

ВНИМАНИЕ!

БОЛЬНОМУ
С СЕРДЕЧНЫМ
ПРИСТУПОМ



КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

! вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача;



! нельзя принимать аспирин (ацетилсалicyловую кислоту) при непереносимости его (аллергические 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.



ПОМНИТЕ!

! **Что только вызванная в первые 10 минут**

от начала сердечного приступа или ОНМК скорая медицинская помощь позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний.



! **Что состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи**

при развитии сердечного приступа и острого нарушения мозгового кровообращения - около 30% лиц внезапно умерших на дому находились в состоянии алкогольного опьянения.



! **Что закрытый массаж сердца, проведенный в первые 60–120 секунд после внезапной остановки сердца,**

позволяет вернуть к жизни до 50 % больных.



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

при сердечном приступе



ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ (СИМПТОМЫ) СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА (инфаркта миокарда):



! внезапно (приступообразно) возникающие давящие, сжимающие, жгущие, ломящие боли в грудной клетке (за грудиной), продолжающиеся более 5 минут

! аналогичные боли часто наблюдаются в области левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обоих плеч, обеих рук, нижней части грудины вместе с верхней частью живота

! нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот, тошнота часто возникают вместе, иногда следуют за или предшествуют дискомфорту/боли в грудной клетке

! нередко указанные проявления болезни развиваются на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки, но чаще с некоторым интервалом после них



НЕХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ПУТАЮТ С СЕРДЕЧНЫМ ПРИСТУПОМ:

колющие, режущие, пульсирующие, сверлящие, постоянные ноющие в течение многих часов и не меняющие своей интенсивности боли в области сердца или в конкретной четко очерченной области грудной клетки.



АЛГОРИТМ НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ:

Если у Вас или кого-либо внезапно появились вышеуказанные характерные признаки сердечного приступа даже при слабой или умеренной их интенсивности, которые держатся более 5 мин., не задумывайтесь,

**сразу вызывайте
бригаду скорой
медицинской помощи**

03 для стационарных телефонов

103 для стационарных и мобильных телефонов



**Не выжидайте более 10 минут –
в такой ситуации
это опасно для жизни!**

Если у Вас появились симптомы сердечного приступа, и нет возможности вызвать скорую помощь, то попросите кого-нибудь довезти Вас до больницы - это единственное правильное решение. Никогда не садитесь за руль сами, за исключением полного отсутствия другого выбора.

**В наиболее
оптимальном варианте
при возникновении
сердечного приступа
необходимо
следовать инструкции,
полученной от
лечащего
врача**



**ЕСЛИ ТАКОЙ ИНСТРУКЦИИ НЕТ,
ТО НЕОБХОДИМО ДЕЙСТВОВАТЬ
СОГЛАСНО СЛЕДУЮЩЕМУ
АЛГОРИТМУ:**

1 **вызвать бригаду скорой медицинской помощи**

2 сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, принять 0,25 г ацетилсалициловой кислоты (аспирина) (таблетку разжевать, проглотить) и 0,5 мг нитроглицерина (таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать); освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно)

3 если через 5-7 мин. после приема ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и нитроглицерина боли сохраняются, необходимо второй раз принять нитроглицерин

4 если через 10 мин после приема второй дозы нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин

5 если после первого или последующих приемов нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка, необходимо лечь, поднять ноги (на валик и т.п.), выпить 1 стакан воды и далее, как и при сильной головной боли, нитроглицерин больше не принимать



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Гипертонический криз – это резкий подъем артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и опасный осложнениями.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ГИПЕРТОНИЧЕСКИХ КРИЗОВ

- **перерыв в лечении,**
- **соловая нагрузка,**
- **самостоятельное уменьшение дозы препаратов,**
- **стрессы,**
- **обильная еда,**
- **статические физические нагрузки.**

Неосложненный гипертонический криз

подъем АД до индивидуально высоких цифр при отсутствии признаков нарушения со стороны внутренних органов.

Симптомы: головная боль, головокружение, тошнота, озноб.

✓ Ваши действия:

- измерить АД
- принять меры, которые рекомендовал Ваш врач для купирования криза
- через 45 минут снова измерить АД

!! Снижение АД необходимо не более чем на 25% от исходного уровня

Адреса Центров здоровья в г. Кирове

- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Кировский клинико-диагностический центр»:
 - ул. Красноармейская, 30 Б
 - тел.: 8-922-952-36-79
 - ул. К. Маркса, 47, тел.: 8-922-965-09-07
- Детский Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр»,
 - ул. Красноармейская, 53
 - тел. (8332) 54-40-41



Осложненный гипертонический криз

подъем АД до индивидуально высоких цифр при наличии признаков нарушения со стороны внутренних органов:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ необычайно сильная головная боль, ■ неоднократная рвота, ■ отеки, ■ зрительные расстройства, ■ судороги, ■ резкая одышка, ■ боли в груди, ■ нарушения речи, | <ul style="list-style-type: none"> ■ нарушение чувствительности или внезапная слабость в конечности или половине тела, ■ неловкость при движении в одной руке или ноге, ■ асимметрия лица, ■ аритмии. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

✓ Ваши действия:

- измерить АД,
- принять удобное полусидячее или полулежачее положение и **немедленно** вызвать бригаду скорой помощи 03 или 103!

НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ!

Гипертонический криз всегда требует безотлагательного вмешательства!

Правила поведения при гипертоническом кризе необходимо обсудить с лечащим врачом!

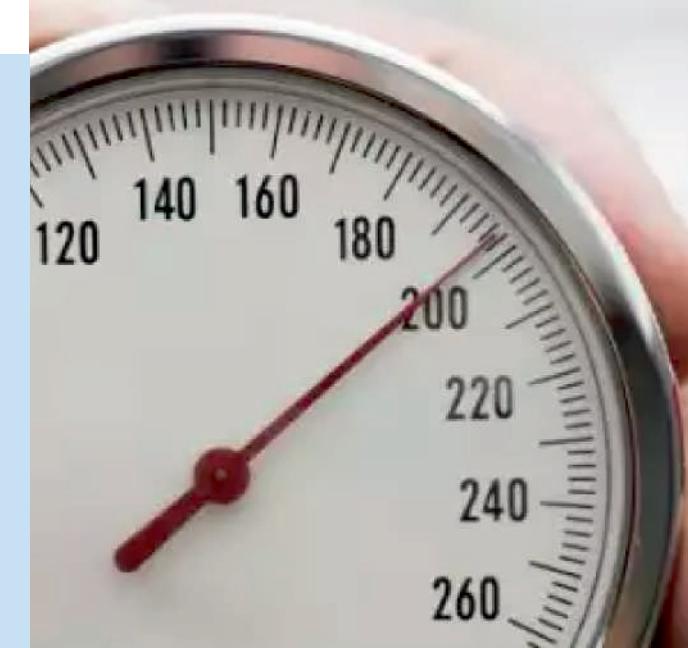
Адреса Центров здоровья в районах области

- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Слободская центральная районная больница им. академика А.Н.Бакулева», г. Слободской, ул. Гагарина, 21, (83362) 4-36-69
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница», г. Вятские Поляны, ул. Лермонтова, 2, тел. (83334) 7-73-00
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Омутнинская центральная районная больница», г. Омутнинск, ул. Спортивная, 1, т. (83352) 2-22-40
- Детский Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница», г. Котельнич, ул. Прудная, 33, тел. (83342) 4-13-77



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Артериальное давление – это давление крови в артериях.

Измеряется в миллиметрах ртутного столба с помощью тонометра (мм рт. ст.).

120 / 80

мм рт. ст.

Систолическое (верхнее) артериальное давление – уровень давления в момент максимального СОКРАЩЕНИЯ сердца

Диастолическое (нижнее) артериальное давление – уровень давления в момент максимального РАССЛАБЛЕНИЯ сердца

КЛАССИФИКАЦИЯ УРОВНЕЙ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

120/80	130/85	140/90
Нормальное давление от 120/80 до 129/84	Высокое нормальное давление от 130/85 до 139/89	Артериальная гипертония (при 2 и более измерениях в различной обстановке)

Категория артериального давления определяется по наивысшему значению, неважно – систолическому или диастолическому.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Состояние, характеризующееся стойким повышением артериального давления – 140/90 мм рт. ст. и выше при двух и более измерениях в различной обстановке.

Необходимо периодически контролировать свое давление, даже если Вы хорошо себя чувствуете! При многолетнем течении артериальной гипертонии организм постепенно адаптируется к высоким цифрам давления, при этом может сохраняться удовлетворительное самочувствие, однако, риск осложнений остается очень высоким.

Для артериальной гипертонии характерно избирательное поражение некоторых органов и систем организма, которые так и называются органы-мишени, т.е. наиболее уязвимые при этом заболевании.



Органы-мишени при артериальной гипертонии:

- сердце,
- почки,
- головной мозг,
- сосуды, в частности, сосуды глазного дна и нижних конечностей.

Уязвимость органов-мишени у различных людей неодинакова: у одних в большей мере страдают сосуды мозга, у других – сосуды сердца и т.д.

Субъективные симптомы не всегда отражают наличие и степень выраженности изменений со стороны органов-мишени, вот почему так важно пройти обследование при обнаружении повышенного артериального давления.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Неуправляемые



Управляемые

- повышенный уровень холестерина
- курение
- ожирение
- низкая физическая активность
- хронический стресс
- злоупотребление алкоголем
- избыточное употребление соли
- избыточное употребление насыщенных жиров
- недостаточное употребление фруктов и овощей

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЭФФЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Целевым уровнем артериального давления в процессе лечения является уровень менее 140/90 мм рт. ст., что значительно уменьшает риск развития осложнений.

- 1 Регулярный прием назначенных препаратов, снижающих уровень артериального давления, и диспансерное наблюдение лечащим врачом.

Лечение следует продолжать неопределенно долго

- 2 Самоконтроль АД в домашних условиях:

2.1. при подборе гипотензивной терапии (целевые уровни артериального давления не достигнуты, либо впервые выявленное заболевание) – **ежедневно 2 раза в день** минимум 1 месяц до достижения и сохранения целевых уровней артериального давления в течение 2-х недель;

2.2. при достижении и сохранении целевых значений артериального давления (<140/90) в течение 2-х недель – измерение артериального давления проводить 1-2 раза в неделю по 1-2 раза в день;

2.3. при каждом ухудшении самочувствия.

3 Немедикаментозное лечение не заменяет лекарственные препараты, но увеличивает их эффективность, поэтому без немедикаментозного лечения достижение целевых значений артериального давления невозможно.

ЭТО ДОКАЗАНО!

- снижение избыточного веса – ↓ артериального давления (АД) на 5-20 мм рт.ст.
- регулярная физическая активность – ↓ АД на 4-9 мм рт.ст.
- ограничение употребления алкоголя – ↓ АД на 2-4 мм рт.ст.
- отказ от курения ↓ АД
- 4 Умение оказывать первую помощь при гипертоническом кризе.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Токсичные и канцерогенные вещества табачного дыма оказывают повреждающее действие на организм любого человека! Никотин, вызывающий развитие сильнейшей зависимости, также действует на всех без исключения. Курение приводит к возникновению большого количества заболеваний, в т.ч. сердечно-сосудистой системы (артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца), болезней органов дыхания, онкологических заболеваний и многих других. Если Вы не курите, избегайте нахождения в накуренном помещении!

**Для получения медицинской помощи
по отказу от курения обращайтесь:**

- в Кировский областной наркологический диспансер:
г. Киров, Студенческий проезд, 7;
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения;
(8332) 53-00-97 – прием детей и подростков;
(8332) 45-53-70 – круглосуточная телефонная линия по вопросам отказа от курения;
- к врачу-психиатру-наркологу по месту жительства.



РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ

Злоупотребление алкоголем – это фактор риска болезней системы кровообращения, онкозаболеваний, болезней печени, причина многих преступлений, происшествий (в т.ч. дорожно-транспортных), несчастных случаев в быту и на производстве, личных трагедий граждан (рождение детей с патологией, распад семьи, потеря работы). Распространенность алкоголизма в нашем регионе приводит к росту алкоголь-ассоциированной патологии, сокращению продолжительности жизни, ухудшению качества жизни граждан.

Именно поэтому рекомендация Всемирной организации здравоохранения – старайтесь не употреблять алкоголь!

**При появлении проблем с употреблением
алкоголя важно вовремя обратиться
за медицинской помощью:**

- в Кировский областной наркологический диспансер:
г. Киров, Студенческий проезд, 7;
(8332) 53-66-62 – регистратура;
- к врачу-психиатру-наркологу по месту жительства.



УЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

При наличии симптомов тревоги и депрессии риск развития сердечно-сосудистой патологии или осложнений увеличивается, поэтому своевременное снижение психоэмоционального напряжения – одна из составляющих профилактики болезней системы кровообращения.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, проблему для здоровья создает хронический стресс, поэтому каждому человеку важно различать допустимую и безвредную для его здоровья степень стресса.

Помните: зачастую стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!

**Основные способы предупреждения
хронического стресса доступны каждому из нас:**

- здоровое питание и полноценный сон,
- отказ от курения и алкоголя,
- позитивное отношение к жизни,
- занятие любимым делом!

**Выполняя эти правила,
Вы сможете значительно снизить
риск сердечно-сосудистых заболеваний,
а своевременное прохождение диспансеризации
и профилактических медицинских осмотров
позволит выявить их
на ранней стадии.**

**Для получения консультации
по изменению образа жизни
обращайтесь в кабинет/отделение
медицинской профилактики
Вашей поликлиники!**

Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров, ул.Герцена, 49;
тел. 8(8332) 38-90-17;
prof.medkirov.ru, vk.com/cmpkirov

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»,
Кировская область

ФОРМУЛА



**ЗДОРОВОГО
СЕРДЦА**



КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Повышенное артериальное давление – один из наиболее важных факторов риска инсульта, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, хронической болезни почек и других заболеваний.

Основные принципы контроля артериальной гипертонии:

1. Регулярный прием назначенных препаратов, снижающих уровень давления, и диспансерное наблюдение лечащим врачом. Лечение следует продолжать неопределенно долго!
2. Самоконтроль артериального давления в домашних условиях.
3. Немедикаментозное лечение не заменяет лекарственные препараты, но увеличивает их эффективность, поэтому важно отказаться от курения и алкоголя, ограничить употребление соли, регулярно двигаться и не допускать набора веса.
4. Умение оказывать первую помощь при гипертоническом кризе.



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА

Если холестерина в организме становится много, он накапливается в стенках кровеносных сосудов, что приводит к образованию атеросклеротических бляшек. Атеросклероз повышает риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта.

С целью предупреждения атеросклероза будьте физически активны, правильно питайтесь и откажитесь от курения! Максимально ограничьте употребление жира говядины, баранины, свинины, в т.ч. скрытого. Откажитесь от транс-жиров – маргарина и продуктов, его содержащих. Остальную потребность

**< 5,0
ммоль/л –
оптимальный
уровень общего
холестерина
для здорового
человека**

в жирах восполняйте за счет растительных масел и жирной рыбы, богатых полиненасыщенными жирными кислотами. Кроме того, употребляйте не менее 500 г овощей и фруктов в день (без учета картофеля)!



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ САХАРА

Высокий уровень глюкозы (сахара крови) – фактор риска развития сахарного диабета!

С целью профилактики диабета рекомендуется ограничить простые углеводы (сахар и мука высшего сорта, изделия из них) и животные жиры, повысить уровень физической активности, снизить избыточную массу тела.

**<5,5 ммоль/л
(капиллярная кровь),**

**<6,1 ммоль/л
(венозная кровь)
– оптимальный
уровень сахара
для здорового
человека**



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

С неправильным питанием связана избыточная масса тела, повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина и сахара крови, и другие факторы риска.

С целью профилактики атеросклероза следует снизить употребление животных жиров за счет жирного мяса, сливочного масла, жирных молочных продуктов. Такие жиры должны составлять не > 1/3 всех жиров, 2/3 жиров должны поступать за счет употребления растительных масел, рыбьего жира.

А увеличить нужно потребление омега-3 полиненасыщенных жирных кислот за счет жирной рыбы, льняного и рыжикового масла.

Вместо мяса готовьте курицу, индейку, рыбу.

Регулярно употребляйте продукты, содержащие клетчатку: крупы, цельнозерновой хлеб, бобовые, овощи и фрукты, ягоды, зелень. Выбирайте отварные, тушеные, приготовленные на пару блюда.

!! Ежедневное употребление соли не должно превышать 1 чайной ложки без горки (5 г), включая соль в готовых продуктах питания и блюдах.

!! Ежедневное употребление сахара не должно превышать 5-6 чайных ложек (30-40 г), включая сахар в меде, варенье, кондитерских изделиях, выпечке.



БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований и сахарного диабета 2 типа.

Большинству граждан рекомендуется умеренная физическая активность – это быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы.

Перед занятиями интенсивной физической активностью (бег, рубка дров, аэробика, плавание на дистанцию, езда на велосипеде в гору) стоит проконсультироваться с лечащим врачом. Дети и подростки должны ежедневно заниматься физической активностью не менее 60 минут. Пожилым людям с ограниченной подвижностью рекомендуется как минимум 3 раза в неделю выполнять упражнения для поддержания гибкости и улучшения равновесия с целью профилактики падений и переломов.



БУДЬТЕ СТРОЙНЫМИ

Если ИМТ превышает 30, это говорит об ожирении. Для снижения избыточной массы тела необходимо снизить калорийность рациона за счет сокращения простых углеводов (сахар и мука высшего сорта, изделия из них) и животных жиров, а физическую активность – увеличить.

Снижение избыточной массы тела требует волевых усилий, но впоследствии изменения образа жизни станут привычными и будут восприниматься как норма. Не следует снижать избыточный вес путем применения различных диет, голодания.

**ХОДЬБА
в умеренном темпе не менее 30 минут в день – физическая активность, минимально необходимая для поддержания здоровья взрослого человека**

Окружность талии не должна превышать:

- 94 см – у мужчин,
- 80 см – у женщин.

ИМТ (индекс массы тела) в норме = 18,5 – 24,9,

где ИМТ =
масса тела(кг)
рост(м) x рост(м)

3 Употребляйте достаточное количество продуктов, содержащих антиоксиданты

Антиоксиданты предупреждают отложение «плохого» холестерина в сосудистой стенке.

Самыми важными антиоксидантами, имеющими свойство омолаживать наш организм, являются **селен и витамины А, С, Е**

Витамин А сохраняет эластичность сосудов и замедляет возникновение бляшек.

Содержится: морская рыба, яичный желток, томаты, цитрусовые, морковь, абрикосы, листья петрушки и шпината, тыква



Витамин С связывает свободные радикалы, нормализует уровень холестерина.

Содержится в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, черной смородине, клубнике, ягодах облепихи, рябины, брюссельской, красной и цветной капусте, зеленом горошке, красном перце



Витамин Е замедляет окисление жиров и подавляет образование свободных радикалов, препятствует образованию тромбов.

Содержится: в растительных маслах, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале



Селен выполняет антиоксидантную защиту, замедляя процесс старения.

Богатые селеном продукты:

кокос, тунец, сардины, яйца, нежирная говядина, молоко



4 Откажитесь от продуктов, содержащих много скрытых животных жиров:

колбасы, сосиски, паштеты, птица с кожей, творожная масса, сыры

Покупайте: молоко и сыр с пониженным содержанием жира, постное мясо. Используйте меньше жира при приготовлении блюд, пользуйтесь духовкой, пароваркой, грилем, срезайте видимый жир с мяса и снимайте его с готовых блюд

5 Ограничьте употребление соли

Соль препятствует расщеплению жиров, делает внутреннюю поверхность сосудов более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина.



6 Употребляйте меньше простых углеводов (сахаров)

Избыток простых углеводов стимулируют выработку инсулина, который повышает аппетит и переводит сахара в жиры



7 Рассмотрите вопрос об отказе от ТАБАКОКУРЕНИЯ

8 Страйтесь сократить употребление АЛКОГОЛЯ

Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров, ул. Герцена, 49,
(8332) 38-90-17



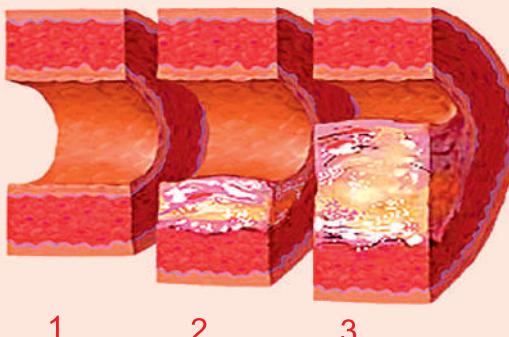
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

атеросклероз и его профилактика



АТЕРОСКЛЕРОЗ (АС) –

хроническое заболевание, сопровождающееся отложением холестерина в стенке сосуда.



1 - здоровый кровеносный сосуд.

2,3 - образование атеросклеротической бляшки на стенке артерии.

Избыток холестерина откладывается в сосудистой стенке – формируется атеросклеротическая бляшка.

Холестерин (ХС) — это жироподобное вещество, около 80% холестерина вырабатывается самим организмом, а 20% поступает с пищей.

«Плохой» холестерин (холестерин низкой плотности - ХС ЛПНП) откладывается в стенке сосудов в виде атеросклеротических бляшек. «Хороший» холестерин (холестерин высокой плотности - ХС ЛПВП), наоборот, препятствует образованию бляшек. Чтобы атеросклероз не прогрессировал, в организме должно быть максимально больше «хорошего» холестерина.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА

- 1 Поддерживайте уровень «хорошего» холестерина в организме за счет ОМЕГА-3 полиненасыщенных жирных кислот ($\omega 3$ -ПНЖК)**

Организм человека сам не способен образовывать $\omega 3$ -ПНЖК, поэтому они должны поступать с продуктами питания ежедневно.

Суточная потребность не менее 2 г

Содержание омега-3 в 100 г:

- скумбрия **2,5 г**
- сельдь **1,2-3,1 г**
- лосось **1,0-1,4 г**
- тунец **0,5-1,6 г**
- форель **0,5-1,6 г**
- семя льна **22,8 г**
- греческие орехи **6,8 г**
- соя **1,6 г**
- фасоль **0,6 г**



УРОВНИ ХОЛЕСТЕРИНА И ЕГО ПАРАМЕТРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ:

- Общий ХС **< 5,0 ммоль/л**
- ХС ЛПНП **< 3,0 ммоль/л**
- ХС ЛПВП **>1,2 моль/л (у жен.)
>1,0 моль/л (у муж.)**
- Триглицериды **< 1,7 ммоль/л**

При наличии сердечно-сосудистых заболеваний или/и сахарного диабета уровень общего ХС, ХС ЛПНП должны быть ниже вышеуказанных величин

Проконсультируйтесь с врачом

- 2 Употребляйте достаточное количество фруктов и овощей (500 г и более в день, не считая картофеля)**

Пищевые волокна, содержащиеся в фруктах и овощах, впитывают в себя «плохой» холестерин и уносят его из организма в составе каловых масс. Чем меньше пищевых волокон в питании, тем больше «плохого» холестерина всасывается обратно в кровь.

Для достаточного вывода «плохого» холестерина из организма в питании человека должно быть пищевых волокон **от 25 до 30 г в сутки**

Количество пищевых волокон в 100 г продукта

Очень большое (2,5 г и более):

отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм



Большое (1-2,0 г):

крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие



Умеренное (0,6-0,9 г):

хлеб ржаной из сеянной муки, пшено, крупа кукурузная, лук зеленый, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины

