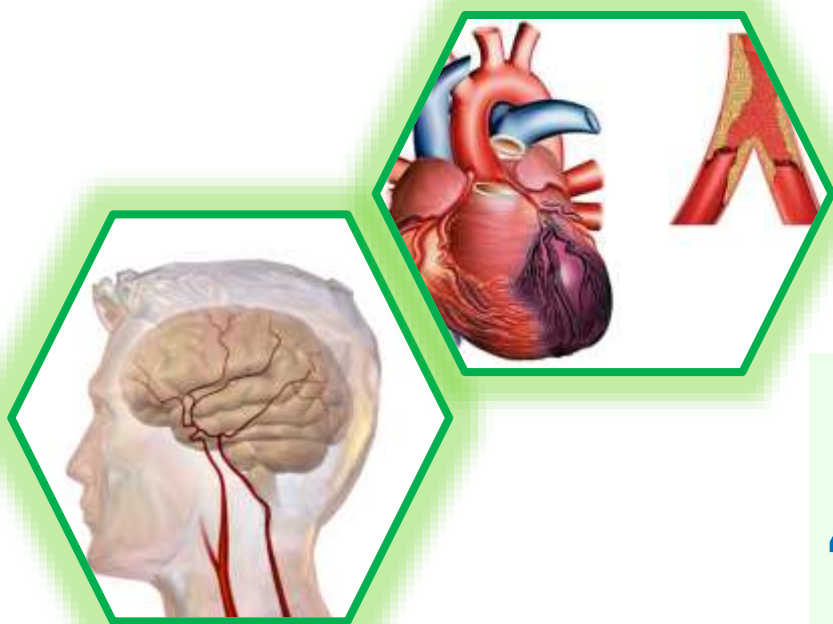
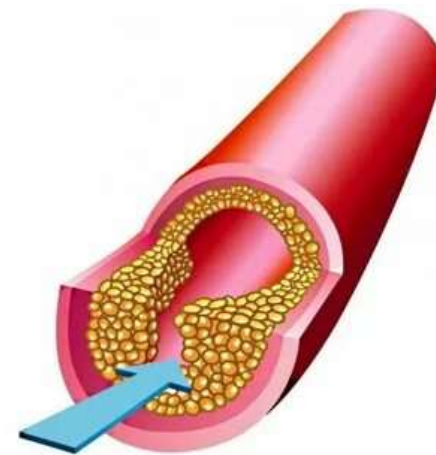
АТЕРОСКЛЕРОЗ

«Атеросклероз» от греческого

- athere, «кашица», характеризует атеросклеротическую бляшку

- sclerosis, «склероз», характеризует разрастание в стенке

пораженных сосудов, соединительной ткани

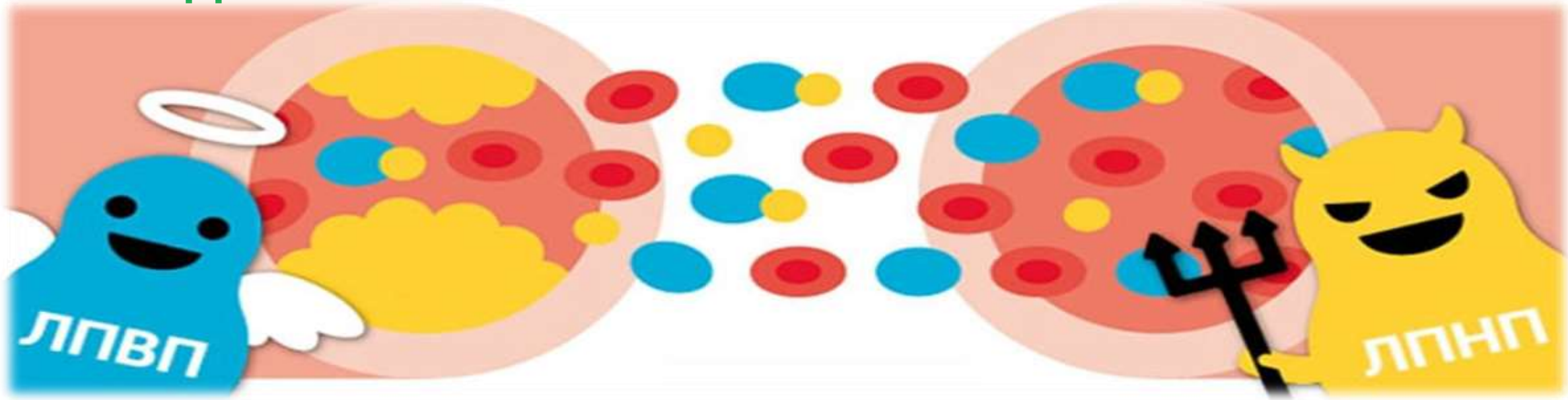


ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН КРОВИ

49,2% риск развития инфаркта миокарда

24,9% риск развития инсульта

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА И ЛИПИДОГРАММЫ



Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) - $>1,0$ ммоль/л

Триглицериды - $< 1,7$ ммоль/л

Общий холестерин - $< 4,5$ ммоль/л

Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) - $< 2,6$ ммоль/л

Выявлена обратная связь между значениями ХС липопротеидов высокой плотности и риском ишемического инсульта

ХОЛЕСТЕРИН: ПОЛЬЗА

- ✓ строительный материал клеток тела
- ✓ синтез гормонов
- ✓ синтез витаминов
- ✓ нормальная работа иммунитета
- ✓ крепкие кости и кожа
- ✓ нормальное пищеварение

2,5 г

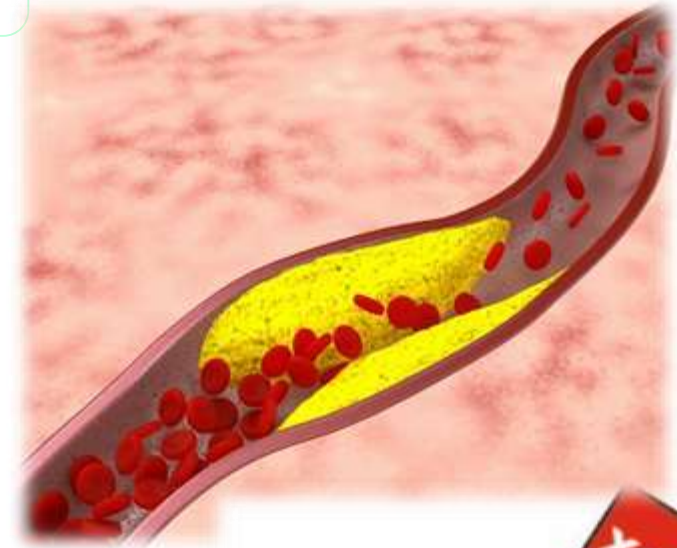
**Суточная потребность
в холестерине**

ВРЕД ХОЛЕСТЕРИНОВОЙ БЛЯШКИ

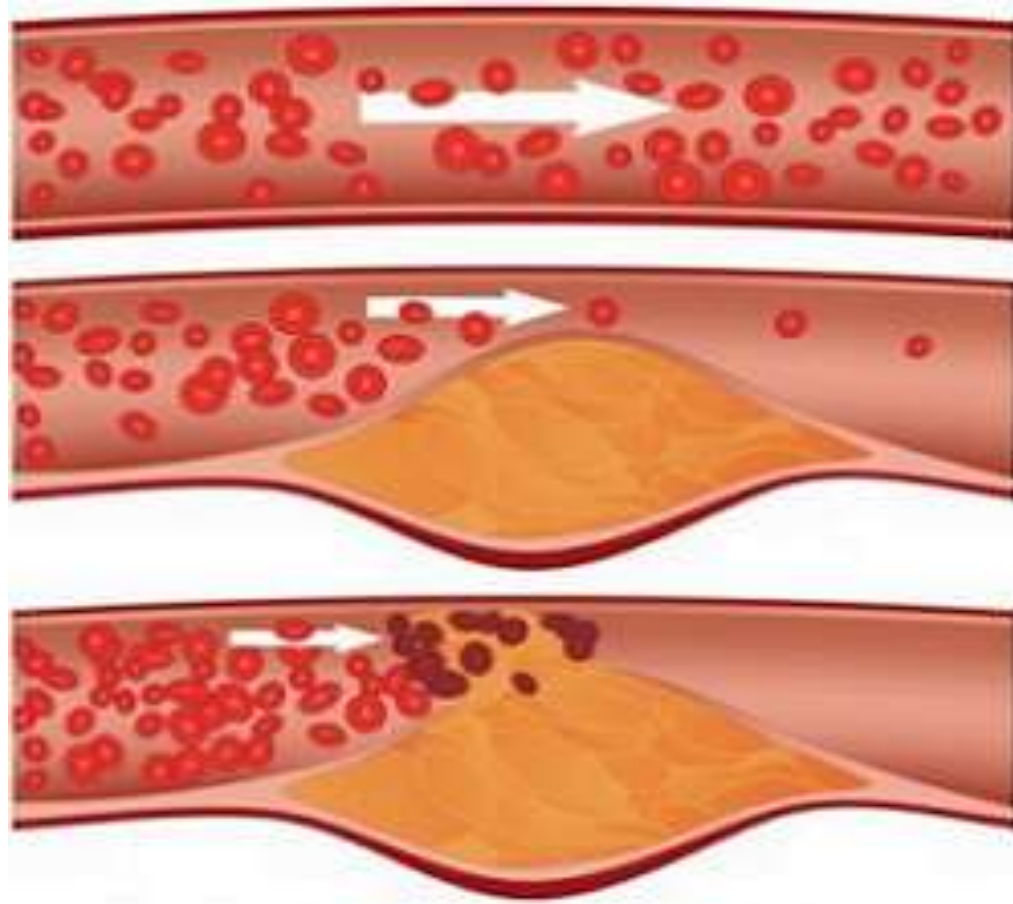
В сосудах сердца –
ИНФАРКТ МИОКАРДА - смерть

В сосудах головного мозга –
ИНСУЛЬТ - смерть

В сосудах конечностей –
атеросклероз, ампутация

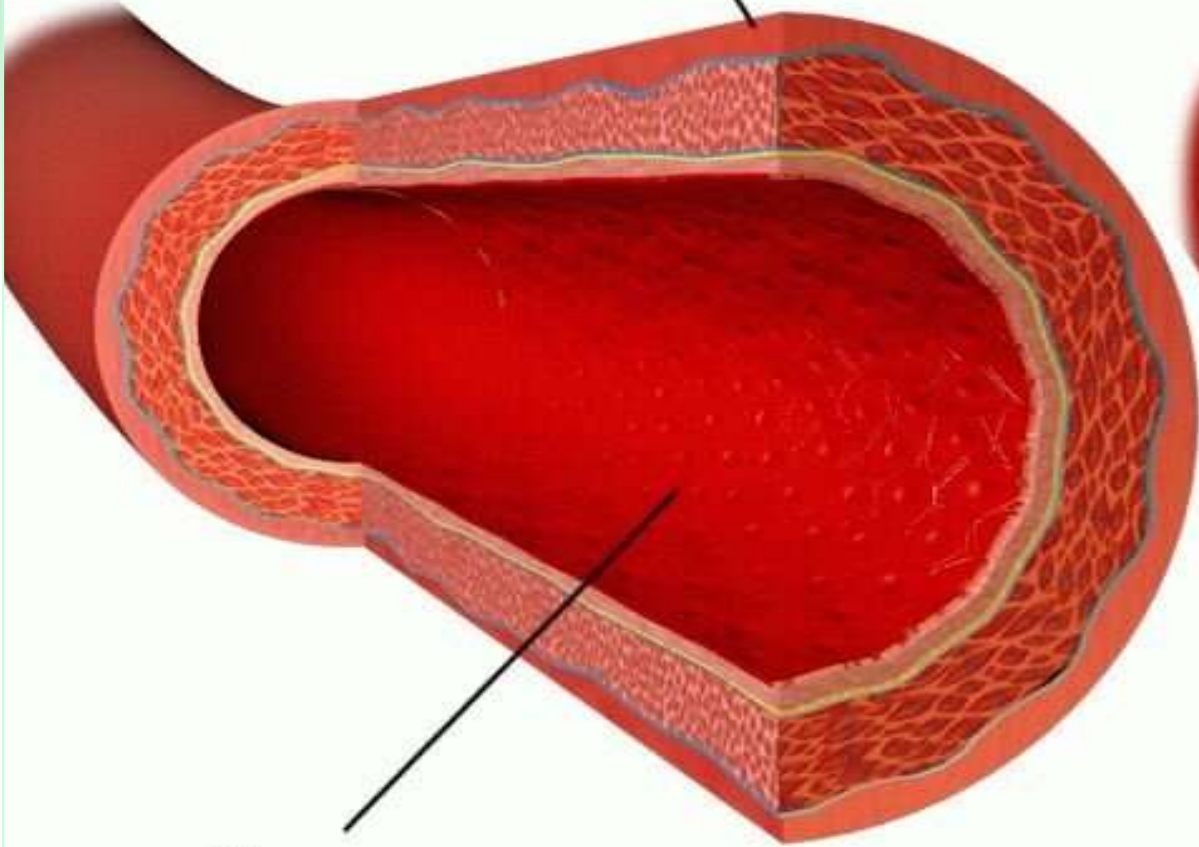


ХОЛЕСТЕРИНОВАЯ БЛЯШКА РАСТЕТ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ



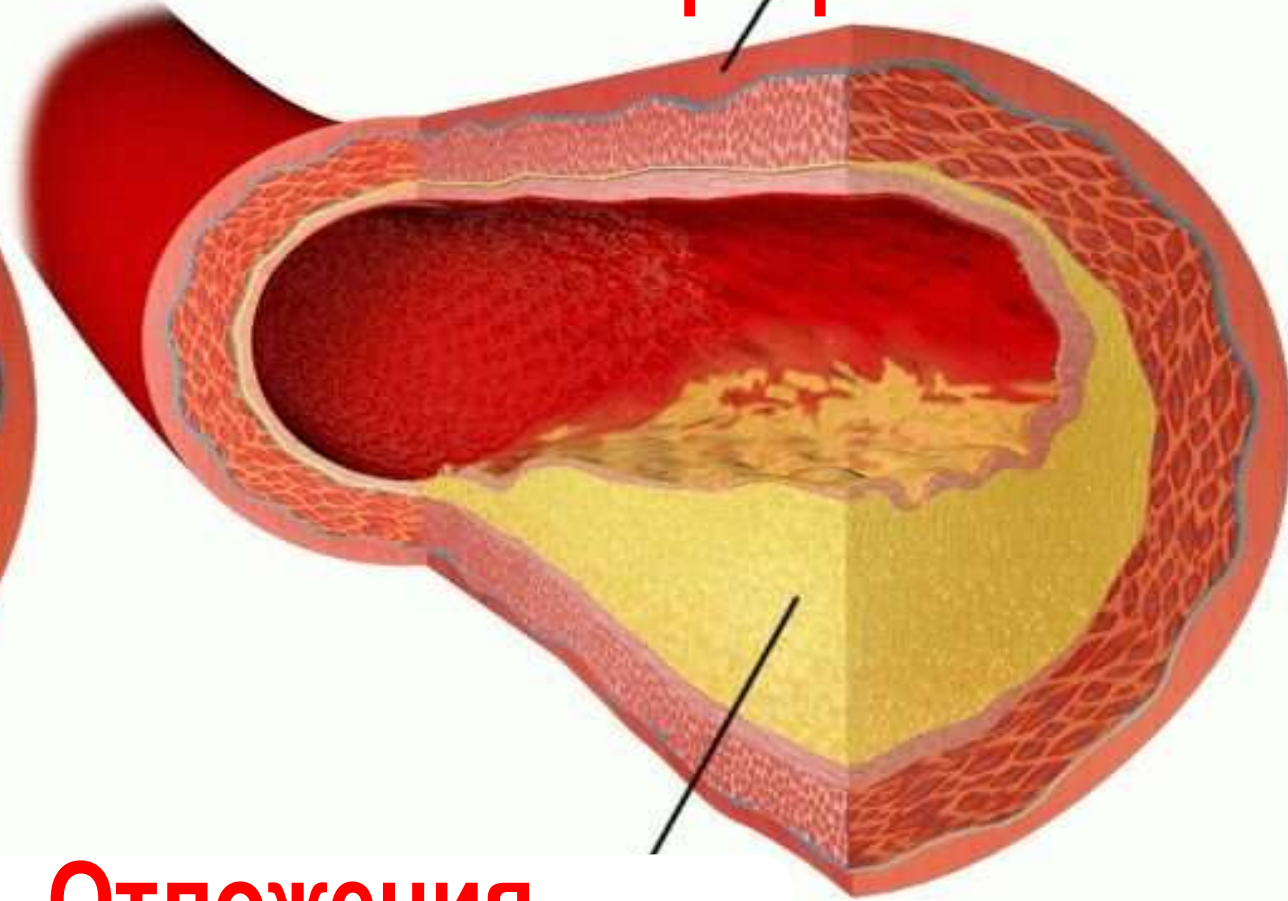
- **Наследственность**
- **Животные жиры**
- **Гиподинамия**
- **Ожирение**
- **Курение**
- **Сахарный диабет**
- **Алкоголизм**
- **Гипотиреоз**

**ЗДОРОВАЯ
артерия**



Норма

**НЕЗДОРОВАЯ
артерия**



**Отложения
холестерина**

ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН КРОВИ

Первичной целью лечения является снижение холестерина липопротеидов низкой плотности

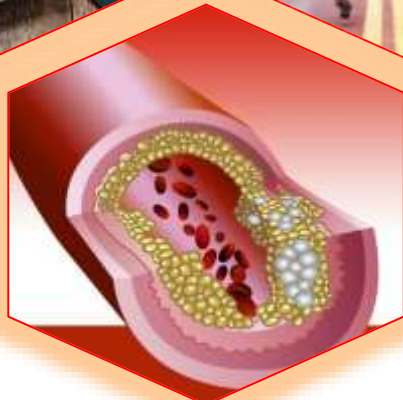
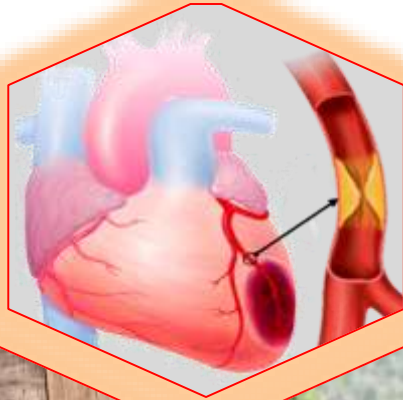
Немедикаментозные методы лечения:

изменение образа жизни:

- ✓ снижение массы тела,
- ✓ аэробные физические нагрузки,
- ✓ коррекция питания

Медикаментозная терапия:

статины



**А теперь повторим
пройденное.....**



ЛИЦО

РУКА

РЕЧЬ

ВРЕМЯ



ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?

ЛИЦО



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?

РУКА



Не может разборчиво
произнести свое имя?

РЕЧЬ



У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.

ВРЕМЯ



Симптомы инфаркта миокарда



Симптомы инфаркта миокарда



! Жгучая, сжимающая или давящая боль в груди, отдающая в левую руку



! Лицо бледное, покрыто холодным потом, дыхание учащённое



! Боль не прекращается после приёма нитроглицерина



! Боль длится более 30 минут, нарастает





**ОТКАЗ от курения
снижает риск смерти на**

35%



**В России на душу населения приходится более 2600
сигарет ежегодно**

РФ 7 место – по потреблению табака в мире

**По распространенности пагубной привычки среди
подростков 15-19 лет Россия на девятом месте: в стране
курят 11,8% девушек и 22,4% молодых людей.**

**Откажитесь
от курения!**

КАК ДОЛГО ТЫ БУДЕШЬ ЖИТЬ ?



1 сигарета

сокращает жизнь на 15 минут

Курят 35 % россиян

1 пачка сигарет

сокращает жизнь на 5 часов

50 % подвергаются
пассивному курению

Кто курит 1 год

теряет 3 месяца жизни

Кто курит 4 года

1 год жизни


Кто курит 20 лет

5 лет жизни


Кто курит 40 лет

10 лет жизни

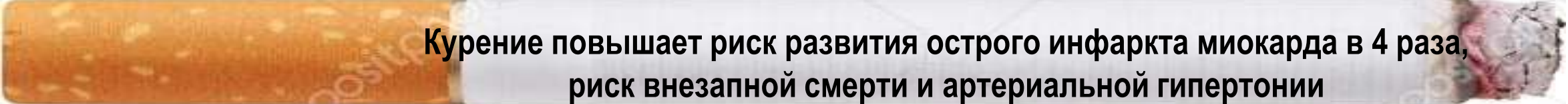




**Масштаб социальной проблемы курения –
сокращение жизни на 7 лет**



**Курение увеличивает риск ишемического инсульта в 2 раза,
геморрагического – в 2-4 раза**



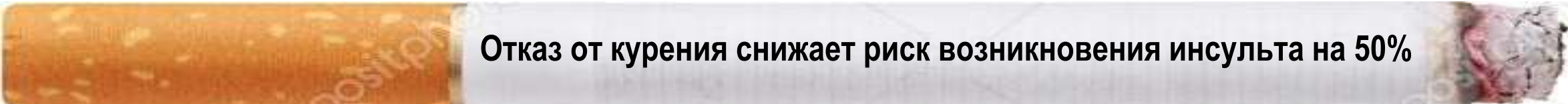
**Курение повышает риск развития острого инфаркта миокарда в 4 раза,
риск внезапной смерти и артериальной гипертонии**



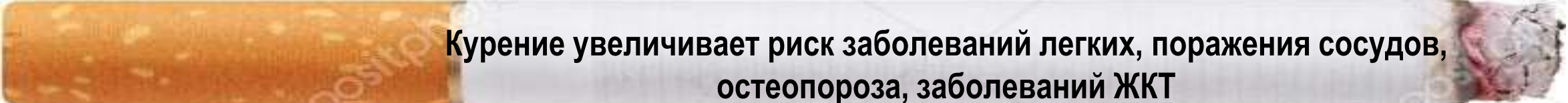
Пассивное курение – доказанный фактор риска развития инсульта



Курение ускоряет развитие атеросклероза и образование тромбов



Отказ от курения снижает риск возникновения инсульта на 50%



**Курение увеличивает риск заболеваний легких, поражения сосудов,
остеопороза, заболеваний ЖКТ**

Кальяны и электронные сигареты несут такой же вред!



➤ **Поступление в организм канцерогенных веществ, развитие онкологических заболеваний**

➤ **Глубокий уровень повреждения дыхательных путей**

➤ **Наркотическая зависимость**

➤ **Нагревание жидкости на основе масел и превращение ее в пар в для вдыхания. Попадание масел в легкие в виде капель вызывает ожоги, липоидную пневмонию**



СРАВНИ ЛЕГКИЕ!



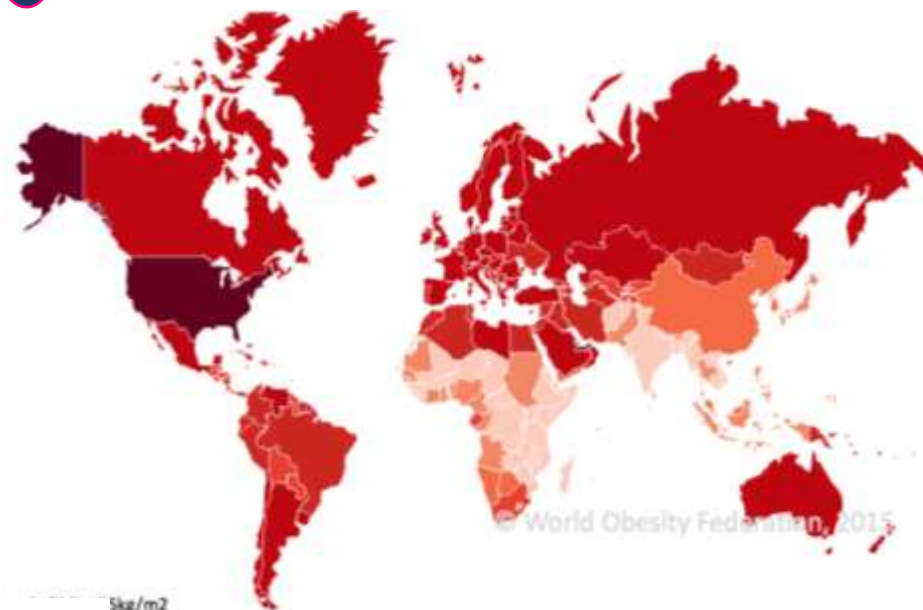
ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

КУРИЛЬЩИК

повышает риск смерти на

45%

Ожирение охватывает весь мир



© World Obesity Federation, 2015



1,7 миллиардов человек в мире имеют ожирение



Более 2 млн человек с ожирением в России



К 2025 году ожиреет каждый второй человек

20-25
КГ/М²

- Индекс массы тела для лиц моложе 60 лет

20-27,4
КГ/М²

- Верхняя граница нормального веса для лиц старше 60 лет

ОЦЕНКА МАССЫ ТЕЛА

Для оценки степени избыточной массы тела используется

индекс массы тела:

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

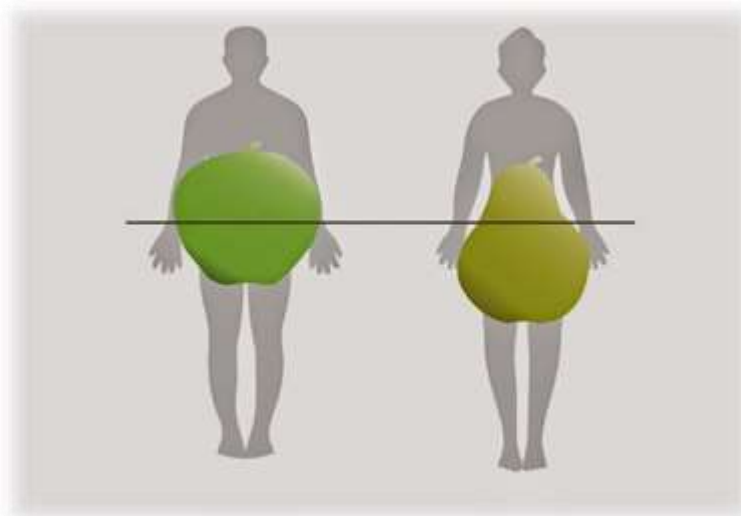


Масса тела	Индекс массы тела (кг/м ²)	Риск ССЗ и диабета
дефицит массы тела	< 18,5	Низкий
нормальная масса тела	18,5 – 24,9	Умеренный
избыточная масса тела	25,0 – 29,9	Повышенный
ожирение I степени	30,0 – 34,9	Высокий
ожирение II степени	35,0 – 39,9	Очень высокий
ожирение III степени	> 40,0	Чрезвычайно высокий

2 ТИПА ЖИРООТЛОЖЕНИЯ



АНДРОИДНОЕ
по типу «**ЯБЛОКО**» у
мужчин отложение жира
преимущественно в
области верхней части
живота



ГИНОИДНОЕ
по типу «**ГРУША**» у
женщин отложение жира
в области бедер и
нижней части живота

Отложение жира по типу «яблока» менее благоприятно,
так как при этом типе ожирения чаще наблюдается висцеральное ожирение
(жировые отложения вокруг внутренних органов),
что способствует повышению риска возникновения сопутствующих заболеваний

ПРИЗНАК ВИСЦЕРАЛЬНОГО ОЖИРЕНИЯ:
объём талии больше **80 см у женщин** и более **94 см у мужчин**

КРИТЕРИИ НОРМАЛЬНОЙ И ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА



**Окружность талии у женщин –
не более 80 см**



**Окружность талии у мужчин –
не более 94 см**



АЛИМЕНТАРНО-КОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЕ (ПЕРВИЧНОЕ)

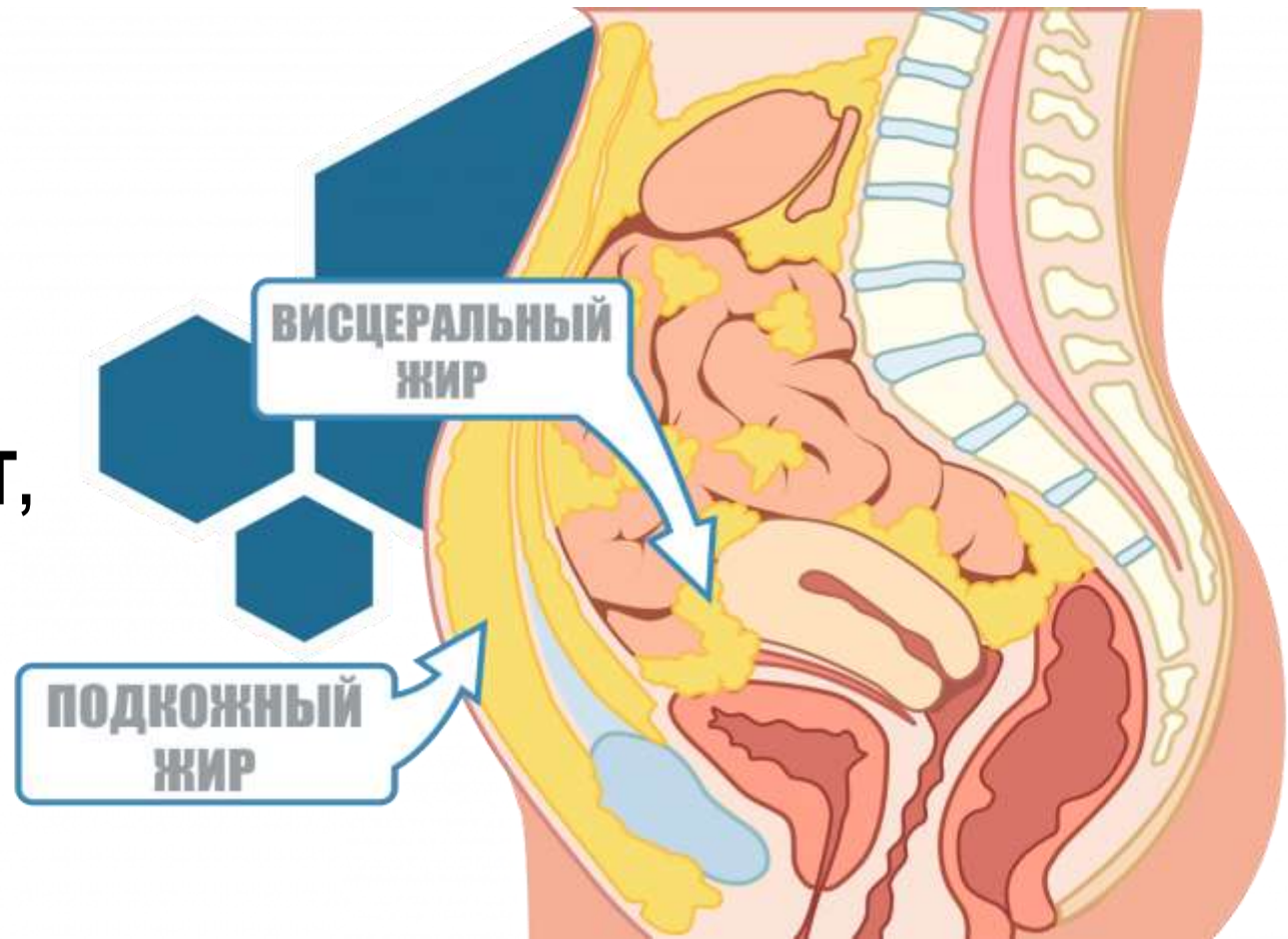
90-95 % всех случаев
следствие образа жизни:

- снижение физической активности
- потребление жирной высококалорийной пищи, продуктов с высоким содержанием сахара и рафинированных углеводов

ЭНДОКРИННОЕ ОЖИРЕНИЕ (ВТОРИЧНОЕ)

- эндокринная патология
- генетические дефекты регуляции жирового обмена
- психические заболевания

- ❖ ОДЫШКА
- ❖ ХРАП
- ❖ ИМПОТЕНЦИЯ
- ❖ ПЕССИМИЗМ
- ❖ ТАБЛЕТКИ
- ❖ ГИПЕРТОНИЯ, ИНФАРКТ,
ИНСУЛЬТ И ДР.
ЗАБОЛЕВАНИЯ



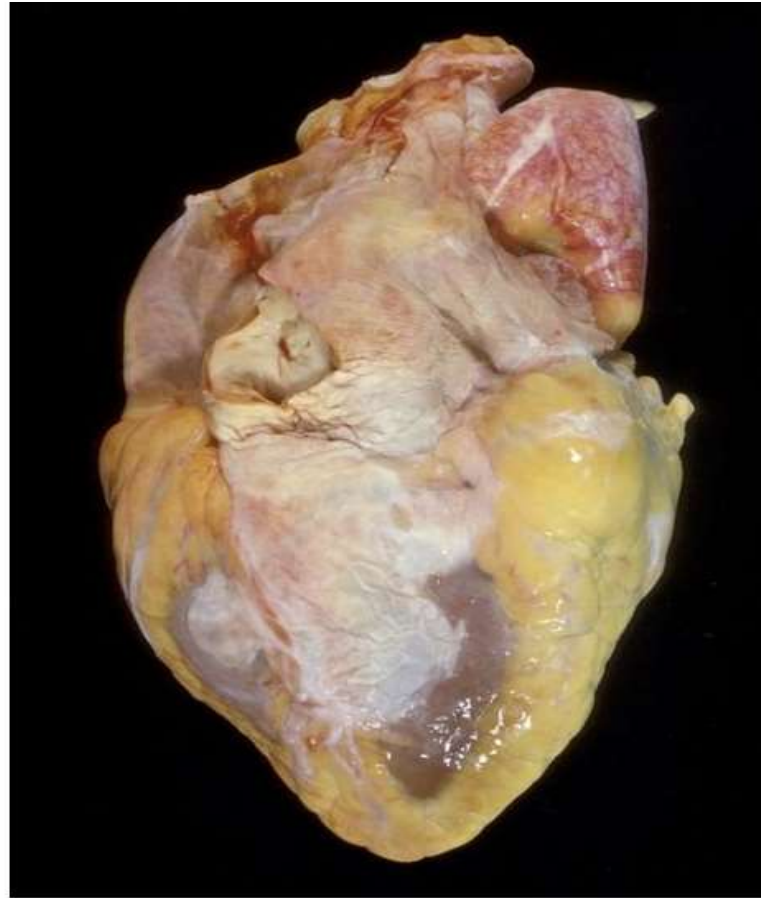
*Если не будешь есть еду как лекарство,
то будешь есть лекарство как еду!*

М. Задорнов

СРАВНИ СЕРДЦА!



Сердце человека с нормальным весом



Сердце человека с избыточным весом



Сердце ОЧЕНЬ полного человека

ОЖИРЕНИЕ - ЧТО ДЕЛАТЬ?



Темп снижения массы тела должен быть умеренным –

НЕ БОЛЕЕ 1 КГ В НЕДЕЛЮ

Гипокалорийная диета

Правильный образ жизни с изменением пищевых привычек

Физические упражнения



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:



- ✓ Увеличьте ежедневное употребление овощей и фруктов (до 500 г. в сутки) – предупреждает инсульт, активирует антиоксидантные механизмы, повышает содержание калия;
- ✓ Употребляйте жирную морскую рыбу хотя бы 2 раза в неделю (лучше до 4 раз в неделю) – снижается риск развития инсульта на 48%, большое количество полиненасыщенных жирных кислот препятствует развитию атеросклероза;
- ✓ Снизьте употребление животных жиров (наваристые бульоны, жирное мясо, куриная кожа, сметана, майонез, сливочное масло) и замените их на бобовые, рыбу, птицу, яичный белок.



**ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ,
А НЕ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ**

- ✓ Снизьте употребление рафинированных углеводов (конфеты, сахар, торты, пирожные и т.д.);
- ✓ Употребляйте молочные продукты с пониженным содержанием жира (0,5-1%);
- ✓ Используйте в рационе каши из разных круп, отруби, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы
- ✓ Употребляйте больше воды (примерно 1,5 литра в день);
- ✓ Полностью откажитесь от фастфуда.

ИЗМЕНЕНИЯ В ПИТАНИИ СНИЖАЮТ РИСК СМЕРТИ НА 45%

АЛКОГОЛЬ

- ✓ Удар по сердечно-сосудистой системе
- ✓ Преступления, совершаемые в состоянии алкогольного опьянения
- ✓ Уничтожение клеток мозга
- ✓ Развитие хронических болезней
- ✓ Плохая наследственность
- ✓ Финансовые убытки для семьи
- ✓ Этанол снижает эффект препаратов понижающих артериальное давление
- ✓ Этанол повышает артериальное давление



Риск смерти от ИБС у алкоголиков повышен на 65%

АЛКОГОЛЬ



ГОЛОВНОЙ МОЗГ

сердце

кровеносные
сосуды

желудок

печень

Разрушение
нервных
клеток

Перерождение
мышечных волокон
в жировую ткань

Атеросклероз

Гастрит, язва, рак

Цирроз печени,
алкогольный
гепатит

Почки

Половые органы

Атеросклероз

Атеросклероз

Необратимые процессы, ведущие к гибели организма

АЛКОГОЛЬ

- ✓ **Здоровая личность**
- ✓ **Здоровое тело**
- ✓ **Здоровые дети**
- ✓ **Сохранение семей и семейного бюджета**
- ✓ **Конец преступлениям и несчастным случаям**

По данным ВОЗ, алкоголь – более 200 причин нарушения здоровья!



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ !!

ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТИ НА 20%

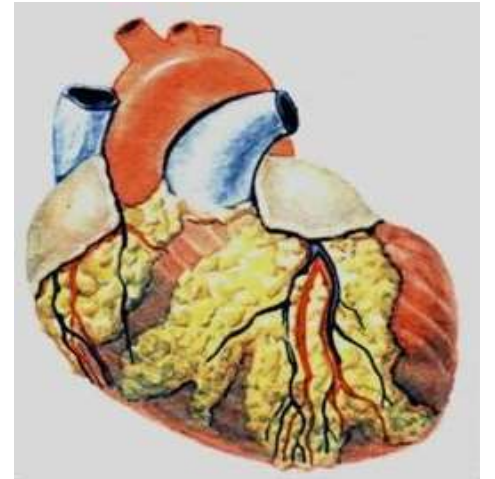
СРАВНИ ПЕЧЕНЬ!



Здоровый человек

Пьющий человек

СРАВНИ СЕРДЦЕ!



Здоровый человек

Пьющий человек

ГИПОДИНАМИЯ

(пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.



НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

больше 5 часов сидячей работы в день

и меньше 10 часов активного отдыха в неделю

ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ГИПОДИНАМИЯ



**Увеличивайте
физическую
активность!**

- Откажитесь от общественного транспорта
- Откажитесь от лифта
- Займитесь не спортом, а физкультурой:
 - ✓ умеренная активность 30 мин – 5 дней в неделю (150 мин/нед)
 - ✓ интенсивная - 15 мин 5 дней в неделю(75 мин/нед)

Низкая физическая активность повышает риск смерти на 25 %

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

- **возрастает эластичность сосудов;**
- **нормализуется артериальное давление;**
- **улучшается работа системы свертывания крови;**
- **снижается содержание холестерина и глюкозы в крови;**
- **снижается повышенный уровень сахара в крови**
- **растут резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;**
- **повышается устойчивость к стрессам;**
- **снижается тяга к курению, алкопотреблению;**
- **увеличивается продолжительность жизни;**
- **уменьшается избыточная масса тела.**



**Аэробные физические упражнения
30-40 мин не менее 4-5 раз в неделю
снижают риск смерти
от инсульта на 23%,
от ишемической болезни сердца на 16%**

ХОДЬБА ПЕШКОМ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



Средняя скорость человека при ходьбе должна быть 6-7 км/ч.

Ходить в таком темпе надо не 3-5 минут, а полчаса-час.

Потому что ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ходьба – это полноценная физическая нагрузка, от которой должно бросать в пот (это одно из главных условий!)

КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ПРОХОДИТЬ 5 КМ В ДЕНЬ

10 000 ШАГОВ

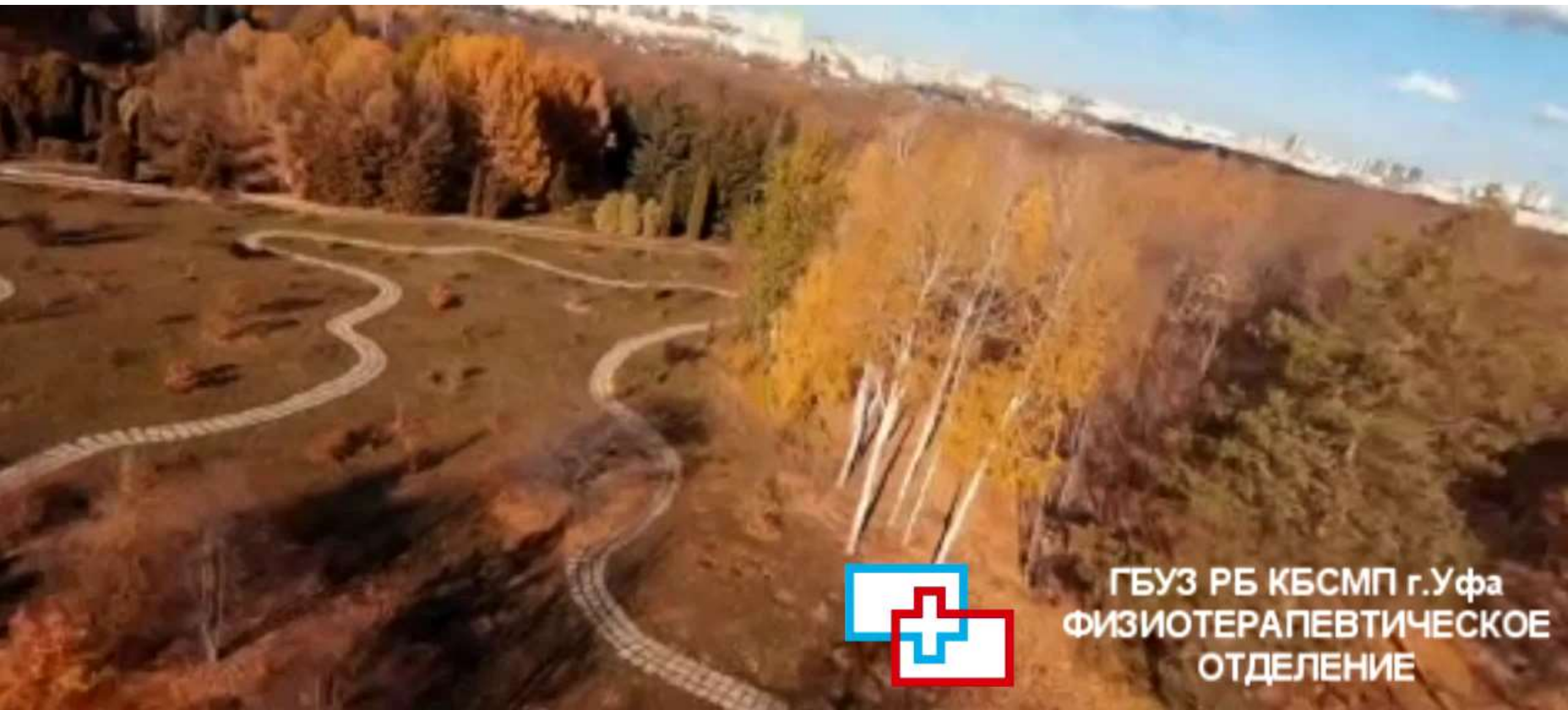
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Для ходьбы используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных.

Использование палок неправильной длины может дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину



- Движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе.
- Противоположные руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно.
- Палка должна способствовать движению вперед, от неё нужно отталкиваться



ГБУЗ РБ КБСМП г.Уфа
ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ

СТРЕСС - ИНСУЛЬТ, ИНФАРКТ



Более склонны к инсульту люди вспыльчивые, агрессивные, нетерпеливые, враждебно настроенные по отношению к окружающим. У них риски повышены в два раза.

- Хронический стресс повышает риск инсульта почти в 4 раза.

- Сильнее всего риск мозгового удара повышает психотравмирующее событие, которое произошло в последние 8 месяцев и привело к хроническому стрессу.

Доказана связь между развитием инсульта и наличием стрессовой ситуации в течение года до инсульта

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ СТРЕССОВ?

- Найдите **баланс** между работой, личной и семейной жизнью. Пересмотрите свои повседневные дела, уберите всё ненужное.



- Старайтесь **хорошо выспаться**. Оптимальный сон для большинства людей – 8 часов.



- Начните **правильно питаться**. Посетите диетолога или купите хорошую книгу о здоровом питании.



- Расстаньтесь с **вредными привычками**. Алкоголь по максимуму ограничить, от курения избавиться.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ СТРЕССОВ?

Поддерживайте физическую активность. Особенно если у вас сидячая работа. Небольшие ежедневные прогулки на свежем воздухе – это уже хорошо.



Наведите порядок в своих отношениях. Родные, знакомые и коллеги должны превратиться из стрессоров в людей, у которых вы можете найти поддержку. Этот процесс непростой, но заняться им стоит однозначно.



Чаще выражайте свои чувства. Хорошо, если у вас есть люди, которым вы можете выговориться. На худой конец стоит вести дневник.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ СТРЕССОВ?

• Меняйте мышление. Если вы из тех людей, которые всегда считают, что стакан наполовину пуст, а не полон, вам с этим срочно нужно что-то делать. Возможно, потребуется помощь специалиста.



• Учитесь управлять стрессом. Например, существуют различные дыхательные практики, методы релаксации



• Найдите хобби



ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ЖИЗНИ

**Не переживай из-за того,
что ты не в силах изменить,
прими ситуацию такой, какая она есть.**

**Ведь мы не пытаемся изменить погоду,
а просто одеваемся по погоде**

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – ЭПИДЕМИЯ 21 ВЕКА



Хроническое снижение выработки гормона инсулина и повышение сахара в крови

Возникают сосудистые осложнения:

- инсульт
- инфаркт миокарда
- гангрена, ампутация стопы / ноги
- слепота
- инвалидность



РИСК РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА ПОВЫШАЕТСЯ В 1,8-6 РАЗ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В НОРМЕ НАТОЦАК 3,5 - 5,5 ммоль/л

ХРАП

ОБСТРУКТИВНОЕ АПНОЭ СНА



Распространённость

9% у женщин

24 % у мужчин

70-80% случаев

НЕ ДИАГНОСТИРУЮТСЯ

ХРАП

ОБСТРУКТИВНОЕ АПНОЭ СНА



Распространённость

9% у женщин

24 % у мужчин

70-80% случаев

НЕ ДИАГНОСТИРУЮТСЯ

Многие не знают, что у них бывают **НОЧНЫЕ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ...**

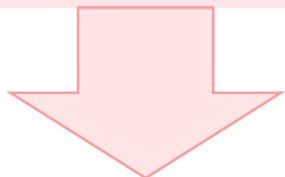
Человек спит и не чувствует удушья

У 30% храпящих прерывается дыхание ночью!

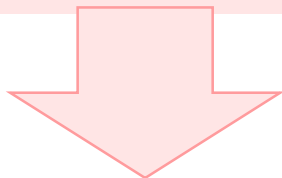
Любой храп – это повод обследоваться на апноэ сна.

ХРАП

400-500 остановок дыхания за ночь до 3-4 часов ведет к острому и хроническому недостатку кислорода во сне



Каждая остановка сопровождается частичным или полным пробуждением мозга, что приводит к резкому ухудшению качества сна



Гипоксия увеличивает риск развития АГ, ИБС, нарушение ритма сердца, инфаркта миокарда, инсульта и внезапной смерти во сне



ХРАП: ПРИЧИНЫ



**СЛАБЫЕ МЫШЦЫ
МЯГКОГО НЕБА**



ЛИШНИЙ ВЕС



**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ –
КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ**

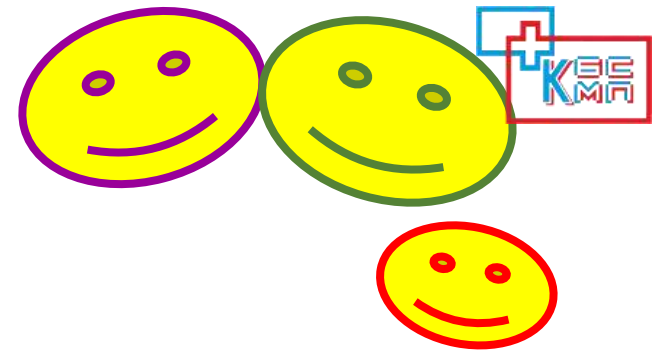


**ХРОНИЧЕСКАЯ
УСТАЛОСТЬ**



**НАРУШЕНИЯ СЕРДЕЧНО –
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
МЫСЛЕЙ**

**ПОДДЕРЖАНИЕ
НОРМАЛЬНОГО
НЕЙРОМЕДИАТОРНОГО
ОБМЕНА**







ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗ

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»



То есть сохранение здоровья направлено на снижение риска заболеваний и преждевременной смерти

ВОЗ: Соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека



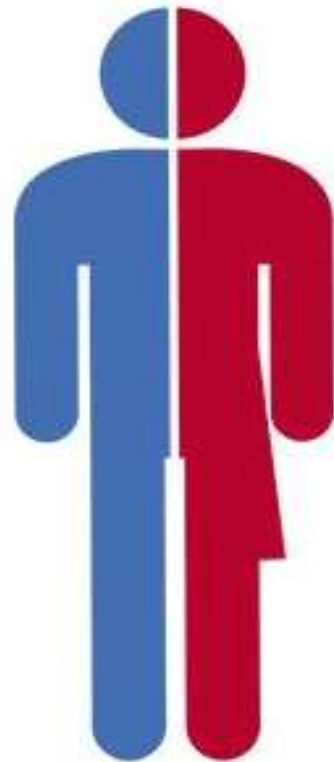
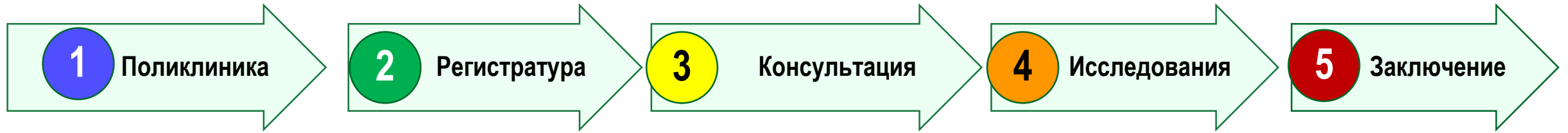
В. В. Путин поставил задачу - «Сформировать систему мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек».

Проект разработан в рамках Национального проекта «Демография» и предлагает борьбу с факторами риска:

1. Употребление табака;
2. Употребление алкоголя;
3. Низкая физическая активность;
4. Нерациональное питание.



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – САМЫЙ БЫСТРЫЙ СПОСОБ СТАТЬ ЗДОРОВЫМ!



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – САМЫЙ БЫСТРЫЙ СПОСОБ СТАТЬ ЗДОРОВЫМ!



ИССЛЕДОВАНИЯ

ОПРОС НА ВЫЯВЛЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ФАКТОРОВ РИСКА ИХ РАЗВИТИЯ

АНТРОПОМЕТРИЯ

(ИЗМЕРЕНИЕ РОСТА, ВЕСА, ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ, АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА, РАСЧЕТ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА)

ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ



ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ - С 35 ЛЕТ

ИЗМЕРЕНИЕ ВНУТРИГЛАЗНОГО ДАВЛЕНИЯ С 40 ЛЕТ

ФЛЮОРОГРАФИЯ - 1 РАЗ В 2 ГОДА

ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ – С 40 ЛЕТ

ОСМОТР ВРАЧА - ТЕРАПЕВТА

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

С 18 ДО 39 ЛЕТ - 1 РАЗ В 3 ГОДА

С 40 ЛЕТ – КАЖДЫЙ ГОД



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

С 18 ДО 39 ЛЕТ - 1 РАЗ В 3 ГОДА

С 40 ЛЕТ – КАЖДЫЙ ГОД

ВСЕМ с 40 лет

исследование кала на скрытую кровь
1 раз в 2 года

измерение внутриглазного давления
1 раз в год

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

С 18 ДО 39 ЛЕТ - 1 РАЗ В 3 ГОДА

С 40 ЛЕТ – КАЖДЫЙ ГОД

ВСЕМ с 40 лет

исследование кала на скрытую кровь
1 раз в 2 года

измерение внутриглазного давления
1 раз в год

МУЖЧИНЫ

от 45 лет каждые 5 лет:

+ определение уровня простатспецифического антигена в крови (риск рака простаты)



ЖЕНЩИНЫ

с 18 лет осмотр акушер-гинекологом каждый год

+ маммография (риск рака молочной железы) – с 40 лет 1 раз в 2 года

+ взятие мазка на цитологическое исследование с 18 лет 1 раз в 3 года



ВИКТОРИНА

«ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ?»



Кто обладает более высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний – мужчины или женщины?

1. мужчины

2. женщины

3. и те и другие

Кто обладает более высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний – мужчины или женщины?

1. мужчины

2. женщины

3. и те и другие

Правда ли, что употребление любой жирной пищи вредно для сердца?

- 1. нет, жиры вообще не влияют на работу сердца**
- 2. да, это правда, особенно жиры животного происхождения**
- 3. улучшают работу сердца**

**Правда ли, что употребление
любой жирной пищи вредно для сердца?**

- 1. нет, жиры вообще не влияют на работу сердца**
- 2. да, это правда, особенно жиры животного происхождения**
- 3. улучшают работу сердца**

К чему может привести лишний вес?

- 1. сахарному диабету**
- 2. гипертонической болезни, ИБС, инсульту**
- 3. всё перечисленное**

К чему может привести лишний вес?

1. сахарному диабету
2. гипертонической болезни, ИБС, инсульту
3. всё перечисленное

Окружность талии должна быть не более?

- 1. 94 см у мужчин, 80 см у женщин**
- 2. чем больше, тем лучше**
- 3. чем меньше, тем лучше**

Окружность талии должна быть не более?

1. 94 см у мужчин, 80 см у женщин

2. чем больше, тем лучше

3. чем меньше, тем лучше

В чем заключается профилактика ожирения?

- 1. много двигаться, мало есть, высыпаться**
- 2. не обращать внимания на лишний вес**
- 3. заниматься самолечением**

В чем заключается профилактика ожирения?

- 1. много двигаться, мало есть, высыпаться**
- 2. не обращать внимания на лишний вес**
- 3. заниматься самолечением**

Полезные способы приготовления пищи?

1. жарение

2. копчение

3. приготовление на пару, варка, запекание

Полезные способы приготовления пищи?

1. жарение

2. копчение

3. приготовление на пару, варка, запекание

Что такое диабет?

- 1. нарушение функции поджелудочной железы с повышением глюкозы в крови**
- 2. врождённая патология поджелудочной железы**
- 3. воспалительное поражение поджелудочной железы**

Что такое диабет?

- 1. нарушение функции поджелудочной железы с повышением глюкозы в крови**
- 2. врождённая патология поджелудочной железы**
- 3. воспалительное поражение поджелудочной железы**

Нормы сахара в крови?

- 1. 3,3 - 5,5 ммоль/л**
- 2. выше 6,0 ммоль/л**
- 3. менее 4,0 ммоль/л**

Нормы сахара в крови?

1. 3,3 - 5,5 ммоль/л

2. выше 6,0 ммоль/л

3. менее 4,0 ммоль/л

К каким осложнениям может привести диабет?

1. инсульт, инфаркт

2. почечная недостаточность, гангрена

нижних конечностей, слепота

3. всё верно

К каким осложнениям может привести диабет?

1. инсульт, инфаркт

2. почечная недостаточность, гангрена

нижних конечностей, слепота

3. всё верно

Какие цифры относятся к нормальному уровню артериального давления?

- 1. 140/100 мм. рт. ст.**
- 2. 120/80 мм. рт. ст.**
- 3. 100/60 мм. рт. ст.**

Какие цифры относятся к нормальному уровню артериального давления?

1. 140/100 мм. рт. ст.

2. 120/80 мм. рт. ст.

3. 100/60 мм. рт. ст.

Самая главная опасность повышения давления?

- 1. повышение АД не опасно, надо потерпеть и само пройдет**
- 2. развитие инфаркта и инсульта**
- 3. головной болью**

Самая главная опасность повышения давления?

1. повышение АД не опасно, надо потерпеть и само пройдет
2. развитие инфаркта и инсульта
3. головной болью

Как правильно принимать лекарства от повышенного давления?

- 1. только, когда повысится**
- 2. короткими курсами, если давление нормальное несколько дней – можно всё отменить**
- 3. пожизненный приём**

Как правильно принимать лекарства от повышенного давления?

- 1. только, когда повысится**
- 2. короткими курсами, если давление нормальное несколько дней – можно всё отменить**
- 3. пожизненный приём**

Какой из показателей общего холестерина соответствует норме?

- 1. меньше 1 ммоль/л**
- 2. меньше 3,5 ммоль/л**
- 3. не выше 5 ммоль/л**

Какой из показателей общего холестерина соответствует норме?

1. меньше 1 ммоль/л

2. меньше 3,5 ммоль/л

3. не выше 5 ммоль/л

Сколько нужно двигаться, чтобы снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний?

- 1. не менее 10 000 шагов в день**
- 2. не менее 5 000 шагов в день**
- 3. не менее 3 000 шагов в день**

Сколько нужно двигаться, чтобы снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний?

1. не менее 10 000 шагов в день

2. не менее 5 000 шагов в день

3. не менее 3 000 шагов в день

Что такое инсульт?

- 1. острое нарушение кровоснабжения головного мозга с расстройством его функций**
- 2. приступ головных болей**
- 3. потеря сознания**



Что такое инсульт?

1. острое нарушение кровоснабжения головного мозга с расстройством его функций
2. приступ головных болей
3. потеря сознания



Симптомы острого инфаркта миокарда?

- 1. за груди́нные боли**
- 2. боли в левой руке или ноге**
- 3. потеря памяти**



Симптомы острого инфаркта миокарда?

1. за груди́нные боли

2. боли в левой руке или ноге

3. потеря памяти



Факторы риска инсульта и инфаркта?

- 1. курение, алкоголь, высокий холестерин**
- 2. неправильное питание, низкая физическая
активность**
- 3. всё перечисленное**

Факторы риска инсульта и инфаркта?

1. курение, алкоголь, высокий холестерин
2. неправильное питание, низкая физическая
активность
3. всё перечисленное

Бывает ли инсульт в молодом возрасте?

1. да

2. нет

3. только в пожилом возрасте



Бывает ли инсульт в молодом возрасте?

1. да

2. нет

3. только в пожилом возрасте



Сколько раз в неделю нужно заниматься физкультурой?

- 1. 30 мин 5 раз в неделю**
- 2. 15 мин 5 раз в неделю**
- 3. каждый день до изнеможения**

Сколько раз в неделю нужно заниматься физкультурой?

1. 30 мин 5 раз в неделю

2. 15 мин 5 раз в неделю

3. каждый день до изнеможения

Чем опасен храп?

- 1.остановка дыхания**
- 2.развитие инсульта во сне**
- 3.ухудшение качества сна**
- 4.дневная сонливость**
- 5. всё перечисленное**

Чем опасен храп?

- 1.остановка дыхания
- 2.развитие инсульта во сне
- 3.ухудшение качества сна
- 4.дневная сонливость
5. всё перечисленное

Как часто нужно проходить диспансеризацию?

- 1. 1 раз в 3 года - от 18 до 39 лет**
- 2. каждый год - от 40 лет и старше**
- 3. всё перечисленное**

Как часто нужно проходить диспансеризацию?

1. 1 раз в 3 года - от 18 до 39 лет
2. каждый год - от 40 лет и старше
3. всё перечисленное

Какими причинами может быть вызван инсульт?

- 1. холестериновая бляшка**
- 2. разрыв сосуда**
- 3. закупорка сосуда тромбом**
- 4. всё перечисленное**

Какими причинами может быть вызван инсульт?

1. холестериновая бляшка
2. разрыв сосуда
3. закупорка сосуда тромбом
4. всё перечисленное

Поздравляем победителей!

Желаем всем здоровья!