

КОМПЛЕКСНО – подойдите к оценке своего здоровья!

Самостоятельно определите суммарный риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний

Сегодня ученые признают, что причины развития сердечно-сосудистых заболеваний не существует. Но хорошая новость заключается в том, что установлены предрасполагающие факторы – которые увеличивают вероятность или риск развития тяжелых сердечно-сосудистых болезней, в первую очередь – инфаркта миокарда и инсульта. Их принято называть **факторами риска**.

Главными факторами риска являются:

Пол
Возраст
Уровень артериального давления
Показатель общего холестерина крови
Наличие факта курения

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний определяется **взаимодействием факторов**.



ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

СИТУАЦИЯ В МИРЕ:

Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую проблему и главную опасность для жизни людей во всём мире.



50%

населения Европы умирает от заболеваний сердца и сосудов, 22% населения умирает от рака, 3% – от травм, 2% – от диабета, от СПИДА – 0,7%.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ:

Почти 10 млн страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Смертность от этих заболеваний у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше, чем у женщин.



56%

населения России умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, 12,4% населения умирает от рака, 13,2% – от травм, 4,1% – от заболеваний органов дыхания, 4% – от заболеваний органов пищеварения.

Обследование на выявление ИБС* позволяет предотвратить развитие заболевания

ЭТО ВАЖНО!

Своевременное выявление и профилактика ишемической болезни сердца позволяют предотвратить заболевание, увеличить продолжительность и улучшить качество жизни

Шаг 1 / 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 вазалю и катастрофическим последствиям.

Важно помнить, что первым проявлением ишемической болезни сердца может быть инфаркт миокарда или внезапная смерть (по данным Фраммингского исследования 5144 человек – у мужчин в 62% случаев, у женщин в 48%). Желая избежать 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.

Шаг 2 / Зачем нужно обследование?

В странах, где с 1970 г. началась активная работа по первичной профилактике, сердечно-сосудистая заболеваемость существенно уменьшилась в течение последних 20 лет. Так, в США, Канаде, странах Европейского сообщества смертность от ишемической болезни сердца в 2 с лишним, а от инсульта – в 5 раз ниже, чем у нас в стране.

Шаг 3 / Какие бывают факторы риска?

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

К измененным 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 неизменным относятся риски, которые представляют собой некую данность, т.е. такие условия и обстоятельства, от которых человеку сложно избавиться или хотя бы на них повлиять. К счастью, таких рисков меньшинство.

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

- 1. ОБРАЗ ЖИЗНИ (измененные риски)**
 - неправильное питание;
 - курение;
 - избыточное потребление алкоголя;
 - низкая физическая активность;
 - низкий социальный и образовательный статус;
- 2. БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЛИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ (измененные риски)**
 - повышенное артериальное давление;
 - повышенный уровень холестерина;
 - низкий уровень холестерина;
 - повышенный уровень триглицеридов;
 - гипергликемия (сахарный диабет);
 - ожирение;
 - тревожащие факторы;
 - задержка сна;
- 3. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ (неизменные риски)**
 - возраст;
 - мужской пол;
 - раннее развитие ИБС у родственников;
 - наличие проявлений атеросклероза.

Шаг 4 / Что нужно делать, чтобы избежать ИБС?

Для того чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:

1. **ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** и при наличии в нем указанных рисков постараться избавиться от них;
2. **ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**, которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма;
3. **РЕГУЛЯРНО (РАЗ В ГОД) ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

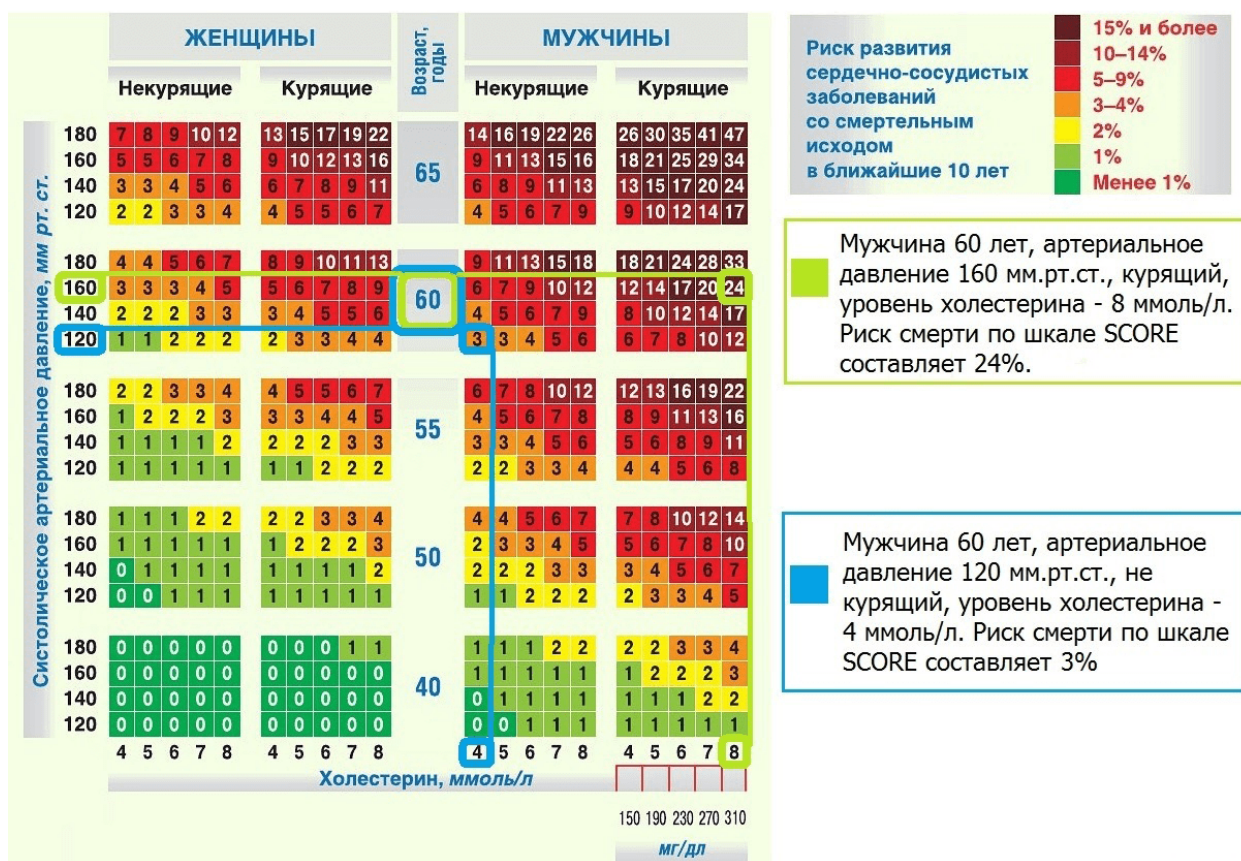


Сердце. Ещё с самых древних времён этот неутомимый насос, размером со скатный кулак и весящий немногим больше 200 г, считается едва ли не самым важным органом в теле человека. Именно сердце обеспечивает кровообращение, без которого невозможна жизнь. Вот почему так важно сохранить сердце здоровым и сделать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

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



Факторы риска взаимосвязаны и усиливают действие друг друга. И если у вас есть и повышенное артериальное давление, и высокий холестерин, и вы курите – такая комбинация особенно опасна, чем наличие каждого фактора риска в отдельности, даже, возможно, более выраженного. С учетом пола и возраста, такая комбинация особенно опасна для мужчин, в возрасте старше 55-60 лет.



Учеными разработана специальная шкала – которая позволяет рассчитать суммарный риск развития сердечных заболеваний у каждого человека. Рассчитайте для себя значение этого риска, оцените его и добавьте в свой перечень наиважнейших показателей вашего здоровья.

Шкала SCORE (Systematic COronary Risk Evaluation) позволяет оценить риск смерти человека от сердечно-сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет. **Рекомендуется использовать шкалу SCORE у людей в возрасте 40 лет и старше.**

Помните, что показатель риска 5% и более по шкале SCORE соответствует высокому риску смерти от инфаркта миокарда или инсульта в ближайшие 10 лет даже если в настоящее время человек чувствует себя здоровым.

Если вы оказались в группе высокого риска - не отчаивайтесь! Врачи готовы Вам помочь, но при этом требуется Ваше активное участие.

Для людей моложе 40 лет рекомендуется пользоваться Шкалой относительного риска. Шкала используется безотносительно пола и возраста человека и учитывает три фактора: систолическое (верхнее) артериальное давление, уровень общего холестерина и факт курения. Технология ее использования аналогична таковой для основной шкалы SCORE. Пользуясь этой шкалой Вы можете определить насколько Ваш сердечно-сосудистый риск выше минимального. Минимальный сердечно-сосудистый риск имеют некурящие люди с уровнем артериального давления 120/80 мм.рт.ст. и общего холестерина – 4 ммоль/л.

Шкала SCORE не используется, если у Вас:

- сердечно-сосудистые заболевания, в основе которых атеросклероз сосудов
- сахарный диабет I и II типа
- очень высокие уровни артериального давления и/или общего холестерина
- хроническая болезнь почек

При наличии этих состояний риск считается **ВЫСОКИМ** и **ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ**.

У людей с умеренным и, особенно с высоким и очень высоким сердечно-сосудистым риском необходимы активные мероприятия по снижению уровней всех факторов риска.

Итак:

Если ваш показатель суммарного риска находится **в зоне высокого риска**.

Если к этому добавляется неблагоприятная наследственность, малоподвижный образ жизни, ожирение – вам немедленно стоит позаботиться о своем здоровье.

Ознакомьтесь с рекомендациями по увеличению физической активности, отказу от курения, питанию! Проконсультируйтесь с медиками! Начните работу по снижению у вас суммарного сердечно-сосудистого риска сегодня! И вы подарите себе несколько лет активной жизни!



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

ЖИЗНЬ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ



« Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебной силы движения. »
К.Ж. Тиссо



Каким Вы хотите быть – здоровым и активным или усталым и больным?

Современному человеку постоянно приходится сталкиваться с неожиданными жизненными ситуациями, оперативно решать поставленные задачи, искать ответы на интересные вопросы. Зачастую мы не находим времени, чтобы ответить самим себе на очень важный вопрос: «Какими мы хотим быть?»



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Правильно подобранные, спланированные, а главное, правильно выполненные физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы.



- 1. УЛУЧШАЮТ**
функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивают работоспособность, облегчают переносимость нагрузок
- 2. УВЕЛИЧИВАЮТ**
общую тренированность организма и снижают риск развития хронических заболеваний
- 3. СТИМУЛИРУЮТ**
обменные процессы, способствуют нормализации массы тела
- 4. ПОДНИМАЮТ**
настроение, снижают тревожность и проявления депрессии (причем зачастую эффективность физических упражнений выше, чем от приема психотропных препаратов)
- 5. СТАБИЛИЗИРУЮТ**
осанку, улучшают подвижность суставов и благоприятно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата в целом
- 6. ПОДДЕРЖИВАЮТ**
мышцы в тонусе, помогают обрести красивую фигуру, повышают уверенность в себе
- 7. ПОМОГАЮТ**
выпускать отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, снижают агрессию, нервозность, способствуют релаксации

СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОДЪЕМА, А ТАКЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СХОДИ С ТЕМИ ОЩУЩЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ЛЮДИ МОГУТ ИСПЫТАТЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, СИГАРЕТ И НАРКОТИКОВ, С ТОЙ ЛИШЬ РАЗНИЦЕЙ, ЧТО ЭФФЕКТЫ, ПОЛУЧАЕМЫЕ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАМНОГО ИНТЕНСИВНЕЕ И НЕ СОПРОВОЖДАЮТСЯ ПРИЧИНЕНИЕМ ВРЕДА СВОЕМОУ ЗДОРОВЬЮ, А НАПРЯТИЕ, УКРЕПЛЯЮТ ЕГО.



ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, В РАЗЛИЧНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ ОБЛАДАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ:

ПОВЫШАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА РЕСПИРАТОРНЫМ ВИРУСНЫМ ИНФЕКЦИЯМ.



ЭТО ВАЖНО!

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЙ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И УМСТВЕННЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ:



Достаточный сон



Сконцентрируйся на своих сильных сторонах



Делай то, что нравится, найди хобби или занятия



Будь физически активен



Поговори с тем, кому доверяешь

ДЕРЖИ ПОД КОНТРОЛЕМ:



Употребление насыщенных жиров, свободных сахаров и соли. Твоя еда должна быть разнообразной, питательной, полезной и вкусной.



Общение в социальных сетях. Не показывай личную информацию о себе никому, кроме близких друзей. Говори «нет» предложениям о переписке, созвоне, встрече с незнакомцами.



Время перед экраном. Подростки старше 14 лет могут проводить 2 часа в день за компьютером.



до **90**% подростков не могут выспаться из-за того, что засиживаются с гаджетами.

ВЛИЯНИЕ БЕСКОНТРОЛЬНОГО СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ НА ЗДОРОВЬЕ:



Неправильная осанка



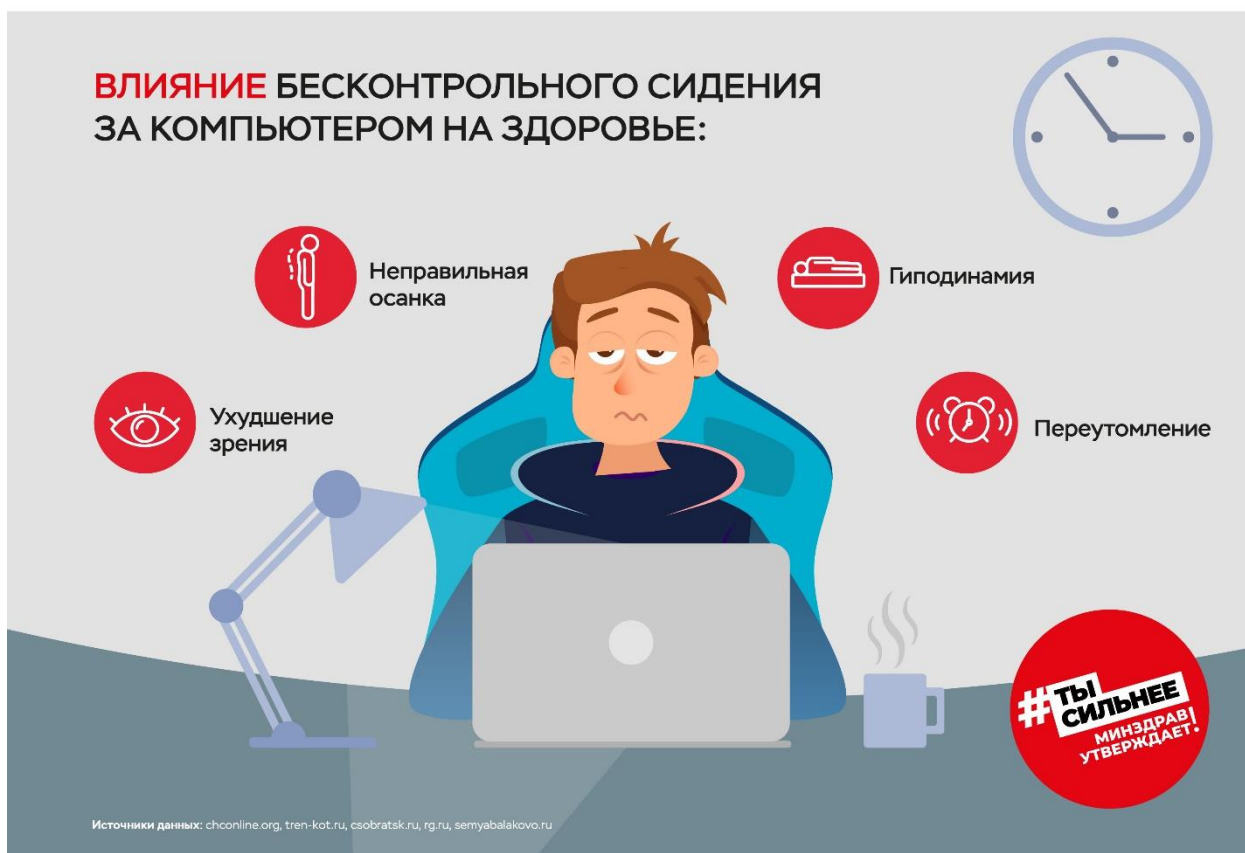
Гиподинамия



Ухудшение зрения



Переутомление



Источники данных: chconline.org, tren-kot.ru, csobratsk.ru, rg.ru, semyabalakovo.ru