

# **Здоровое сердце - долгая жизнь**

14.09.2018



## Восстанавливаем уровень сахара в крови до нормы

Каждый гражданин должен знать свой уровень сахара в крови. Для определения этого показателя необходимо обратиться за направлением на анализ крови к участковому врачу-терапевту или врачу-эндокринологу.

Норма сахара в крови до 5,5 ммоль/л. При увеличении этого показателя, необходимо обратиться к врачу-эндокринологу и соблюдать следующие рекомендации:

### ✓ Соблюдать здоровое питание.

- уменьшение количества жиров животного происхождения за счет увеличения в рационе доли растительных жиров;
- ограничение потребления углеводов, особенно легкоусвояемых и быстроусвояющихся (сахар, варенье, сладкие напитки);
- достижение чувства насыщения малокалорийной, но значительной по объему пищей (фрукты, овощи);
- многократное питание (5-6 раз в день);
- уменьшение объема острых закусок, пряностей и других продуктов, возбуждающих аппетит.

**Не повышают сахар в крови:** продукты, богатые водой и клетчаткой (капуста, помидоры и т.д.), белковые и белково-жировые продукты (птица, рыба, мясо, сыр, творог).

**Повышают сахар в крови:** сахар, варенье, печенье, зерновые (злаковые) – хлеб, крупы, макаронные изделия, жидкие молочные продукты, картофель, кукуруза.

### ✓ Ежедневная физическая активность.

- регулярные физические упражнения полезны для здоровья и помогут снизить уровень сахара в крови;
- гимнастика, ходьба, занятия на велотренажере должна быть не менее 30 минут в день.



### ✓ Отказ от курения и потребления алкогольных напитков.

## Холестерин в норму

Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина. Для этого нужно просто регулярно – не реже 1 раза в год, делать анализ крови в поликлинике на уровень общего холестерина по направлению врача-терапевта или врача-кардиолога. Оптимальный уровень холестерина в крови – менее 5,2 ммоль/л.

*Содержание холестерина в крови можно снизить. Для этого нужно оздоровить свой образ жизни.*

- ✓ **Будьте физически активны:** необходимо выполнять любые физические упражнения, по крайней мере 30 минут в день.

### ✓ Питайтесь правильно:

- необходимо снизить потребление сливочного масла, жирных молочных продуктов, жирных сортов сыра, сдобной выпечки, жирного мяса, допустимое количество яиц – два в неделю, чаще используйте обезжиренные молочные продукты;
- выбирайте хлеб из муки грубого помола, каши, приготовленные на воде. Ешьте больше фруктов и овощей;
- из мясных продуктов остановитесь на курице, индейке и телятине, снимайте с мяса жир, с птицы – кожу. Увеличьте потребление рыбы.
- потребляйте фруктовые салаты и несладкие желе, больше продуктов, содержащих растворимую клетчатку (овсяные хлопья, яблоки, сливы, ягоды, бобы);
- не жарьте на масле: варите, тушите, запекайте.



✓ **Откажитесь от курения** – оно значительно повышает риск образования атеросклеротических бляшек.

✓ **Сбросьте лишний вес**, если он у вас есть.

✓ **Учитесь справляться со стрессом и находить время для отдыха.**

**Проверьте свой уровень холестерина!**





## Контролируем артериальное давление

Норма артериального давления от 120/80 до 140/90 мм рт. ст. Повышение артериального давления даже на 10 мм рт. ст. – серьезный повод обратиться к врачу-терапевту. При повышенном давлении возникает риск развития гипертонической болезни.

### *Как защитить себя от гипертонической болезни?*

- ✓ Контролируйте артериальное давление.
- ✓ Проверяйте уровень холестерина в крови.
- ✓ Следите за уровнем сахара в крови.
- ✓ Питайтесь правильно.
- ✓ Откажитесь от курения.
- ✓ Боритесь со стрессом.
- ✓ Не употребляйте алкогольные напитки.
- ✓ Ведите активный образ жизни. Физическая активность способствует тренировке сердца, сосудов, благотворно влияет на нервную систему, нормализует массу тела. Проходите регулярно медицинское обследование, диспансеризацию.

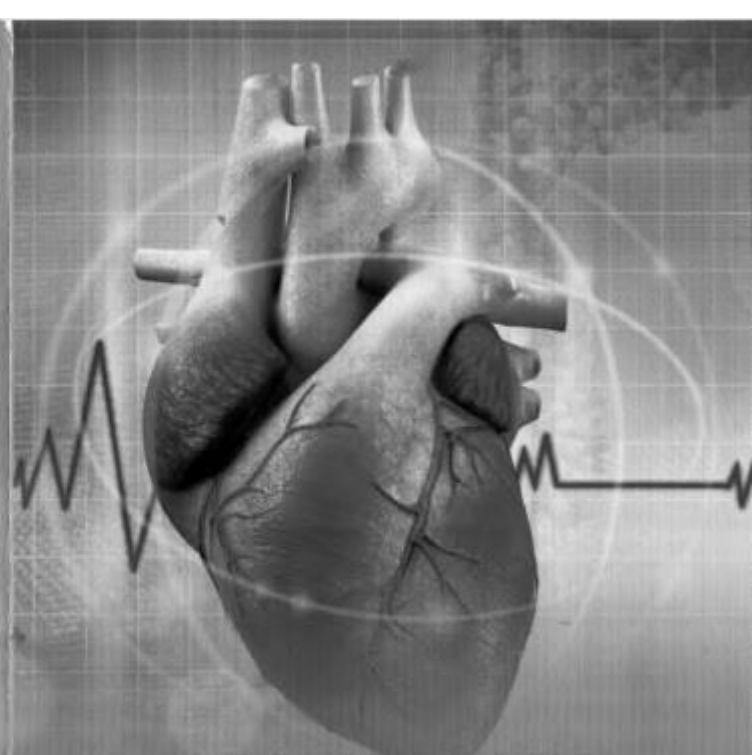


## УЗНАТЬ БОЛЬШЕ:

Департамент здравоохранения  
администрации Владимирской  
области – [dz@avo.ru](mailto:dz@avo.ru)

ГБУЗ ВО «Областной центр  
лечебной физкультуры и  
спортивной медицины» –  
[center-fiz@center-fiz.elcom.ru](mailto:center-fiz@center-fiz.elcom.ru)

Областной центр медицинской  
профилактики – [ocmp33@mail.ru](mailto:ocmp33@mail.ru)  
8 (4922) 32-47-04



**ПРЕОДОЛЕВАЕМ  
ФАКТОРЫ РИСКА  
РАЗВИТИЯ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ И  
САХАРНОГО ДИАБЕТА**

**Инфаркт миокарда** - это поражение сердечной мышцы, вызванное острым нарушением кровоснабжения. Гибель клеток сердечной мышцы начинается через 20-40 минут с момента прекращения кровотока.

### Признаки инфаркта миокарда:

- ✓ Сильная боль (чувство жжения, давления, тяжести) за грудиной или в левой половине грудной клетки.
- ✓ Боль "отдаёт" (иррадирует) в руку, под лопатку, в нижнюю челюсть или шею слева.
- ✓ Боль продолжается от 15 минут до нескольких часов.

При сильной боли за грудиной, в левой половине груди, которая не проходит при приеме нитроглицерина более 15 минут -

### СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

**ЗНАЙТЕ!** Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью (до 6 часов - это «терапевтическое окно»), тем эффективнее будет Ваше лечение!



**Инсульт** - это острое нарушение мозгового кровообращения, вследствие которого часть головного мозга погибает.

### Признаки инсульта:

- ✓ Человек не способен улыбнуться
- ✓ Не может сказать простое предложение
- ✓ Не может поднять обе руки
- ✓ Не может высунуть язык (язык не должен быть искривлен)

При внезапной сильной головной боли, головокружении, нарушении походки, помутнении сознания, проблеме с речью, внезапной слабости в лице, ноге или руке, внезапной проблеме со зрением -

### СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

У врача есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного!





**03 или 112**

Департамент здравоохранения  
администрации Владимирской  
области - [dz@avo.ru](mailto:dz@avo.ru)

ГБУЗ ВО «Областной центр лечебной  
физкультуры и спортивной медицины» -  
[center-fiz@center-fiz.elcom.ru](mailto:center-fiz@center-fiz.elcom.ru)

Областной центр медицинской  
профилактики - [оспр33@mail.ru](mailto:оспр33@mail.ru)  
8 (4922) 32-47-04

**ПОВОД СРОЧНО  
ВЫЗВАТЬ  
СКОРУЮ ПОМОЩЬ**

Гипертонический криз — внезапное повышение артериального давления в течение нескольких минут или 1–3 часов до индивидуально высоких значений, которое сопровождается резким и значительным ухудшением самочувствия.



### Признаками гипертонического криза являются:

1. Индивидуально высокий уровень артериального давления (для одного человека это—240/120, для другого—130/90 мм. рт. ст).
2. Ухудшение самочувствия, наличие жалоб со стороны:
  - головного мозга (головная боль, головокружение, различные нарушения зрения);
  - сердца (боли в сердце, сердцебиение);
  - вегетативной нервной системы (озноб, дрожь, потливость, чувство прилива крови к голове, чувство нехватки воздуха, металлический привкус во рту и т.д.).

Гипертонический криз могут спровоцировать: самовольное прекращение приёма гипотензивных средств, психоэмоциональный стресс, избыточное потребление соли и жидкости, чрезмерная физическая нагрузка, злоупотребление алкоголем, резкая смена метеорологических условий (холод, ветер, влажность).

### Помните!

Нельзя резко снижать АД!  
Купирование гипертонического криза предполагает снижение давления в течение 1 часа на 25–30 мм. рт. ст.



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Помощь при гипертоническом кризе:

**1.**

Измерить артериальное  
давление (АД).

**2.**

Взять под язык один из препаратов:  
валидол или нитроглицерин.

**3.**

Перемерить АД через 20–30 мин.  
Если оно остаётся повышенным,  
то повторить приём препаратов.

**4.**

Перемерить АД через 20–30 мин.  
после повторного приёма препаратов.

Если давление  
не снижается — вызвать

**«Скорую помощь»**  
по телефонам

**03** или **112**

Если своевременно не снизить  
давление, может развиваться инсульт.  
Если у Вас или у члена Вашей семьи есть  
признаки затянувшегося сердечного  
приступа, инфаркта миокарда или  
инсульта, немедленно обратитесь  
за медицинской помощью.



Министерство  
здравоохранения Российской  
Федерации

Департамент здравоохранения  
Администрации Владимирской  
области

ГБУЗ ВО «ОЦФЛК и СМ»

Областной центр медицинской  
профилактики

600020, г. Владимир  
ул. Большая Нижегородская, 63

тел/факс (4922) 32-47-04  
E-mail: ocmr33@mail.ru



**Ваши  
действия при  
гипертоническом  
кризе**



Инфаркт миокарда — это поражение сердечной мышцы, вызванное острым нарушением её кровоснабжения. При этом поражённая часть мышцы отмирает, то есть развивается её некроз. Гибель клеток начинается через 20–40 минут с момента прекращения кровотока.

**Признаком инфаркта миокарда является сильная боль (чувство тяжести, давления, жжения), которая:**

- возникает на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки (может возникнуть в покое);
- располагается (локализуется) за грудиной и/или в левой половине грудной клетки;
- «отдаёт» (иррадирует) в руку, под лопатку, нижнюю челюсть или шею слева (иррадиации может не быть);
- не проходит после приёма нитроглицерина;
- продолжается от 15 минут до нескольких часов;
- может сопровождаться резкой слабостью, чувством страха, учащением пульса, резкими колебаниями артериального давления.

**Помните!**

Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии сердца и остановить гибель клеток миокарда — «терапевтическое окно» — 6 часов. Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью, тем более эффективным будет лечение.



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



При наличии  
этих признаков необходимо  
срочно вызвать  
**«Скорую помощь»**  
по телефонам  
**03** или **112**



Министерство  
здравоохранения Российской  
Федерации

Департамент здравоохранения  
Администрации Владимирской  
области

ГБУЗ ВО «ОЦФЛК и СМ»

Областной центр медицинской  
профилактики

600020, г. Владимир  
ул. Большая Нижегородская, 63

тел/факс (4922) 32-47-04  
E-mail: [ocmp33@mail.ru](mailto:ocmp33@mail.ru)



**Ваши действия  
при подозрении  
на инфаркт  
миокарда**

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, вследствие которого часть головного мозга погибает.

**Существует две его разновидности:**

- геморрагический, вызванный разрывом мозговой артерии;
- ишемический, при котором артерия, снабжающая кровью мозг, закупоривается тромбом либо спазмируется.

**Признаки инсульта:**

- внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;
- внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;
- внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;
- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
- внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

**Помните!**

Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга — «терапевтическое окно» — 6 часов. Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью, тем более эффективным будет лечение.



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



Если вы наблюдаете  
любой из этих признаков —  
немедленно вызывайте  
«Скорую помощь»  
по телефонам

**03** или **112**



Министерство  
здравоохранения Российской  
Федерации

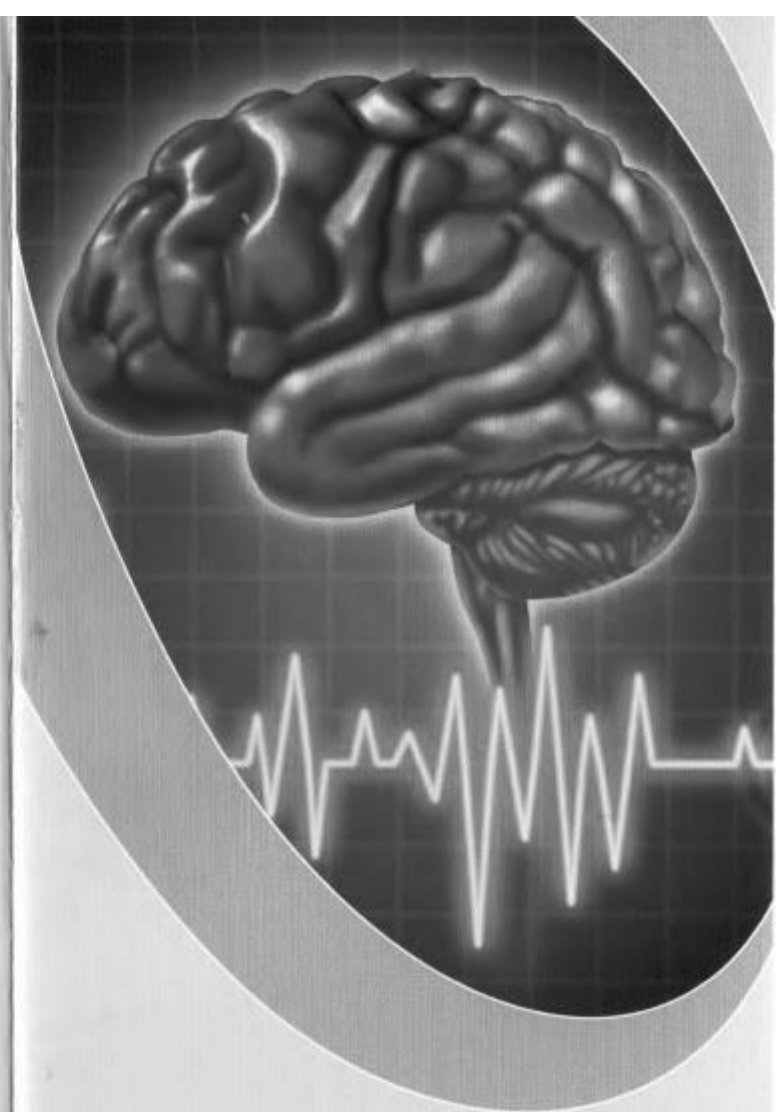
Департамент здравоохранения  
Администрации Владимирской  
области

ГБУЗ ВО «ОЦФЛК и СМ»

Областной центр медицинской  
профилактики

600020, г. Владимир  
ул. Большая Нижегородская, 63

тел/факс (4922) 32-47-04  
E-mail: ocmf33@mail.ru



**Ваши действия  
при подозрении  
на инсульт**