

Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

Биологические особенности человека:

пол, возраст, наследственная предрасположенность, этническая принадлежность.

Особенности поведения человека:

курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессы.

Физиологические характеристики:

артериальное давление, избыточный вес, сопутствующие заболевания сердца, уровень холестерина, глюкозы в крови, факторов свертывания крови.

Большинство факторов риска вы можете лично контролировать

1. Ограничьте потребление алкогольных напитков, в том числе пива.
2. Откажитесь от курения, для начала ограничьте количество выкуриваемых сигарет.
3. Следите за массой тела. Если у вас избыточный вес, примите меры для его снижения.
4. Научитесь управлять стрессом.
5. Откажитесь от сидячего образа жизни.
6. Выбирайте продукты с пониженным содержанием жиров, холестерина, сахара.

Правила здорового образа жизни:

- снижение веса,
- снижение потребления соли,
- повышенная физическая активность,
- отказ от курения,
- соблюдение диетических рекомендаций,
- релаксация.

Инфаркт миокарда — это повреждение части мышцы сердца в результате нарушения кровоснабжения данной области.

Первые симптомы инфаркта

Сильные боли за грудиной или в области сердца. Эти болевые ощущения больной характеризует как давящие, сжимающие, жгучие, ломящие, раздирающие. Боли часто отдают в левое плечо или левую руку, под левую лопатку, в шею или в нижнюю челюсть.

При проявлении подобных симптомов необходимо сразу же вызвать скорую медицинскую помощь!

Физическая инертность



Для людей среднего и старшего возраста ходьба — самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3–4 км/ч) по 30–50 минут в день 4–5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма. Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба — по 30 минут в день 3–5 раз в неделю.

Неправильное питание



Восемь шагов к здоровому питанию:

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постарайтесь сократить порции, при этом увеличьте число приёмов пищи до 4–5 раз и более.
3. Изменяйте свой рацион постепенно.
4. Введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой.
5. Ограничьте потребление чистого сахара.
6. Сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров — таких, как масло и сало.
7. Ограничивайте потребление соли.
8. Избегайте употребления алкоголя.

Повышенный холестерин



Проверьте свой уровень холестерина!

В России собственный уровень холестерина в крови знают не более пяти процентов жителей. В США и Европе эта цифра составляет почти 80 процентов. Исследования показывают, что снижение уровня холестерина в среднем на 10 процентов приводит к снижению риска развития основных сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от них на 20–50 процентов.

Кардиологи всего мира считают, что свой уровень холестерина должен знать каждый человек старше 20 лет.



Курение



Риск ишемического и геморрагического инсульта возрастает в 2,5–2,8 раза у курящих людей по сравнению с некурящими. Риск инсульта снижается при отказе от курения через год на 50 процентов, а через пять лет полностью исчезает.

Стресс



Вот несколько простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

- старайтесь замедлить темп вашей жизни;
- снимайте эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой;
- не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха;
- высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки;

Алкоголь

У лиц, злоупотребляющих алкоголем, гипертоническая болезнь встречается в три раза чаще, чем у трезвенников. В свою очередь, гипертоническая болезнь является основным фактором развития инсульта. У лиц, потребляющих более 1200 г алкоголя в месяц, инсульты встречаются в 4–5 раз чаще, чем у непьющих.

Артериальное давление



Риск инсульта возрастает на 35 процентов при повышении артериального давления. Регулярно измеряйте артериальное давление!

- переключитесь на занятия, которые вызывают у вас хорошие эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями;
- сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вы расстроены.

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, проявляющееся гибелью клеток головного мозга, в результате чего нарушаются функции организма. **В ТРЕТИ СЛУЧАЕВ ИНСУЛЬТ ПРИВОДИТ К СМЕРТИ.**

Первые симптомы инсульта

- Внезапное онемение или слабость мышц лица, рук, ног, особенно на одной стороне.
- Внезапная спутанность сознания, нарушение речи.
- Внезапное нарушение зрения одного или обоих глаз.
- Внезапное нарушение походки, координации, равновесия, головокружение.
- Внезапная сильная головная боль от неизвестной причины.

При проявлении симптомов необходимо сразу же вызвать скорую медицинскую помощь!

ДЕСЯТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ЗА ЧАС

Этапы обследования в Центре здоровья

1. Измерение артериального давления.
2. Антропометрия: рост, вес, индекс массы тела.
3. Экспресс-анализ крови: оценка уровня глюкозы и холестерина.
4. Экспресс-оценка состояния сердечно-сосудистой системы на кардиовизоре.
5. Спирометрия: функции внешнего дыхания.
6. Оценка состояния артерий нижних конечностей.
7. Офтальмологическое обследование.
8. Оценка риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
9. Профилактическое консультирование.
10. Разработка индивидуальной программы оздоровления.

В Центре можно оценить состояние здоровья, резервы организма, выяснить, на что следует обратить внимание, чтобы сохранить и улучшить здоровье.

Хотите узнать, что не так с вашим питанием? Врачи Центров здоровья зададут вам несколько вопросов и помогут внести изменения в привычный режим питания.

Мечтаете бросить курить? Специалист оценит уровень вашей никотиновой зависимости и даст рекомендации о том, какой способ отказа от курения подходит именно вам.

Не знаете, как вписать двигательную активность в свой ритм жизни? Специалист даст вам простые советы, которые не требуют от вас походов в дорогостоящий спортзал и покупки оборудования.

Хотите узнать, как потребление алкоголя может повлиять на ваше здоровье? Специалисты расскажут вам о том, как умеренно подойти к этому вопросу.

Если обследование выявит какие-то проблемы со здоровьем, вы получите подробные рекомендации – куда, к какому специалисту обратиться для лечения. С вашего согласия сотрудники Центра здоровья передадут данные о заболевании в кабинет медицинской профилактики или кабинет здорового ребенка для дальнейшего наблюдения.

НЕ ЗАБУДЬТЕ!

Полис обязательного медицинского страхования

Паспорт (для детей – свидетельство о рождении)

Центр здоровья для детей

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Сердечно-сосудистыми заболеваниями страдают не только взрослые, но и дети. Не стоит забывать об этом, ведь ребенок не сможет определить степень риска. Получить консультацию о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний у детей и определить риск возникновения этих заболеваний у ребенка можно в детском Центре здоровья.

Консультативно-диагностическая поликлиника
ОГБУЗ
Областная детская больница

Адрес: пр. Кирова, 14а
Контакты: 8 (3822) 55-96-92

«Горячая линия» по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний

8 (800) 350-88-50
звонок бесплатный

Узнай больше.
Как быть здоровым:

tabletka.tomsk.ru
zdrav.tomsk.ru
www.takzdorovo.ru

Позаботься о себе.
Это просто!

ТВОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ

1 Пройти медицинское обследование в Центре здоровья, которое поможет выявить риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с функциональными особенностями организма или образом жизни.

2 Соблюдать рекомендации специалистов Центра здоровья и избавиться от факторов риска.

3 Регулярно (раз в год) проходить обследование, диспансеризацию и придерживаться здорового образа жизни.

Центр здоровья для жителей Томска и районов Томской области:

ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница»

Адрес: ул. Ивана Черных, 96, стр. 1
Контакты: 8 (3822) 64-39-60

Центр здоровья для жителей Томска

ОГБУЗ
«Медико-санитарная часть №2»

Адрес: ул. Бела Куна, 3
Контакты: 8 (3822) 64-45-47

Центр здоровья для жителей Томска

ОГАУЗ «Межвузовская больница»

Адрес: ул. Киевская, 74
Контакты: 8 (3822) 55-35-48