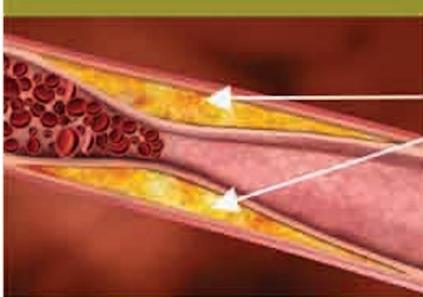


# ХОЛЕСТЕРИН



ЛНП

«Плохой холестерин»

## ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА — КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР РИСКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Он поступает в организм с пищей, но главным образом вырабатывается в печени. Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками — липопротеидами.

**Липопротеиды низкой плотности (ЛНП)** вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

**Липопротеиды высокой плотности (ЛВП),** напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов, и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.



Для снижения риска инфаркта миокарда и других осложнений атеросклероза необходимо снижать уровень холестерина

Нормативные показатели липидов для здоровых людей:

Общий холестерин < 5,0 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин») < 3,0 ммоль/л

ЛВП («хороший холестерин») > 1,0 ммоль/л у мужчин  
> 1,2 ммоль/л у женщин

Триглицериды < 1,7 ммоль/л

Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с очень высоким сердечно-сосудистым риском:

ЛНП («плохой холестерин») < 1,8 ммоль/л

Снижение уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров. При необходимости врач назначит вам лекарства, снижающие уровень холестерина, которые важно принимать регулярно и длительно

# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше	Артериальная гипертония
130-139/85-89	Высокое нормальное давление
120-129/80-84	Нормальное давление
Ниже 120/80	Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

## ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения



Спите не менее 7-8 часов в сутки

## РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.



# БЕРЕГИ СВОЕ СЕРДЦЕ!

СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОЗВОЛЯТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ, УВЕЛИЧИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Выяснить  
что такое ИБС?



Все сердечно-сосудистые заболевания делятся на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца, и, в первую очередь, — ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.

Мы привыкли думать о том, что проявление ишемической болезни сердца — это стенокардия, и с болью в сердце пациент придет к врачу. У 50% больных ИБС стенокардия служит первым проявлением заболевания. Но только 40-50% больных стенокардией знают о своем заболевании. У остальных 50-60% она остается нераспознанной. Люди могут спокойно жить и даже не подозревать о коварной болезни. Может пройти много лет, прежде чем ИБС приведет к внезапным и катастрофическим последствиям.

Важно понимать, что с первым проявлением ишемической болезни сердца может быть инфаркт миокарда или внезапная смерть. Жизнь мужчины в возрасте 60 лет укорачивается на 9 лет, если он переносит инфаркт миокарда, и на 12 — если инсульт.

Обследование больных для выявления ишемической болезни сердца позволяет установить группы лиц, нуждающихся в активных профилактических мероприятиях.

Сердце. Еще с самых древних времен этот неутомимый насос, размером со сжатый кулак и весящий немногим больше 200 г, считается едва ли не самым важным органом в теле человека. Именно сердце обеспечивает кровообращение, без которого невозможна жизнь. Вот почему так важно сохранить сердце здоровым и сделать так, чтобы этот двигатель жизни никогда не останавливался.

## Какие бывают факторы риска?

Ишемическая болезнь сердца представляет собой конечный результат взаимодействия целого ряда факторов риска, которые делятся на две группы — изменяемые и неизменяемые риски.

К изменяемым относятся риски, на которые человек может каким-либо образом повлиять — постараться избежать их в своей жизни, уменьшить или полностью нейтрализовать их воздействие. Таких рисков большинство.

К неизменяемым относятся риски, которые представляют собой некую данность, т. е. такие условия и обстоятельства, от которых невозможно избавиться или как-то на них повлиять. К счастью, таких рисков меньшинство.

Ниже приведены наиболее значительные факторы риска, которые прямо или косвенно влияют на возникновение и развитие ИБС:

### ОБРАЗ ЖИЗНИ

(изменяемые риски)

- неправильное питание
- курение
- избыточное потребление алкоголя
- низкая физическая активность
- низкий социальный и образовательный статус

### БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЛИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

(изменяемые риски)

- повышенное артериальное давление
- повышенный уровень холестерина
- низкий уровень холестерина
- повышенный уровень триглицеридов
- гиперлипемия/сахарный диабет
- ожирение
- тромбогенные факторы
- загрязнение окружающей среды

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

(неизменяемые риски)

- возраст
- мужской пол
- раннее развитие ИБС у родственников
- наличие проявлений атеросклероза

Что нужно делать,  
чтобы избежать ИБС?

Для того, чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:

**ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**  
и при наличии в нем указанных рисков постараться избавиться от них

**ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ,**  
которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма

**РЕГУЛЯРНО (РАЗ В ГОД) ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**



# ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

## ПРАВИЛО №1

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание помогает контролировать массу тела. Чтобы не набирать лишние килограммы, нужно:

- Не переедать: есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма.
- Питаться регулярно: лучше есть часто (4-5 раз в день), но мало и в одно и то же время, и не наедаться на ночь — ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна.
- Соблюдать пищевой баланс: в повседневном рационе жиры должны составлять не более 30%, белки — 15%, углеводы — 55%. Ставить употреблять больше овощей и фруктов, готовить пищу на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшить потребление жиров, масел, соли, сахара.

## ПРАВИЛО №2

### ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Курение является одним из главных и самых распространенных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Если Вы курите, необходимо полностью отказаться от курения в любом его виде — будь то сигареты, сигары, трубка или кальян.

## ПРАВИЛО №3

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

● Больше ходите пешком. Физические упражнения помогают понизить вес тела, избавиться от лишнего жира, что тоже полезно для снижения риска гипертонии.

● Каждое утро делайте гимнастику

● Займитесь оздоровительной физкультурой (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т. д.)

● Занимайтесь физическим трудом на свежем воздухе (например, на приусадебном участке)

● Играйте в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.)

● Больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке и т. д.

## ПРАВИЛО №4

### БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Ни в коем случае не пытайтесь бороться со стрессом курением или алкоголем. Это только усугубит проблему. Самый рациональный подход — обучение навыкам преодоления стресса, повышение стрессоустойчивости. Значительно повышают устойчивость организма к стрессовым воздействиям занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и физические упражнения.

## ПРАВИЛО №5

### САМОЕ ГЛАВНОЕ!

Нужно регулярно проходить медицинское обследование. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение медицинскими специалистами других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития заболеваний сердца на раннем этапе. Помните, что с возрастом такая вероятность становится только больше.



# БЕРЕГИ СЕРДЦЕ!

СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОЗВОЛИТ ПРЕДОТВРАТИТЬ  
ЗАБОЛЕВАНИЕ, УВЕЛИЧИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И УЛУЧШИТЬ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

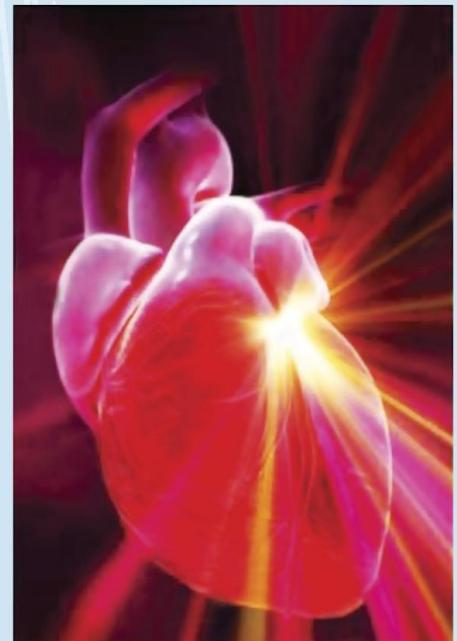


- не выполняйте нагрузки в условиях очень высокой или низкой температуры окружающего воздуха;

- немедленно прекращайте нагрузки, если у вас появилась боль в сердце, сильная одышка или упорный кашель, если по какой-то другой причине вы почувствовали значительное ухудшение своего самочувствия.

**Если вы курите, постарайтесь обязательно отказаться от этой привычки!**

**Употребление алкогольных напитков следует прекратить полностью!**



**Хроническая  
сердечная  
недостаточность:  
рациональный  
образ жизни  
при регулярном  
лечении**

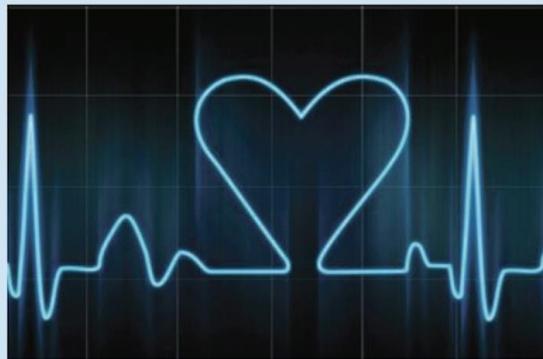


ГУЗОТ «Центр медицинской  
профилактики»  
398002, г. Липецк, ул. Желябова, 3  
Тел./факс: 8 (4742) 27-39-20  
[www.yazdorov-48.ru](http://www.yazdorov-48.ru)  
e-mail:medprof@lipetsk.ru

г. Липецк

## **Хроническая сердечная недостаточность: рациональный образ жизни при регулярном лечении**

Сердечная недостаточность - широко распространенное осложнение сердечно-сосудистых заболеваний, которое выражается в снижении насосной функции сердца и проявляется комплексом характерных симптомов: одышка, утомляемость, снижение физической активности, отеки, которые связаны с неспособностью сердечной мышцы на должном уровне снабжать кровью органы и ткани. К сожалению, в большинстве случаев вылечить хроническую сердечную недостаточность невозможно, однако с помощью правильных подходов можно на достаточно продолжительный срок улучшить свое состояние и повысить качество жизни.



### **1. Принимайте лекарственные препараты в соответствии с предписаниями лечащего врача.**

Не прекращайте прием лекарственных препаратов, не посоветовавшись с лечащим врачом. Ведите дневник самоконтроля, в котором отмечайте прием препаратов, кратность и дозу.

Регулярный прием лекарственных препаратов позволяет устраниить симптомы сердечной недостаточности, замедляет прогрессивные заболевания, улучшает качество жизни и, в конечном итоге, улучшает прогноз заболевания.

### **2. Ежедневно взвешивайтесь.**

Регулярный контроль за массой тела позволяет своевременно выявить признаки задержки жидкости в организме и внести необходимые коррекции в лечение.

### **3. Проконсультируйтесь со своим врачом, если ваше самочувствие ухудшается или возникают следующие проблемы:**

- быстро увеличивается или уменьшается масса тела (более чем на 1,5-2 кг в неделю);
- усиливается одышка, появляется сухой кашель, особенно в положении лежа;
- увеличиваются отеки на ногах, живот в объеме;
- возникают побочные реакции на прием лекарственных препаратов.

### **4. Какой диеты следует придерживаться?**

Больным с сердечной недостаточностью рекомендуется ограничение приема поваренной соли: необходимо недосаливать пищу, а при выраженных проявлениях сердечной недостаточности пища готовится без добавления соли. Необходимо ограничивать употребление жидкости до 1,5 литров в сутки. Пища должна

быть калорийной, легко усваиваться, иметь достаточное содержание витаминов, белка.

### **5. Режим физической активности.**

Физическая реабилитация рекомендуется всем пациентам со стабильным течением хронической сердечной недостаточности. Режим физической активности определяет лечащий врач. Допустимые регулярные физические нагрузки улучшают прогноз, благоприятно влияют на показатели свертывающей системы, липидного спектра, глюкозу крови, замедляют прогрессивные заболевания.



### **6. Необходимо соблюдать следующие правила:**

- регулярные нагрузки не должны утомлять вас;
- начинайте нагрузки с разминки;
- не выполняйте нагрузки сразу после еды;

## Как добиться снижения уровня холестерина?

- Допустимое количество яиц - два в неделю. Но и их вы получите в составе салатов и выпечки.
- Чаще используйте в своем рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина: в первую очередь обезжиренные молочные продукты.
- Выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые макароны, каши приготовленные на воде. Ешьте больше овощей и фруктов.
- Из мясных продуктов остановитесь на курице, индейке и телятине. Перед приготовлением удаляйте с мяса жир, с птицы - кожу.
- Увеличьте потребление рыбы, особенно морской. Лучше если рыба будет присутствовать в вашем рационе ежедневно.
- Выбирайте десерты без жира, сливок и большого количества сахара. Остановитесь на фруктовых салатах и несладких желе.
- Потребляйте больше продуктов, содержащих растворимую клетчатку: овсяные хлопья, яблоки, сливы, ягоды, бобы. Они снижают уровень холестерина в организме и увеличивают его выведение.
- Не жарьте на масле: варите, тушите, запекайте. Используйте посуду с покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

**Соблюдая эти простые правила  
Ваш уровень холестерина  
может снизится на 10 - 12%!**



## Что делать, если диета не дала результатов?

- Если через 6-8 недель диеты снижение уровня общего холестерина в крови составило менее 5% и риск развития атеросклероза всё ещё высок, то врач может назначить вам лекарства, снижающие уровень холестерина в крови.
- Ни в коем случае не занимайтесь самолечением и не поддавайтесь рекламе «чудодейственных» пищевых добавок. Необходимое лечение назначит только врач.
- В России собственный уровень холестерина в крови знают не более 5% жителей. Для сравнения: в США и Европе эта цифра составляет почти 80%.
- Исследования показывают, что снижение уровня холестерина в среднем на 10% приводит к снижению риска развития основных сердечно - сосудистых заболеваний и смертности от них на 20 - 50%.
- Кардиологи всего мира считают, что свой уровень холестерина должен знать каждый человек старше 20 лет.

## ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА!

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200**

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



Управление здравоохранения  
Липецкой области  
Россия, 398050, г. Липецк, ул. Зегеля, д. 6,  
[www.uzalo48.lipetsk.ru](http://www.uzalo48.lipetsk.ru)

Отпечатано в типографии ООО «КОР-Норд»,  
г. Воронеж, ул. Машиностроителей, д. 24г. Тел.: (473) 279-95-50. Тираж 30 000 экз.

Управление здравоохранения Липецкой области

# ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕН ХОЛЕСТЕРИН

## методические материалы



## Что такое холестерин?

Мы часто слышим с экранов телевизоров, от врачей и знакомых о том, что потребление продуктов, в которых содержится холестерин, нужно сократить. На это часто поступает возражение, что, мол, на самом деле холестерин не страшен человеческому организму. Более того, клетки организма, особенно печени, сами его вырабатывают, поэтому холестерин из пищи не может нам навредить.

## Так вреден или полезен холестерин и стоит ли с ним бороться?

- Холестерин - жироподобное вещество, которое действительно жизненно необходимо человеку. Холестерин входит в состав оболочек-мембран всех клеток организма, его много в нервной ткани, холестерин необходим для образования многих гормонов.
- НО!!! Организм сам вырабатывает холестерин в количествах более чем достаточных для удовлетворения собственных нужд. Однако человек получает холестерин ещё и с пищей. Когда холестерина в организме, в первую очередь в крови человека, становится слишком много, то из друга он превращается в смертельного врага.

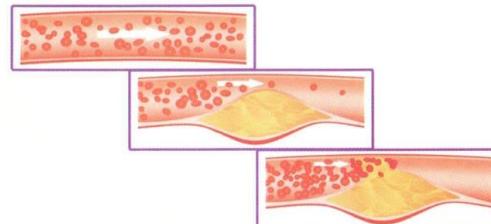
*Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина.*

*Для этого нужно регулярно - хотя бы раз в несколько лет - делать анализ крови на уровень общего холестерина и его содержание в различных транспортных формах - липопротеинах.*



## Как действует холестерин когда его слишком много?

- Избыток холестерина накапливается в стенках кровеносных сосудов. Вокруг этих отложений разрастается соединительная или, по-другому, рубцовая ткань, формируются отложения кальция. Так образуется атеросклеротическая бляшка. Она сужает просвет сосуда, снижает кровоток, а присоединение тромба ведет к его закупорке.
- При закупорке сосуда ток крови останавливается, а ткань органа, который этот сосуд питал, постепенно отмирает, не получая кислорода и питательных веществ. Если закупорка происходит в сердце, развивается стенокардия, а затем инфаркт миокарда, если в мозге - мозговой инсульт. Иногда поражаются сосуды ног, тогда человек испытывает невыносимые боли и часто теряет способность передвигаться. Первый звонок, сигнализирующий о риске развития перечисленных заболеваний, - повышенный уровень холестерина.



## Что означают цифры в анализе?

- В анализе крови вы увидите уровень холестерина (ХС), а также другие цифры. Дело в том, что в крови человека холестерин транспортируется вместе с белками и такие комплексы получили название липопротеинов.

## Оптимальные уровни холестерина и родственных параметров в крови

Общий ХС .....	< 5,0 ммоль/л (190 мг/дл)
ХСЛПНП .....	< 3,0 ммоль/л (115 мг/дл)
Триглицериды .....	< 1,7 ммоль/л (150 мг/дл) (основные компоненты ЛПОНП)

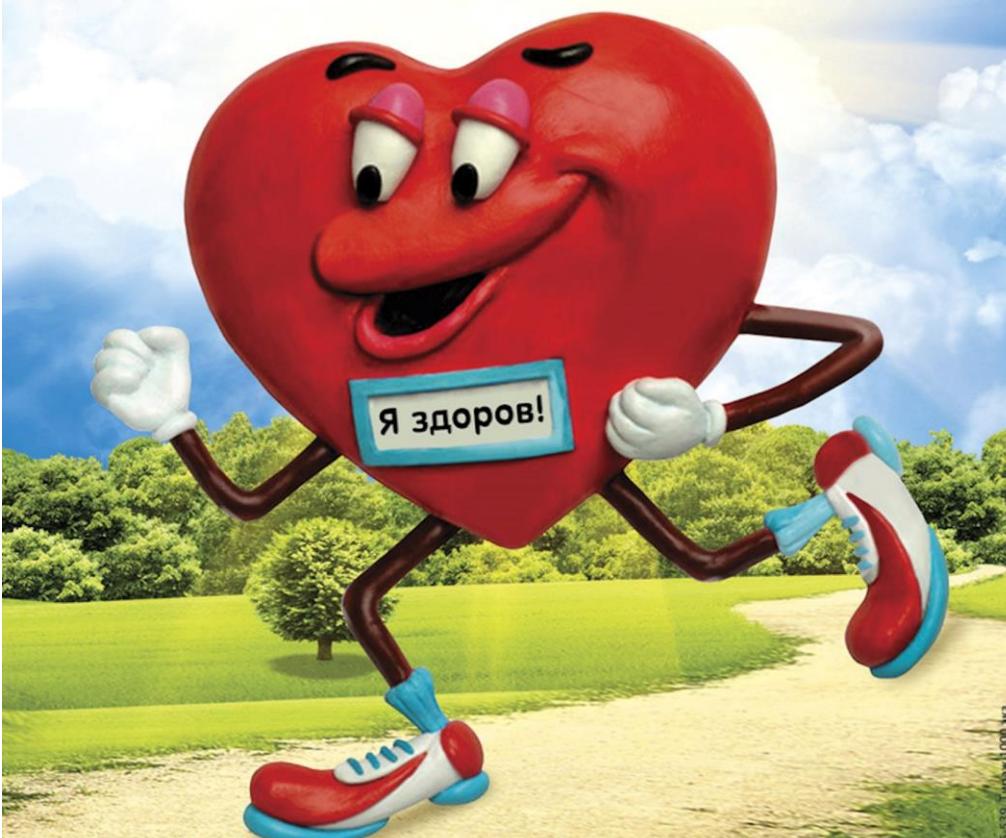
## Что делать, если уровень холестерина в вашей крови повышен?

- Содержание холестерина в крови можно снизить. Для этого нужно оздоровить свой образ жизни. Будьте физически активны, питайтесь правильно, откажитесь от курения - оно значительно повышает риск образования атеросклеротических бляшек.
- В первую очередь надо снизить потребление твердых животных жиров, где одновременно содержится много насыщенных жирных кислот и холестерина, их много в сливочном масле, жирных молочных продуктах, жирных сортах сыра, сдобной выпечке, жирном мясе. Жиры должны составлять около 30% общей калорийности пищи, из них насыщенные - не более 10% (1/3 всех жиров), а 2/3 жиров должны поступать за счёт потребления растительных масел, рыбьего жира.



*У людей, контролирующих уровень своего холестерина, отмечается на 30 - 40 % меньше серьезных осложнений со стороны сердца и на 30 % меньше смертей от любых причин.*

# АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ - ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ!



## Вес

### Из-за лишнего веса сердце работает с перегрузкой

Чем больше у вас лишних килограммов, тем больше вероятность заболеть диабетом или гипертонией (повышенное артериальное давление). А эти болезни приводят к стенокардии или инфаркту. Многие люди в нашей стране страдают от избыточного веса. Следуя правилам сбалансированного питания, сбросить лишние килограммы гораздо легче, чем с помощью физических упражнений.

## Сахар

Сахар вам не особенно вреден, но и полезным его тоже назвать нельзя. Он не обладает высокой калорийностью, так что вы можете получить необходимую энергию из других продуктов, а вот употребление большого количества сахара ведет к увеличению веса.

### Как снизить употребление сахара:

- ▶ ежемесячно уменьшайте количество сахара в чае или кофе на пол-ложки, и вы не заметите изменений во вкусе напитков;
- ▶ на десерт ешьте фрукты, а не пирожные;
- ▶ сократите употребление конфет, шоколада, газированных напитков, джемов и варенья;
- ▶ избегайте готовых продуктов, в которых содержится сахар, - пирожных, различных десертов (в том числе сладких йогуртов).

## Соль

Если у вас повышенное кровяное давление, то необходимо снизить объем соли в пище.

Конечно, нашему организму нужна соль, но в среднем мы употребляем ее в 2 раза больше, чем необходимо. Многие готовые продукты, как правило, содержат большое количество соли, поэтому не забывайте прочитать информацию на упаковке.

### И еще, если много там, где вы, возможно, и не ожидаете:

- ▶ в масле
- ▶ в сосисках
- ▶ в сыре
- ▶ в консервированных овощах
- ▶ в беконе
- ▶ в колбасах
- ▶ в копченостях
- ▶ в соусах.

## Клетчатка

Овощи, фрукты, сухофрукты, орехи, бобовые, картофель, рис, хлеб с отрубями, крупы и овес - все эти продукты содержат много клетчатки. Наша пищеварительная система часто испытывает недостаток в ней. Это может привести к запорам и геморрою.

### Клетчатка способствует снижению уровня холестерина в крови и, соответственно, риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Как увеличить количество клетчатки в рационе питания:  
▶ начните день с овсяных хлопьев, ломтика хлеба с отрубями или каши;  
▶ ешьте фрукты и овощи пять раз в день;  
▶ ешьте картошку с кожурой;  
▶ хлеб с отрубями, макароны и рис - отличные источники клетчатки.

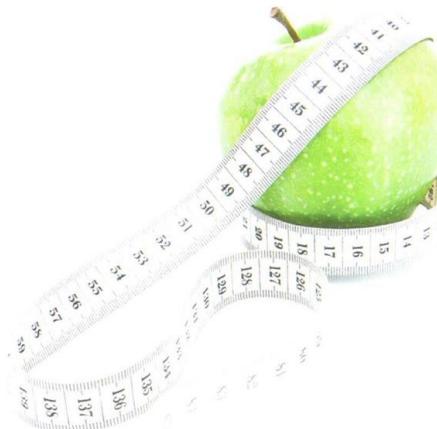
## В продуктовом магазине

Чтобы правильно питаться, не обязательно покупать продукты в специальных диетических магазинах.

**В большинстве обычных магазинов есть все необходимое:** макаронные изделия, хлеб с отрубями, бобовые и чечевица, курица, рыба, свежие или замороженные овощи. Не стоит увлекаться полуфабрикатами или готовыми блюдами - обычные продукты, как правило, полезнее и к тому же, дешевле.

## Алкоголь

Злоупотребление спиртными напитками вредно для сердечной мышцы и приводит к повышенному давлению, а также чревато заболеваниями печени и почек. Однако умеренное количество алкоголя может быть полезным для здоровья.



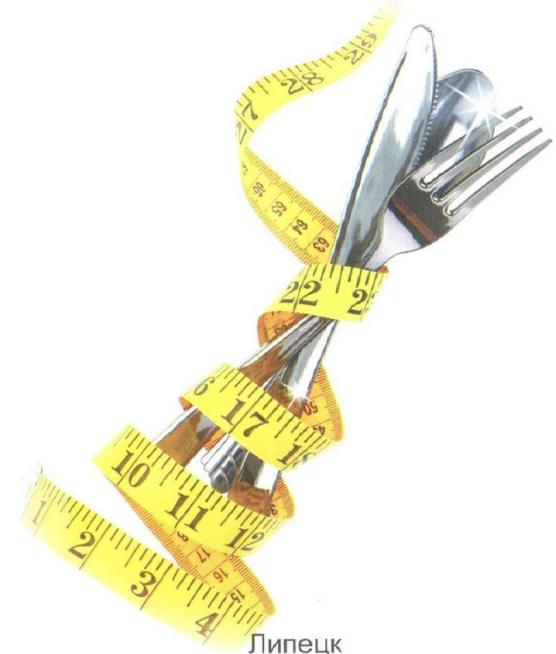
## Управление здравоохранения Липецкой области

Россия, 398050, г. Липецк, ул. Зегеля, д. 6,  
[www.uzalo48.lipetsk.ru](http://www.uzalo48.lipetsk.ru)

Отпечатано в типографии ООО «КОР-Норд»,  
г. Воронеж, ул. Машиностроителей, д. 24Г. Тел.: (473) 279-95-50  
Тираж 30 000 экз.

# ДИЕТА ДЛЯ СЕРДЦА. ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ С СЕРДЕЧНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ



Липецк

## Диета

Чтобы не навредить сердцу, необходимо есть здоровую пищу и избавляться от лишнего веса. Ученые доказали, что неправильное питание значительно повышает риск возникновения инфаркта. Здоровое питание - это не отказ от привычной еды или переход на более дорогие продукты. Наоборот, **правильно питаться можно, просто максимально разнообразив свой рацион.**

Если в вашей пище преобладают фрукты и овощи, хлеб, злаки и картофель, а продуктов, содержащих жиры, сахар и соль, значительно меньше - значит, вы на верном пути.

## Хлеб, злаки и картофель

Эти продукты должны составлять основу вашего рациона. Сюда входят все виды хлеба, картофель, рис, макаронные изделия и овсянка. Цельные зерна злаковых (например, мюсли, злаковый хлеб) содержат много клетчатки и легко усваиваются.

## Фрукты и овощи

Фрукты и овощи необходимо включать в каждый прием пищи. Они должны быть разнообразными, чтобы вы получали все необходимые витамины и минералы. Используйте любые виды фруктов и овощей - свежие, замороженные, консервированные, сухофрукты и соки из натуральных фруктов.

## Мясо, рыба и их заменители

Дважды в день ешьте немного мяса, рыбы или других продуктов, содержащих белок. Белком богаты куриное мясо, рыба (в том числе консервированная), говядина, яйца, орехи, фасоль, чечевица, арахисовое масло. Чтобы питание было сбалансированным, разнообразьте свой белковый рацион и употребляйте эти продукты в небольших количествах.

## Молочные продукты

Молочные продукты с минимальной жирностью - каждый день. Но понемногу. Масло и сливки содержат слишком много жиров, так что они относятся к другой группе.

## Жирное и сладкое

Потребление этих продуктов, а также алкоголя должно быть сведено к минимуму. Поменьше жирной пищи, и не злоупотребляйте жирами при готовке. Ежедневная порция жиров и сахара в виде печенья, пирожных, торты, кондитерских изделий или шоколада также не прибавит вам здоровья.

## Холестерин

Доказано, что образование тромбов и бляшек в сосудах связано с высоким содержанием холестерина в крови. А сбалансированный рацион питания способствует снижению риска возникновения инфаркта.

Холестерин - это натуральное животное вещество, используемое организмом для различных целей, например, для строительства клеточных мембран и производства гормонов. Однако употребление в пищу продуктов с высоким содержанием жиров (особенно насыщенных жиров) может вызывать превышение нормального уровня содержания холестерина в крови. Так что жирные блюда должны стать редкостью на вашем столе.

Пища содержит два вида жиров:

- **насыщенные жиры** - это сливочное масло и другие животные жиры, повышающие уровень холестерина в крови;
- **полиненасыщенные жиры** - это подсолнечное масло и рыба, понижающие уровень холестерина в крови.

## Снижение уровня холестерина

Вы можете снизить уровень холестерина в крови, употребляя в пищу меньше насыщенных жиров и используя для ее приготовления полиненасыщенные.

- используйте вместо сливочного масла «легкое» с пониженной жирностью или маргарин (и как можно меньше);
- отдавайте предпочтение вареным, тушеным или запеченым продуктам;
- выбирайте постное мясо и срезайте с него жир перед приготовлением;
- снимайте кожу с курицы;
- используйте минимальное количество растительного масла при готовке - в этом вам поможет посуда с антипригарным покрытием;
- готовьте мясное блюдо за день до употребления, и когда оно остынет, снимите с него жир.

Имейте в виду, что жир содержится в полуфабрикатах и готовых продуктах: в чипсах, печенье, сухариках, пирожных и т.п. Обращайте внимание на состав продуктов, указанный на упаковке, и выбирайте пищу с минимальным содержанием жира. Подходящий вариант всегда найдется: пара фруктов или легкий сэндвич - гораздо лучше жирного пирожного.

## Содержание жира в продуктах

### Мясо и мясные продукты

Баранина	15%
Свинина	22%
Говядина	10%
Телятина	7%
Курица	13%
Печень говяжья	3%
Копбаса вареная	22%
Ветчина	35%
Сосиски молочные	25%
Яйца	9%

### Молоко и молочные продукты

Сметана	30%
Сливки	20%
Сыры твердые	32%
Сыры мягкие	27%
Мороженое	8%
Кефир	4%
Молоко	4%
Обезжиренное молоко	>1%
Нежирный йогурт	>1%
Творог	18%
Творог обезжиренный	>1%

### Рыба и рыбные продукты

Скумбрия копченая	31%
Сельдь соленая	19%
Лосось	11%
Сардины в масле	14%
Форель	4%
Окунь	3%
Хек	2%
Судак	>1%
Шуга	>1%
Треска	>1%
Икра красная	14%
Икра черная	18%

### Жиры и масло

Масло растительное	100%
Масло сливочное	83%
Маргарин	82%
Майонез	79%
Нежирное масло	40%

### Фрукты и овощи

Почти все не содержат жиров

**Измеряйте и записывайте Ваше артериальное давление каждый день**

**Мое АД должно быть ниже 140/90 мм рт. ст.**

Управление здравоохранения Липецкой области

# **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УРОВЕНЬ ВАШЕГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД) ВЫШЕ НОРМЫ?**

## (МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ)



**Управление здравоохранения  
Липецкой области**  
Россия, 398050, г. Липецк, ул. Зегеля, д. 6,  
[www.uzalo48.lipetsk.ru](http://www.uzalo48.lipetsk.ru)

Отпечатано в типографии ООО «КОР-Норд»,  
г. Воронеж, ул. Машиностроителей, д. 24Г. Тел.: (473) 279-95-50  
Тираж 30 000 экз.

Липецк

# Если у Вас повышенное артериальное давление? Что это значит?

Первая цифра АД - это систолическое артериальное давление, когда сердце сокращается и кровь выбрасывается в аорту (самый крупный сосуд), вторая цифра означает диастолическое артериальное давление, когда сердце расслабляется и находится в состоянии покоя.

## Уровень АД (мм рт. ст.)

Тяжелая АГ (III степень повышения АД) > 180/110 мм рт. ст.

Умеренная АГ (II степень повышения АД) 160-179/100-109 мм рт. ст.

Артериальная гипертензия I степени 140-159/90-99 мм рт. ст

Высокое нормальное АД 130-139/85-89 мм рт. ст.

Нормальное АД 120-129/80-84 мм рт. ст.

## Почему опасно высокое АД?

Одним из факторов риска высокого АД является развитие поражения жизненно важных органов человеческого организма - **сердца, почек, мозга**.



Сердце может оказаться просто неспособным доставлять кровь к ним и осуществлять их питание, результатом чего может оказаться инфаркт миокарда или инсульт.

## Что делать?

- ♥ Вести здоровый образ жизни
- ♥ Регулярно принимать медикаментозные препараты, если таковые были назначены доктором
- ♥ Регулярно контролировать уровень АД

## Основные правила измерения АД в домашних условиях:

Находитесь в состоянии покоя в течение 5 минут перед измерением АД

- Воздержитесь от курения и приема кофеиносодержащих продуктов (кофе, чай) в течение 30 минут перед тем, как провести измерение давления
- Примите удобное положение, чтобы ноги стояли на полу, рука лежала на столе на уровне сердца
- Используйте подходящую по размеру манжету
- Используйте исправное устройство (тонометр) для измерения АД
- Результатом должно считаться среднее значение двух или более измерений, сделанных с интервалом минимум в 2 минуты

Ваш доктор сказал Вам, что у Вас повышенное АД (артериальная гипертония).

В качестве дополнения к медицинским препаратам, которые доктор Вам назначит, Вы можете выполнять следующие действия для контроля Вашего АД.

♥ Поддерживайте нормальную массу тела: избыточная масса тела увеличивает риск возникновения высокого давления от 2 до 6 раз. Даже небольшая потеря в весе может значительно повлиять на профилактику и лечение высокого АД.

♥ Откажитесь от курения: хотя отказ от курения не имеет прямого влияния на снижение уровня АД, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний будет значительно снижен. Кроме того, курение может препятствовать благотворному эффекту антигипертензивных препаратов.

♥ Выполняйте регулярно физические упражнения: у физически активных людей риск возникновения высокого АД намного меньше, чем у людей, не выполняющих физическую нагрузку. Даже легкие упражнения, выполняемые регулярно, могут снизить риск.

♥ Сократите потребление соли: очень часто, после сокращения потребления соли, АД снижается. Также это может предохранить от повышения АД в дальнейшем.

♥ Употребляйте больше свежих овощей и фруктов: здоровая диета, основанная на употреблении фруктов, овощей и рыбы, может снизить Ваше АД и оказывает положительное влияние на здоровье Вашей сердечно-сосудистой системы.

♥ Если Вы употребляете алкоголь, сократите его употребление до минимума: чрезмерное употребление алкоголя может повысить уровень АД. В целях профилактики повышения АД, не превышайте его употребление (не более 30 мл чистого этанола 1 раз в день)

♥ Избегайте стрессовых ситуаций: стресс является причиной повышения АД, и, со временем, может способствовать стойкому повышению АД.

## **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ, СТАРАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ**

Вам следует хорошо отдыхать, спать не менее 8-9 часов в сутки, необходимо отрегулировать физиологический суточный ритм — чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь).

## **НАУЧИТЕСЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ**

Вы можете легко научиться снижать психоэмоциональное напряжение (стресс). Вам помогут способы психической регуляции, аутогенной тренировки:

- тренировка дыхания;
- волевое расслабление мышц;
- изменение положения тела;
- концентрация внимания;
- простой отдых.

## **СТРОГО СЛЕДУЙТЕ ВСЕМ СОВЕТАМ ВРАЧА**

Если врач вам назначает медикаменты, то очень важно, чтобы вы следовали строго его рекомендациям.

Если ваше артериальное давление повышается незначительно, то соблюдение приведенных правил может избавить вас от заболевания.

Если ваше давление склонно к значительным и длительным подъемам и требуется прием медикаментов по назначению врача, то соблюдение этих советов поможет быстрее добиться снижения давления, уменьшить дозы лекарств.

## **КЛАССИФИКАЦИЯ УРОВНЯ АД**

Категория АД	САД (мм рт. ст.)	ДАД (мм рт. ст.)
Оптимальное	120	80
Нормальное	130	85
Высокое нормальное	130-139	85-89
<b>Артериальная гипертония</b>	<b>140 и выше</b>	<b>90 и выше</b>
1-я степень	140-159	90-99
2-я степень	160-179	100-109
3-я степень	180 и выше	110 и выше

Управление здравоохранения Липецкой области

# **ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ОБ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ.**

(МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ)



**Управление здравоохранения  
Липецкой области**

Россия, 398050, г. Липецк, ул. Зегеля, д. 6,  
[www.uzalo48.lipetsk.ru](http://www.uzalo48.lipetsk.ru)

Отпечатано в типографии ООО «КОР-Норд»,  
г. Воронеж, ул. Машиностроителей, д. 24Г. Тел.: (473) 279-95-50  
Тираж 30 000 экз.

Липецк

**Гипертония - болезнь, которой страдает большая часть взрослого населения планеты. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), у более 20% жителей западных стран артериальное давление часто бывает повышенным.**

По официальной статистике, в РФ зарегистрировано 4,8 млн. больных с АГ (3,3% населения страны), по выборочным исследованиям, истинная цифра распространенности АГ составляет 42 млн. человек (39% мужчин, 41 % женщин в возрасте старше 18 лет); по исследованиям, представленным на Национальном конгрессе кардиологов (октябрь 2005 г.), количество больных с АГ в ближайшие годы может увеличиться до 62-69 млн. человек (45% населения РФ).

Всем известно, что гипертония, помимо того, что является отдельным сосудистым заболеванием, играет одну из главных ролей в возникновении таких болезней, как инфаркт миокарда, инсульт, почечная недостаточность, ухудшение зрения.

### **РАЗЛИЧАЮТ ТРИ СТАДИИ ГИПЕРТОНИИ.**

**Первая стадия** иногда протекает незаметно, бессимптомно. Ею страдают 90% всех гипертоников, порой не подозревая о развитии у себя серьезного заболевания.

**Вторая стадия** характеризуется наличием постоянно повышенного давления. Она проявляется головными болями, головокружением, сердцебиением, болевыми ощущениями в области сердца. Часты гипертонические кризы, спазмы сосудов с необратимыми изменениями глазного дна и сердечной мышцы.

**В третьей стадии** уже значительно нарушаются функции почек, сердца, мозга, глаза и опасны осложнения в виде инсультов, инфарктов миокарда.

**СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ ПРАВИЛАМ, И ВЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОМОЖЕТЕ САМИМ СЕБЕ:**

### **РЕГУЛЯРНО КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Вне зависимости от возраста контролируйте артериальное давление, если у Вас:

- давление никогда не повышалось - 1 раз в два года;**
- давление было повышено хотя бы однажды - не реже 1 раза в год;**
- давление повышается и Вы не ощущаете этого - не реже 1 раза в месяц;**
- повышение давления сопровождается нарушениями самочувствия - так часто, как советует врач.**

### **СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Сбалансированность суточного поступления энергии с ее суточным расходованием в повседневной жизни и работе.

Сбалансированность питательных веществ, витаминов и минеральных веществ.

Режим питания. Желательно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном.

### **СТАРАЙТЕСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Отрицательное влияние на здоровье оказывают курение и злоупотребление алкоголем. Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, возбуждает, увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышает артериальное давление. Под действием алкоголя теряется контроль за самочувствием, повышение давления становится более опасным.

### **СТРЕМИТЕСЬ ПОВЫСИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ**

Уровень допустимой для вас физической активности определит врач, если вы хотите заняться специальными тренировками. Начинать тренировки следует под контролем специалиста, поэтому рекомендуем получить консультацию, если вы решили заниматься самостоятельно. Наиболее рационально, если вы поставите перед собой реальную цель - повысить повседневную физическую активность при обычном ритме жизни.

### **ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА, ЕСЛИ ОН У ВАС ИМЕЕТСЯ**

Прежде всего вам надо знать, какой вес для вас является нормальным, а какой повышенным. Очень важно, чтобы соблюдался баланс между энергией, которую мы получаем с пищей, и энерготратами организма. Человек среднего возраста, особенно, если у него повышается артериальное давление, не должен иметь избытка веса.



## Вес

**Из-за лишнего веса сердце работает с перегрузкой.** Чем больше у вас лишних килограммов, тем больше вероятность заболеть диабетом или гипертонией (повышенное артериальное давление). А эти болезни приводят к стенокардии или инфаркту. Многие люди в нашей стране страдают от избыточного веса. Следуя правилам сбалансированного питания, сбросить лишние килограммы гораздо легче, чем с помощью физических упражнений.

## Сахар

Сахар вам не особенно вреден, но и полезным его тоже назвать нельзя. Он не обладает высокой калорийностью, так что вы можете получить необходимую энергию из других продуктов, а вот употребление большого количества сахара ведет к увеличению веса.

### Как снизить употребление сахара:

- \* ежемесячно уменьшайте количество сахара в чае или кофе на пол-ложки, и вы не заметите изменений во вкусе напитков;
- \* на десерт ешьте фрукты, а не пирожные;
- \* сократите употребление конфет, шоколада, газированных напитков, джемов и варенья;
- \* избегайте готовых продуктов, в которых содержится сахар, – пирожных, различных десертов (в том числе сладких йогуртов).

## Соль

**Если у вас повышенное кровяное давление, то необходимо снизить объем соли в пище.** Конечно, нашему организму нужна соль, но в среднем мы употребляем ее в 2 раза больше, чем необходимо. Многие готовые продукты, как правило, содержат большое количество соли, поэтому не забывайте прочитать информацию на упаковке.

И еще, соли много там, где вы, возможно, и не ожидаете:

- ↳ в масле
- ↳ в беконе
- ↳ в сосисках
- ↳ в колбасах
- ↳ в сыре
- ↳ в копченостях
- ↳ в консервированных овощах
- ↳ в соусах

## Клетчатка

Овощи, фрукты, сухофрукты, орехи, бобовые, картофель, рис, хлеб с отрубями, крупы и овес – все эти продукты содержат много клетчатки. Наша пищеварительная система часто испытывает недостаток в ней. Это может привести к запорам и геморрою. Клетчатка способствует снижению уровня холестерина в крови и, соответственно, риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

### Как увеличить количество клетчатки в рационе питания:

- начните день с овсяных хлопьев, ломтика хлеба с отрубями или каши;
- ешьте фрукты и овощи пять раз в день;
- ешьте картошку с кожурой;
- хлеб с отрубями, макароны и рис – отличные источники клетчатки.

## В продуктовом магазине

Чтобы правильно питаться, не обязательно покупать продукты в специальных диетических магазинах.

В большинстве обычных магазинов есть все необходимое: макаронные изделия, хлеб с отрубями, бобовые и чечевица, курица, рыба, свежие или замороженные овощи. Не стоит увлекаться полуфабрикатами или готовыми блюдами – обычные продукты, как правило, полезнее и к тому же, дешевле.

## Алкоголь

Злоупотребление спиртными напитками вредно для сердечной мышцы и приводит к повышенному давлению, а также чревато заболеваниями печени и почек. Однако умеренное количество алкоголя может быть полезным для здоровья.

## ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

398042, г. Липецк, 9 микрорайон, д. 17

Тел./факс 8 (4742) 31-06-79

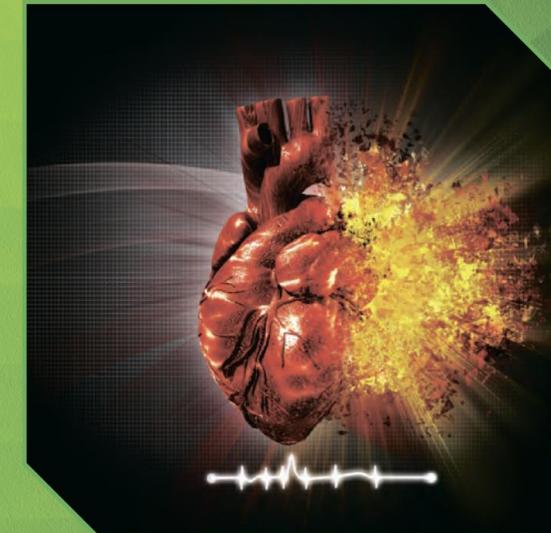
e-mail: [medprof@lipetsk.ru](mailto:medprof@lipetsk.ru)

[www.yazdorov-48.ru](http://www.yazdorov-48.ru)

Управление здравоохранения Липецкой области  
ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

12+

# Диета для сердца. Питание больных с сердечной патологией



г.Липецк

## ДИЕТА

Чтобы не навредить сердцу, необходимо есть здоровую пищу и избавляться от лишнего веса. Ученые доказали, что неправильное питание значительно повышает риск возникновения инфаркта. Здоровое питание – это не отказ от привычной еды или переход на более дорогие продукты. Наоборот, правильно питаться можно, просто максимально разнообразив свой рацион.

Если в вашей пище преобладают фрукты и овощи, хлеб, злаки и картофель, а продуктов, содержащих жиры, сахар и соль, значительно меньше – значит, вы на верном пути.

### Хлеб, злаки и картофель

Эти продукты должны составлять основу вашего рациона. Сюда входят все виды хлеба, картофель, рис, макаронные изделия и овсянка. Цельные зерна злаковых (например, мюсли, злаковый хлеб) содержат много клетчатки и легко усваиваются.

### Фрукты и овощи

Фрукты и овощи необходимо включать в каждый прием пищи. Они должны быть разнообразными, чтобы вы получали все необходимые витамины и минералы. Используйте любые виды фруктов и овощей – свежие, замороженные, консервированные, сухофрукты и соки из натуральных фруктов.

### Мясо, рыба и их заменители

Дважды в день ешьте немного мяса, рыбы или других продуктов, содержащих белок. Белком богаты куриное мясо, рыба (в том числе консервированная), говядина, яйца, орехи, фасоль, чечевица, арахисовое масло. Чтобы питание было сбалансированным, разнообразьте свой белковый рацион и употребляйте эти продукты в небольших количествах.

### Молочные продукты

Молочные продукты с минимальной жирностью – каждый день. Но понемногу. Масло и сливки содержат слишком много жиров, так что они относятся к другой группе.

### Жирное и сладкое

Потребление этих продуктов, а также алкоголя должно быть сведено к минимуму. Поменьше жирной пищи, и не злоупотребляйте жирами при готовке. Ежедневная порция жиров и сахара в виде печенья, пирожных, торты, кондитерских изделий или шоколада также не прибавит вам здоровья.

## ХОЛЕСТЕРИН

Доказано, что образование тромбов и бляшек в сосудах связано с высоким содержанием холестерина в крови. А сбалансированный рацион питания способствует снижению риска возникновения инфаркта.

Холестерин – это натуральное жировое вещество, используемое организмом для различных целей, например, для строительства клеточных мембран и производства гормонов. Однако употребление в пищу продуктов с высоким содержанием жиров (особенно насыщенных жиров) может вызвать превышение нормального уровня содержания холестерина в крови. Так что жирные блюда должны стать редкостью на вашем столе.

### Пища содержит два вида жиров:

- насыщенные жиры – это сливочное масло и другие животные жиры, повышающие уровень холестерина в крови;
- полиненасыщенные жиры – это подсолнечное масло и рыба, понижающие уровень холестерина в крови.

### Снижение уровня холестерина

Вы можете снизить уровень холестерина в крови, употребляя в пищу меньше насыщенных жиров и используя для ее приготовления полиненасыщенные.

- используйте вместо сливочного масла «легкое» с пониженной жирностью или маргарин (и как можно меньше);
- отдавайте предпочтение вареным, тушеным или запеченым продуктам;
- выбирайте постное мясо и срезайте с него жир перед приготовлением;
- снимайте кожу с курицы;
- используйте минимальное количество растительного масла при готовке – в этом вам поможет посуда с антипригарным покрытием;
- готовьте мясное блюдо за день до употребления, и когда оно остывает, снимите с него жир.

Имейте в виду, что жир содержится в полуфабрикатах и готовых продуктах: в чипсах, печенье, сухариках, пирожных и т.п. Обращайте внимание на состав продуктов, указанный на упаковке, и выбирайте пищу с минимальным содержанием жира. Подходящий вариант всегда найдется: пара фруктов или легкий сэндвич – гораздо лучше жирного пирожного.

## СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ПРОДУКТАХ

### Мясо и мясные продукты

Баранина	15%
Свинина	22%
Говядина	10%
Телятина	7%
Курица	13%
Печень говяжья	3%
Колбаса вареная	22%
Ветчина	35%
Сосиски молочные	25%
Яйца	9%

### Молоко и молочные продукты

Сметана	30%
Сливки	20%
Сыры твердые	32%
Сыры мягкие	27%
Мороженое	8%
Кефир	4%
Молоко	4%
Обезжиренное молоко	>1%
Нежирный йогurt	>1%
Творог	18%
Творог обезжиренный	>1%

### Рыба и рыбные продукты

Скумбрия копченая	31%
Сельдь соленая	19%
Лосось	11%
Сардины в масле	14%
Форель	4%
Окунь	3%
Хек	2%
Судак	>1%
Щука	>1%
Треска	>1%
Икра красная	14%
Икра черная	18%

### Жиры и масло

Масло растительное	100%
Масло сливочное	83%
Маргарин	82%
Майонез	79%
Нежирное масло	40%

### Фрукты и овощи

Почти все не содержат жира



## ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА:

### Правило №1. Правильное питание

Правильное питание помогает контролировать массу тела. Чтобы не набирать лишние килограммы, нужно:

– **не переедать:** есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма;

– **питаться регулярно:** лучше есть часто (4-5 раз в день), но мало и в одно и то же время, и не наедаться на ночь – ужинать не позднее, чем за 2-3 часа до сна;

– **соблюдать пищевой баланс:** в повседневном рационе жиры должны составлять не более 30%, белки – 15, углеводы – 55%. Страйтесь употреблять больше овощей и фруктов, готовить пищу на пару или в микроволновой печи путем отваривания, запекания. Уменьшить потребление жиров, масел, соли и сахара.

### Правило №2. Отказ от курения

Курение является одним из главных и самых распространенных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если вы курите, необходимо полностью отказаться от курения в любом его виде – будь то сигареты, сигары, трубка или кальян.

### Правило №3. Физическая активность

– **больше ходите пешком.** Физические упражнения помогут снизить вес, избавиться от лишнего

жира, что тоже полезно для снижения риска гипертонии;

- **каждое утро делайте гимнастику;**
- **займитесь оздоровительной физкультурой** (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т.д.);
- **занимайтесь физическим трудом на свежем воздухе** (например, на приусадебном участке);
- **играйте в подвижные игры** (волейбол, бадминтон, теннис и т.д.);
- **больше бывайте на воздухе**, гуляйте в лесу, парке и т.д.

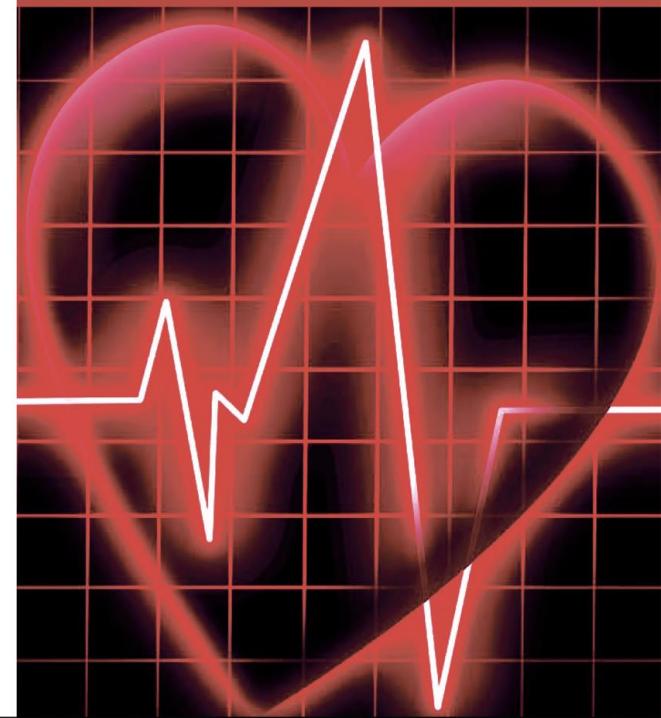
### Правило №4. Борьба со стрессом

Ни в коем случае не пытайтесь бороться со стрессом курением или алкоголем. Это только усугубит проблему. Самый рациональный подход – обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Значительно повышают устойчивость организма к стрессовым воздействиям занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и физические упражнения.

### Правило №5. Самое главное!

Нужно регулярно проходить медицинское обследование. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение специалистами других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения развития заболеваний сердца на раннем этапе. Помните, что с возрастом такая вероятность становится только больше.

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



**БЕРЕГИ  
СВОЕ СЕРДЦЕ!**

ГУЗОТ «Центр медицинской  
профилактики»

398042, г. Липецк, 9 микрорайон, д. 17  
Тел./факс 8 (4742) 31-06-79  
e-mail: medprof@lipetsk.ru  
www.yazdorov-48.ru

ООО «Веда социум», г. Липецк, ул. Московская, 83. Зак. 2171, тир. 6500-2015.

г. Липецк

12+

**Своевременное выявление и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы позволяют предотвратить заболевание, увеличить продолжительность и улучшить качество жизни.**

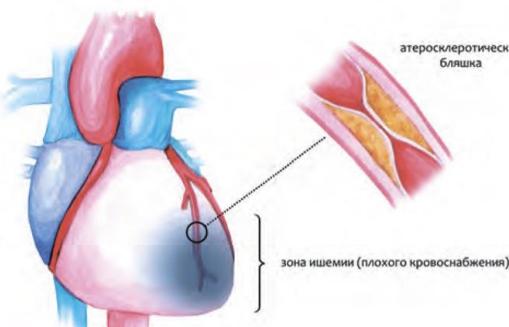
## ВЫЯСНИТЬ, ЧТО ТАКОЕ ИБС?

Все сердечно-сосудистые заболевания делятся на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца, и в первую очередь – ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.

Мы привыкли думать о том, что проявление ишемической болезни сердца – это стенокардия, и с болью в сердце пациент придет к врачу.

У 50% больных ИБС стенокардия служит первым проявлением заболевания. Но только 40-50% больных стенокардией знают о своем заболевании. У остальных 50-60% она остается нераспознанной. Люди могут спокойно жить и даже не подозревать о коварной болезни. Может пройти много лет, прежде чем ИБС приведет к внезапным и катастрофическим последствиям.

Важно понимать, что с первым проявлением ишемической болезни сердца может быть инфаркт миокарда или внезапная смерть. Жизнь мужчины в возрасте 60 лет укорачивается на 9 лет, если он переносит инфаркт миокарда, и на 12 – если инсульт.



**Обследование больных для выявления ишемической болезни сердца позволяет установить группы лиц, нуждающихся в активных профилактических мероприятиях.**

Сердце. Еще с самых древних времен этот неуловимый насос, размером со сжатый кулак и весящий немногим более 200 г, считается едва ли не самым важным органом в теле человека.

Именно сердце обеспечивает кровообращение, без которого невозможна жизнь. Вот почему так важно сохранить сердце здоровым и сделать так, чтобы этот двигатель никогда не останавливался.

## КАКИЕ БЫВАЮТ ФАКТОРЫ РИСКА?

Ишемическая болезнь сердца представляет собой конечный результат взаимодействия целого ряда факторов риска, которые делятся на две группы – изменяемые и неизменяемые риски.

К изменяемым относятся риски, на которые человек может каким-либо образом повлиять – постараться избежать их в своей жизни, уменьшить или полностью нейтрализовать их воздействие. Таких рисков большинство.

К неизменяемым относятся риски, которые представляют собой некую данность, т.е. такие условия и обстоятельства, от которых невозможно избавиться или как-то на них повлиять. К счастью, таких рисков меньшинство.

Ниже приведены наиболее значительные факторы риска, которые прямо или косвенно влияют на возникновение и развитие ИБС:

### Образ жизни (изменяемые риски):

- неправильное питание
- курение
- избыточное потребление алкоголя
- низкая физическая активность
- низкий социальный и образовательный статус.

**Биохимические или физиологические факторы (изменяемые факторы):**

- повышенное артериальное давление
- повышенный уровень холестерина
- низкий уровень холестерина
- повышенный уровень триглицеридов
- гипергликемия/сахарный диабет
- ожирение
- тромбогенные факторы
- загрязнение окружающей среды.

**Индивидуальные характеристики (изменяемые риски):**

- возраст
- мужской пол
- раннее развитие ИБС у родственников
- наличие проявления атеросклероза

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ИБС?

Для того чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:

- проанализировать свой образ жизни и при наличии в нем указанных рисков постараться избавиться от них;
- пройти медицинское обследование, которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма;
- регулярно (раз в год) проходить обследование и придерживаться здорового образа жизни.





## Что желательно подготовить к прибытию врача скорой помощи?

- Все лекарства или упаковки от лекарств, которые принимал больной накануне.
- Перечень лекарств, которые не переносит больной или которые вызывают у него аллергию.
- Пленки с записью электрокардиограмм, желательно расположенные по порядку, по датам их регистрации.
- Имеющиеся медицинские документы (справки, выписки), расположенные в хронологическом порядке.

## ПОМНИТЕ!

Сердечный приступ может развиться в любое время и в любом месте, но чаще он развивается вочные или ранние утренние часы. При появлении сильной боли за грудиной, отдающей в левую лопатку, плечо, руку, сопровождающейся резкой слабостью, холодным потом, сердцебиением и одышкой срочно вызывайте скорую помощь!

**112 – единая служба спасения**

**Если нужна  
медицинская помощь!  
03 – телефон  
103 – все мобильные операторы**



**ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»**

**398042, г. Липецк, 9 микрорайон, д. 17**

**Тел./факс: 8 (4742) 31-06-79**

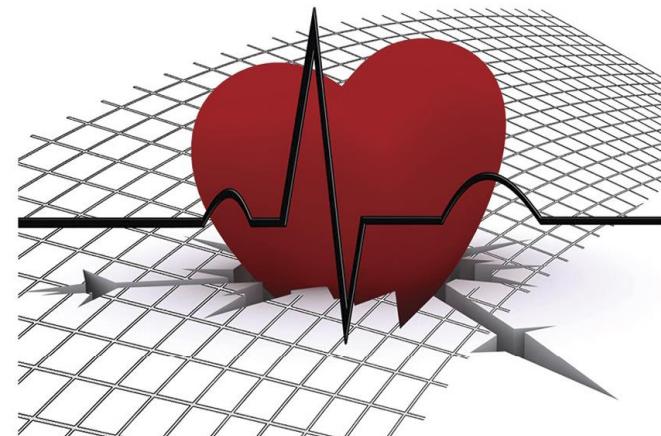
**e-mail: medprof@lipetsk.ru**

**www.yazdorov-48.ru**

Управление здравоохранения Липецкой области  
ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

12+

# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ



Для успешного выявления и лечения болезней системы кровообращения чрезвычайно важное значение имеет своевременность обращения пациентов за медицинской помощью, и особенно это важно при острых состояниях.

Ежегодно в России у 570 000 человек развивается сердечный приступ и 340 000 погибает от него (летальность 60%). При этом в большинстве случаев смерть наступает в первые минуты и часы от начала приступа – дома, на даче, на работе, в общественных и других местах еще до прибытия скорой помощи.

Вероятность смерти от сердечного приступа можно существенно снизить, если больной будет действовать согласно настоящим рекомендациям и своевременно вызовет скорую помощь. В течение первого часа умирает около 50% от всех умирающих от сердечного приступа. Жители многих стран мира вызывают скорую помощь через 2-4 часа от начала сердечного приступа, в России это происходит – через 8-10 часов! Это одна из основных причин сверхвысокой смертности особенно мужчин в нашей стране.

**Сердечный приступ** – тяжелое патологическое состояние, обусловленное остро возникающим недостатком кровоснабжения сердечной мышцы (закупорка тромбом и/или спазм, как правило, в области атеросклеротической бляшки артерии, питающей сердце) с развитием ишемии и некроза (отмирания) участка этой мышцы. Некроз сердечной мышцы называется инфарктом миокарда, а смерть в первый час от начала приступа называется внезапной сердечной или коронарной смертью.



## Как определить, что это именно сердечный приступ?

Для сердечного приступа наиболее характерно появление в области груди (за грудиной), левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обоих плеч, обеих рук, нижней части грудины вместе с верхней частью живота интенсивных болей давящего, сжимающего, жгущего или ломящего характера (боли колющие, режущие, ноющие, усиливающиеся при перемене положения тела или при дыхании не характерны). Не редко на фоне боли без очевидных причин появляется одышка, слабость или выраженная потливость. Для сердечного приступа характерна продолжительность боли более 5 минут.

## Что необходимо делать при возникновении сердечного приступа?

При возникновении сердечного приступа необходимо следовать инструкции полученной от лечащего врача.

Сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно).

Больному с сердечным приступом категорически запрещается вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача.

## Схема текста вызова скорой помощи

При вызове скорой помощи желательно пользоваться нижеприведенной схемой текста – обращения к диспетчеру скорой помощи и стараться говорить коротко и четко.

«Сегодня в \_\_\_\_\_ ч. \_\_\_\_\_ мин. у (кого, возраст) возникли боли (интенсивность, характер) в области (локализация боли), отдающие или распространяющиеся в (область распространения боли). Ранее таких болей никогда не было, (если были то когда). Кроме того, беспокоит (одышка, слабость, сердцебиения, тошнота, рвота или др. проявления болезни). Адрес (улица, номер дома, корпуса и подъезда, вход с улицы или со двора, номер кода на входной двери, этаж, квартира). Подъехать лучше со стороны ...».

