

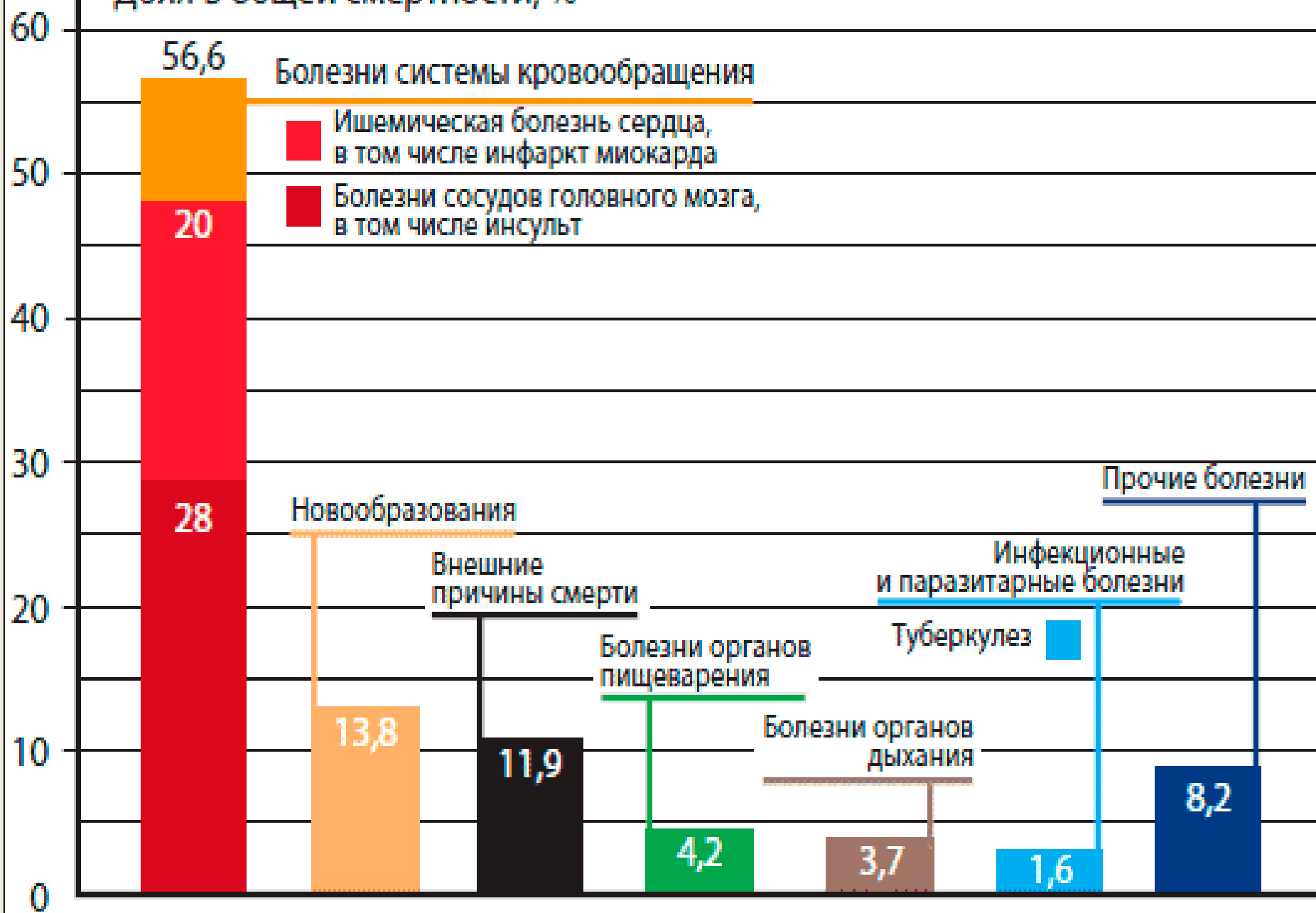
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Департамента здравоохранения города Москвы  
«Медицинский колледж №7»  
(ГБПОУ ДЗМ «МК№7»)

# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

«ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ...»



# Доля в общей смертности, %



- ❑ Каждый год от ССЗ умирает 17,5 миллиона человек.
- ❑ 80 % преждевременных инфарктов миокарда и инсультов может быть предотвращено.
- ❑ Более 75% случаев смерти от ССЗ происходят в странах с низким и средним уровнем дохода.



# ВОЗ. Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями

- ❑ Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – группа болезней сердца и кровеносных сосудов.
- ❑ Основная причина смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.





Планомерное снижение сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) наблюдается с 2010 года, но они по-прежнему остаются главной причиной смерти россиян — почти половина (47%) летальных исходов.

**Главное в борьбе с ССЗ — профилактика !**



ФИЗКУЛЬТУРА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЕСТЬ ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ

КОНТРОЛЬ  
ВЕСА

ОТКАЗ  
ОТ КУРЕНИЯ

ОТСУТСТВИЕ  
СТРЕССА

# ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



Курение



Артериальная гипертония



Нездоровое питание



Стресс, тревога, депрессия



Низкая физическая активность



Ожирение



Повышенный холестерин



Избыточное потребление алкоголя



## РИСК

Сердечно-сосудистых  
Онкологических  
Бронхолегочных  
заболеваний  
Сахарного диабета

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск

Возраст

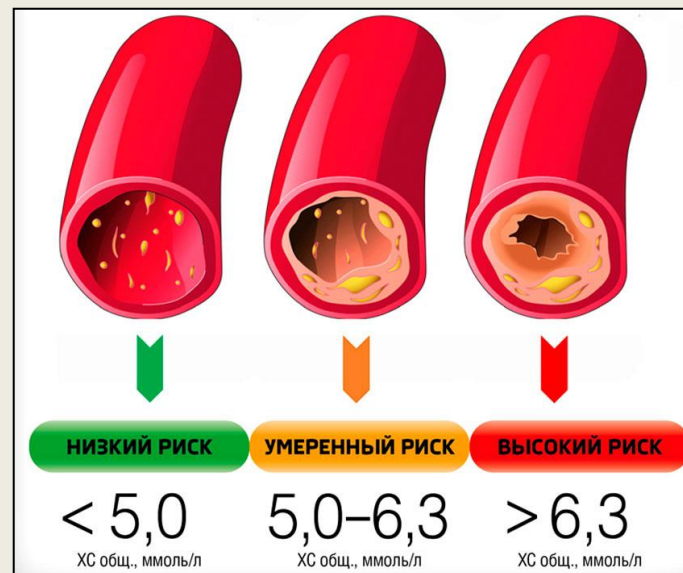
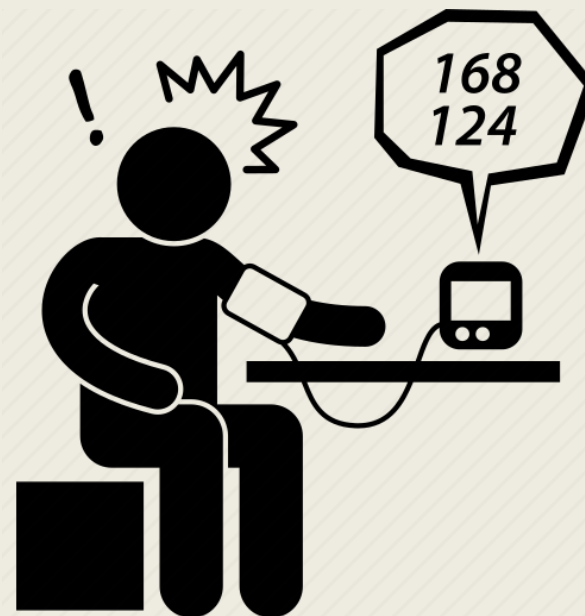
Пол

У мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше

Наследственность

Факторы, которые мы не можем изменить

# КОНТРОЛЬ АД, ХОЛЕСТЕРИНА, ГЛЮКОЗЫ





**ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО!**

---

**И ЭТО ПРАВИЛЬНО!**

**Хлеб, каши, макаронные изделия - 40%**

---

**Овощи, фрукты - 35%**

---

**Молочные продукты, мясо, птица,  
рыба, яйца, бобовые, орехи - 20%**

---

**Жир, соль, сахар, сладости - минимально**



## Полезные продукты:

	1  Молоко, кисло- молочные продукты, творог	2  Мясо, яйца	3  Рыба	4  Хлеб цельно- зерновой	5  Фрукты	6  Сыр
	7  Орехи	8  Макароны из твердых сортов пшеницы	9  Овощи	10  Ягоды	11  Вода очищенная	

## Вредные продукты:

	1  Чипсы, картофель фри, снеки, сухарики	2  Фастфуд (чебуреки, гамбургеры, хот-доги)	3  Кондитерские изделия	4  Колбаса, консервы	5  Конфеты (шоколад)
	6  Мороженое	7  Газированные напитки	8  Лапша быстрого приготовления	9  Майонез, кетчупы, соусы	10  Соки пакетиро- ванные

**ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО! ———**  
**И ЭТО ПРАВИЛЬНО!**





# ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



САДОВОДСТВО



ХОДЬБА ПЕШКОМ



УБОРКА ДОМА

ТАНЦЫ



ИГРЫ



АКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ПО ДОМУ



ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

ПОХОДЫ ПО МАГАЗИНАМ



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ





**НАПОМНИМ КАЖДОМУ С ЛЮБОВЬЮ -  
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ!**





Департамент  
здравоохранения  
города Москвы

# ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ: ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

## ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



Внезапная  
слабость в руке  
или ноге (особенно  
с одной стороны  
тела)



Нарушение речи  
или затрудненное  
понимание слов



Внезапное  
нарушение зрения  
(один или оба  
глаза, ощущение  
двоения)



Резкая и сильная  
головная боль без  
видимых причин

## ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА



Боль за грудиной  
(обычно давящая,  
сжимающая  
или жгучая)



Боль может  
отдавать в руку,  
лопатку, плечо  
или челюсть



Нитроглицерин  
боль не снимает

# Как защитить здоровье своего сердца: основные действия

☐ Употребление табака, нездоровое питание и отсутствие физической активности повышают риск инфаркта миокарда и инсульта.

☐ Ежедневная физическая активность на протяжении, по меньшей мере, 30 минут способствует предотвращению ССЗ.

☐ Ежедневное употребление в пищу, как минимум, пяти порций фруктов и овощей и уменьшение потребления соли до менее одной чайной ложки в день также помогают предотвратить заболевания сердца и сосудов.





# ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

## Что нужно сделать?

1

Прикрепиться к поликлинике или прийти в поликлинику по месту жительства

2

Получить информацию в регистратуре

3

Получить консультацию в кабинете медицинской профилактики

4

Пройти необходимые исследования

5

Получить заключение врача терапевта

## Необходимые обследования

ОПРОС НА ВЫЯВЛЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ФАКТОРОВ РИСКА ИХ РАЗВИТИЯ

АНТРОПОМЕТРИЯ (ИЗМЕРЕНИЕ РОСТА СТОЯ, МАССЫ ТЕЛА, ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ, РАСЧЕТ ИНДЕКСА МАССА ТЕЛА)

ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ



ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУММАРНОГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ

ФЛЮОРОГРАФИЯ

КЛИНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

ОБЩИЙ АНАЛИЗ МОЧИ

ОСМОТР ГИНЕКОЛОГА (ВКЛЮЧАЕТ МАЗОК НА ЦИТОЛОГИЮ)

ОСМОТР ВРАЧА – ТЕРАПЕВТА

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПРОХОДИТ 1 РАЗ В 3 ГОДА, НАЧИНАЯ С 21 ГОДА**



# ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ РИСКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА ЯВЛЯЮТСЯ:



высокое артериальное давление



курение и избыточное употребление алкоголя



частые стрессы, физические и умственные перегрузки



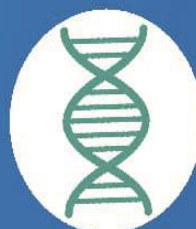
избыточный вес



малоподвижный образ жизни



высокий уровень холестерина в крови из-за избыточного употребления в пищу жиров, особенно животного происхождения



отягощенная сердечно-сосудистыми заболеваниями наследственность



ФОРМУЛА

# здорового сердца

0

0 сигарет

500

500 граммов овощей  
и фруктов в день,  
не считая картофеля

10

10 минут тишины  
и релаксации  
в день

25

индекс массы тела  
менее 25

30

30 минут физической  
активности в день  
(например,  
быстрая ходьба)





**Что необходимо  
делать для  
профилактики  
сердечно-  
сосудистых  
заболеваний?**



**Правильно питаться**



**Больше двигаться**



**Отказаться от  
вредных привычек**



**Регулярно посещать  
врача**



**Контролировать вес**



**Быть счастливым**



<https://www.takzdorovo.ru/>

[8 800 200-0-200](tel:88002000200)

бесплатная «Горячая линия»



[Портал о здоровом образе жизни](#)  
[Официальный ресурс](#)  
[Министерства здравоохранения](#)  
[Российской Федерации](#)