

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ



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 избыточна. 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

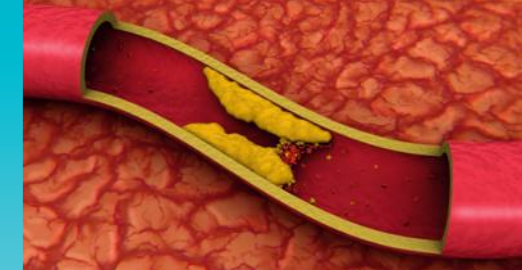
Спите не менее 7-8 часов в сутки

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.

ПИТАНИЕ ПРИ ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ ХОЛЕСТЕРИНА КРОВИ



Сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия) чрезвычайно широко распространены и являются ведущей причиной смерти мужчин старше 35 лет и всех людей, независимо от пола, старше 45 лет. Развитию сердечно-сосудистых заболеваний помимо наследственности способствуют ожирение, нарушения питания, низкая физическая активность, алкоголь, сахарный диабет, постменопаузальный период у женщин и др.

Ведущим фактором риска этих заболеваний является повышенный уровень общего холестерина, липопротеидов низкой плотности.

Чрезмерное употребление животных жиров, рафинированных углеводов, избыточная калорийность рациона отрицательно влияют на обмен веществ:

- способствуют увеличению уровня холестерина и триглицеридов в крови,
- повышают свертываемость крови.

Напротив, растительные жиры, богатые полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК), благоприятно влияют на липидный обмен.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

1 Общее содержание жира должно составлять около **70-80 г/сут.** (20-30 г из этого количества приходится на растительные масла)

2 Ограничить продукты, содержащие большое количество холестерина (субпродукты, икру рыб, яичный желток, жирные сорта мяса, птицы, молочные продукты с высокой жирностью и др.)

3 Использовать источники ПНЖК семейства **омега3** - морскую рыбу (скумбрия, сардина, сельдь иваси, палтус и др.) и растительные масла (льняное, соевое, рапсовое, горчичное, кунжутное, ореховое и др.), которые снижают повышенный уровень липидов в сыворотке крови (особенно триглицеридов)

4 Употреблять больше продуктов растительного происхождения, таких как зерновые, бобовые, овощи, фрукты, орехи, которые являются источником растительного белка (в основном, бобовые)

5 Необходимо ограничение в диете поваренной соли до **3-5 г в день**

6 Использовать продукты, содержащие **витамины В6** (соя, хлеб отрубный, морепродукты и др.), **С** (шиповник, чёрная смородина, клубника, крыжовник, апельсины, яблоки, капуста, сладкий красный перец, петрушка, укроп, зелёный лук и др.)

7 Употреблять продукты, богатые **калием** (курага, изюм, чернослив, персики, бананы, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны), **магнием** (соя, овсяная, гречневая, пшённая крупы; грецкие орехи, миндаль; отруби), **йодом**, особенно при повышенной свертываемости крови (морская капуста, кальмары, морской гребешок, креветки, мидии и др.)

8

- Общий объем свободной жидкости должен составлять **1,5 литра в день.**
- Распределение рациона в течение дня должно быть **равномерным**, количество приемов пищи — **5-6 раз в день.**
- Последний прием пищи **не позднее, чем за 2-3 часа до сна.**
- **Обеспечение правильной технологической обработки продуктов и лечебных блюд** (удаление экстрактивных веществ, исключение жареных, консервированных блюд, острых специй, поваренной соли для кулинарных целей)

НАБОР ПРОДУКТОВ ПРИ ГИПЕРЛИПИДЕМИИ (1 И 2 СТУПЕНИ)

В зависимости от степени повышения уровня холестерина крови (умеренная или выраженная) **рекомендации по употреблению продуктов имеют разную степень ограничения некоторых из них (1 и 2 ступени).**

Ступени диеты	Рекомендуется	Ограничить	Не рекомендуется
ЖИРЫ 1 ступень	Снизить потребление на 1/3	Растительное масло или мягкий маргарин до 30-40 г в день	Все животные жиры, сливочное масло, твердый маргарин
2 ступень	Снизить потребление на 1/2	Растительное масло или мягкий маргарин до 10-20 г в день	Все животные жиры, сливочное масло, твердый маргарин
МЯСО И ПТИЦА 1 ступень	Курица без кожи не более 180 г в день	Все сорта мяса без жира не более 1-3 раз в неделю	Мозги, печень, язык, почки, колбаса, сосиски, ветчина, гусь, утка
2 ступень	Курица без кожи не более 90 г 2 раза в неделю	Все сорта мяса без жира не более 90 г 2 раза в неделю	Мозги, печень, язык, почки, колбаса, сосиски, ветчина, гусь, утка
ЯЙЦА 1 и 2 ступени	Яичный белок	Не более 2 целых яиц в неделю	
РЫБА 1 и 2 ступени	Любых сортов минимум 2-3 раза в неделю	Крабы и креветки	Икра рыб
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ 1 ступень	В день до 2 стаканов нежирного молока или кефира или 0,5 стакана творога	Цельное молоко, сыр 1-2 раза в неделю	Жирное молоко, сметана, сливки, жирные творог, сыры, сливочное мороженое
2 ступень	В день до 2 стаканов нежирного молока или кефира или 0,5 стакана творога	Цельное молоко, сыр 1-2 раза в месяц	Жирное молоко, сметана, сливки, жирные творог, сыры, сливочное мороженое
ФРУКТЫ И ОВОЩИ 1 и 2 ступени	Все фрукты и овощи до 2-3 стаканов в день, бобовые 0,5-1 стакан в день	Картофель с растительным маслом 1 раз в неделю	Овощи и корнеплоды, приготовленные на жире, варенье, джемы, повидло
ЗЕРНОВЫЕ 1 и 2 ступени	Ржаной, отрубный хлеб, овсяная и гречневая каша на воде, без жира	Белый хлеб, сдоба, макаронные изделия 1-2 раза в месяц	Выпечка, сдоба
НАПИТКИ, ДЕСЕРТ 1 и 2 ступени	Минеральная вода, чай, кофейный напиток, фруктовые соки без сахара	Алкоголь не более 20 г (в пересчете на спирт), сахар не более 2-3 чайных ложек в день; зефир, пастила, мармелад - 1 раз в месяц	Шоколад, конфеты



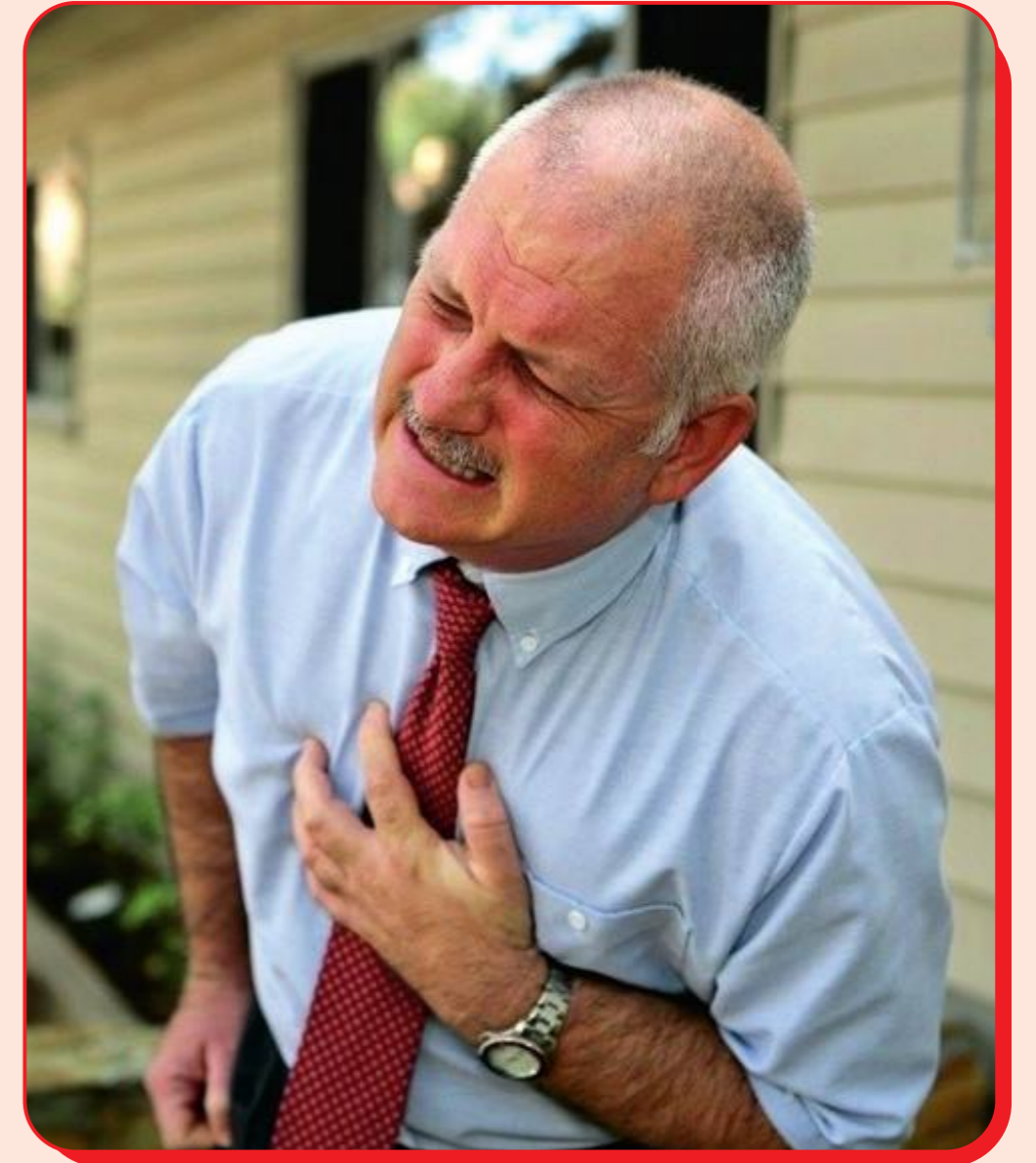
✓ По согласованию с врачом **1-2 раза в неделю применяются различные контрастные (разгрузочные) дни: рыбный, творожный, яблочный, овощной и др.**

✓ Лицам с повышенным уровнем холестерина крови и избыточной массой тела **следует ограничить или исключить из питания хлеб, сахар, блюда из круп, макаронных изделий и картофеля.**

ПРИЗНАКИ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА (ИНФАРКТА) И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПРИЗНАКИ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА:

- **Боль, дискомфорт** в области грудной клетки
- **Боль может отдавать** в плечо, локоть, нижнюю челюсть (в основном, с левой стороны)
- **Возникает** при физических или эмоциональных нагрузках, курении, подъёме в гору, ходьбе против ветра, выходе на холодный воздух, а также после обильной еды. Проходит после прекращения физической активности.
- **Характер боли** – давящая, жгучая
- **Возможны:** чувство нехватки воздуха, потливость, чувство страха



ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ НЕОБХОДИМО:

- Немедленно прекратить физическую нагрузку
- Больному придать удобное положение, лучше полусидя, для этого под спину подложить подушки
- Освободить грудную клетку от сдавливающей одежды, дать доступ свежему воздуху (открыть окно)
- Больному следует принять нитроглицерин в дозе 0,5 мг в виде таблеток под язык или аэрозоля (спрея)
- Если симптомы не исчезают через 5 мин., а нитроглицерин удовлетворительно переносится, использовать его повторно
- Если боль в грудной клетке или дискомфорт сохраняются в течение 5 мин. после повторного приема нитроглицерина, необходимо немедленно вызвать скорую помощь и снова принять нитроглицерин и 0,25 г аспирина (таблетку разжевать, проглотить)
- Если аспирин или нитроглицерин не доступны, а боли сохраняются более 5 мин. – срочно вызывайте скорую помощь!

БОЛЬНОМУ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ! **вставать, ходить, курить и принимать пищу** до особого разрешения врача
- ! **нельзя принимать аспирин** (ацетилсалициловую кислоту) при его непереносимости (аллергической реакции), а также **при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**
- ! **нельзя принимать нитроглицерин при:** резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.

03

для стационарных телефонов



103

для стационарных и мобильных телефонов



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ



Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения. Имеется очень эффективный и простой тест, который позволяет быстро распознать первые признаки инсульта.

Тест называется **УЗП**

Каждая буква его названия напоминает, что нужно сделать

Попросите больного **УЛЫБНУТЬСЯ**.

При начальной стадии инсульта улыбка у больного будет «кривой» или «перекошенной». Это объясняется тем, что половина лица перестает подчиняться больному, как следствие, один из уголков рта будет опущен вниз



Попросите больного **ЗАГОВОРИТЬ** с вами.

В прединсультном состоянии речь больного становится невнятной. Ее можно сравнить с речью очень пьяного человека

Попросите больного одновременно **ПОДНЯТЬ обе руки вверх**. Конечно же, если больной будет в состоянии сделать это. Результат будет очевиден.



Рука с пораженной стороны тела будет поднята значительно ниже, чем другая. В любом случае, уровень расположения будет неодинаковым

Также симптомами инсульта могут быть:

- внезапная сильная головная боль после любой деятельности или же вообще без каких-либо видимых причин
- частичное нарушение или полная потеря сознания
- потеря способности говорить, а также понимать смысл чужой речи
- сильное головокружение, острое расстройство координации и чувства равновесия

ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ!

Если у человека проявились какие-либо из этих симптомов, **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** вызывайте скорую помощь:



03

для стационарных телефонов



103

для стационарных и мобильных телефонов

До приезда бригады скорой помощи постарайтесь сделать следующее:

✓ Положите больного в удобное для него положение, причем так, чтобы его голова была выше уровня поверхности, на которой он лежит.

✓ Обеспечьте больному свободное дыхание, то есть снимите с него тугую пояс, узкую одежду, галстук, также обеспечьте приток свежего воздуха в помещение

✓ Если у больного началась тошнота или рвота, осторожно переверните его голову набок. После прекращения приступа рвоты как можно лучше очистите рот больного

✓ Если больной ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов, дайте ему обычную дневную дозу

✓ По возможности измерьте артериальное давление больного и запишите показания, чтобы сообщить врачу

✓ Не суетитесь, не показывайте больному беспокойство и страх. Говорите спокойно и всеми возможными способами старайтесь оказать ему моральную поддержку



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



Норма АД
< 140/90 мм рт.ст.
для здорового
человека



**КОНТРОЛИРУЙТЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ**

Норма уровня ХС
в крови < 5 ммоль/л
для здорового
человека



**СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
ХОЛЕСТЕРИНА!**

Норма сахара
в венозной крови
< 6,1 ммоль/л для
здорового человека



**СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
САХАРА!**

Ешь просто –
проживешь лет до ста!



**ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО!**

Сегодня – отличный день,
чтобы бросить курить!



**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ!**

Двигайтесь больше –
проживете дольше!



**БУДЬТЕ
АКТИВНЫМИ!**

Тело – это багаж, который
несешь всю жизнь



**БУДЬТЕ
СТРОЙНЫМИ!**

Трезвость – естественное
состояние человека



**РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ
БЕЗ АЛКОГОЛЯ!**

Стресс – это не то, что с вами
случилось, а то, как вы это
воспринимаете



**УЧИТЕСЬ
СПРАВЛЯТЬСЯ
СО СТРЕССОМ!**



**С помощью этих простых советов вы сможете значительно
снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний,
а своевременное прохождение диспансеризации позволит выявить
сердечно-сосудистые заболевания на ранней стадии**

Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ "Медицинский информационно-аналитический центр".
610017, г.Киров, ул. Герцена, д.49, каб. 302, 306-313 (3 этаж), тел. (8332) 38-90-17, 21-80-26,
ip-medprof@medkirov.ru, группа вконтакте <https://vk.com/cmprkirov>