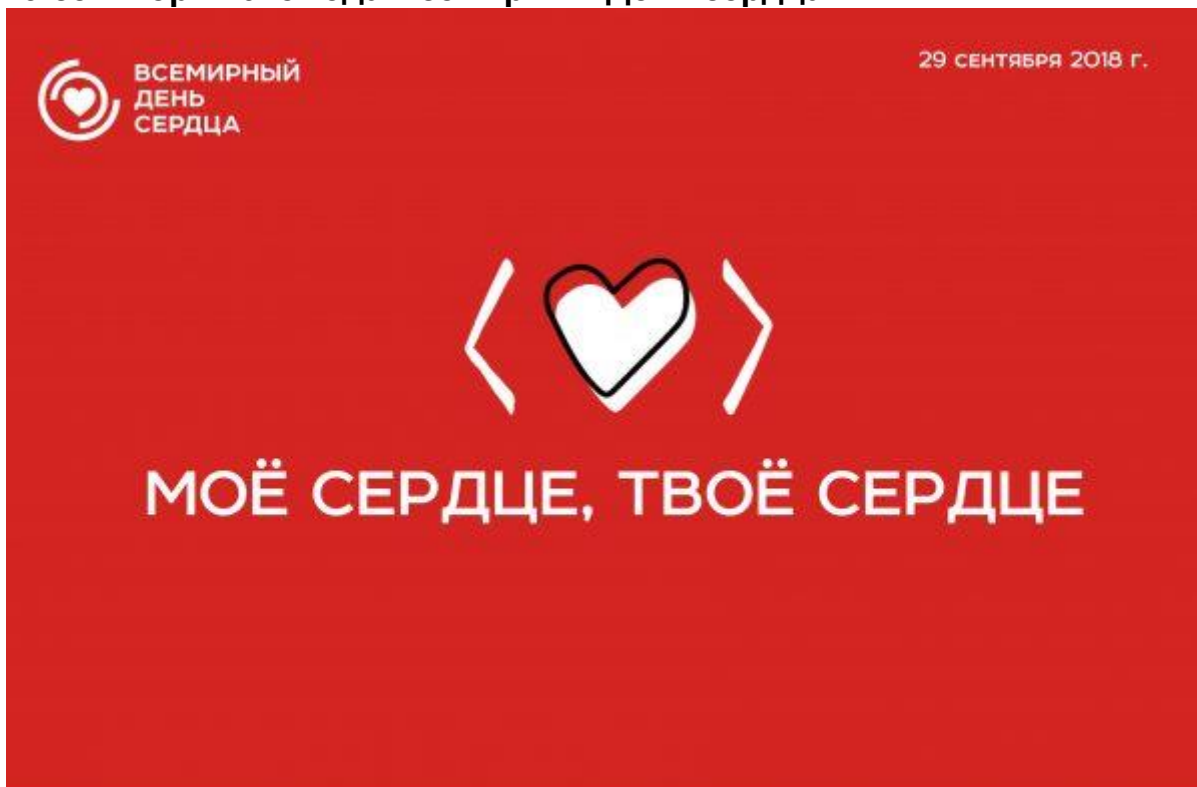


29 сентября 2018 года Всемирный День сердца



Болезни системы кровообращения (БСК) остаются основной причиной смерти в мире: они ежегодно уносят 17,5 миллиона человеческих жизней, и, если не принять меры, это число к 2030 году будет составлять 23 миллиона человек.

Показатель смертности населения России от болезней системы кровообращения на июль 2018 года составил 601,4 (на аналогичный период 2017 года — 602,4) **на 100 тыс. человек**, и на эту причину смерти приходится **47% от всех случаев смерти**. Всего болезнями сердца и сосудов в России страдают более 24 миллионов человек.

Всемирный День сердца отмечается ежегодно 29 сентября. В этот день Всемирная Федерация сердца призывает политиков, медиков, общественные организации и частных лиц активизировать усилия, направленные на уменьшение бремени болезней сердца и инсульта.

В 2018 году темой Всемирного дня сердца выбран призыв: «Моё сердце, твоё сердце. Пообещай своему сердцу...».

Я ОБЕЩАЮ...



НЕ КУРИТЬ

В Международный день сердца мы просим вас пообещать.
ОБЕЩАЙТЕ ЕСТЬ БОЛЬШЕ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ.
БЫТЬ БОЛЕЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ, СКАЗАТЬ НЕТ КУРЕНИЮ ТАБАКА.
ПРОСТЫЕ ОБЕЩАНИЯ... ДЛЯ МОЕГО СЕРДЦА, ДЛЯ ТВОЕГО СЕРДЦА, ДЛЯ ВСЕХ НАШИХ СЕРДЕЦ.

ПООБЕЩАЙ СВОЕМУ



СЕРДЦУ

worldheartday.org #worldheartday



Всемирная организация
здравоохранения

ТАБАК ГУБИТ СЕРДЦЕ:
ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ, А НЕ ТАБАК.

**ПРИЧИНОЙ
БОЛЕЕ 2
МИЛЛИОНОВ
ЕЖЕГОДНЫХ
СЛУЧАЕВ СМЕРТИ
ОТ СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
ЯВЛЯЕТСЯ ТАБАК.**



#БезТабака

ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ



#NoTobacco



Основное внимание в этом году уделяется таким факторам риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, как курение, низкая физическая активность и нерациональное питание. ВОЗ заявляет, что 80% случаев преждевременной смерти от БСК можно было бы избежать, устранив эти основные факторы риска.

Четыре года назад здания и достопримечательности по всему миру во Всемирный День сердца начали подсвечиваться красным светом, чтобы помочь повысить осведомленность людей об убийце номер один — сердечно-сосудистых заболеваниях. Акция получила название «Подсвети мир красным». Это мощный визуальный символ борьбы с преждевременной смертностью от БСК. В прошлые годы красная иллюминация загоралась на Столовой горе в Южной Африке, на фонтане Jet d'Eau в Женеве, на небоскребах Скай-Тауэр в Новой Зеландии и Ворота Востока в Китае, на статуе Христа в Рио-де-Жанейро, на Больших пирамидах в Египте. В этом году Россия присоединится к данной Акции.



В Московской области за последние года произошло значительное снижение (на 32%) уровня смертности от БСК: с 858,8 на 100 тыс. населения в 2012 году до 545,5 на 100 тыс. населения в 2017 году. Это позволило сохранить жизни более 19000 жителей Подмосковья в год.

Развитие всех неинфекционных заболеваний, как правило, происходит постепенно и обусловлено определенными факторами риска. **Факторы риска** — это условия, при которых вероятность наступления болезни становится выше. Выявить их проще и дешевле, чем впоследствии диагностировать и вылечить уже развившееся заболевание — они могут быть обнаружены задолго до того, как появятся первые признаки болезни. Регулярная диспансеризация позволяет выявить факторы риска БСК — наиболее распространенных причин инвалидности и преждевременной смерти населения. К факторам риска этих болезней относятся повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина, курение, нерациональное питание, ожирение, чрезмерное потребление алкоголя, низкая физическая активность.



Люби своё сердце

Уменьши потребление
соли с пищей



Соблюдай принципы
здорового питания



Поддерживай
оптимальную массу тела



Не кури

Ограничь употребление
алкоголя



Каждый день будь
физически активным



Pan American
Health
Organization



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR THE
Americas



TOGETHER
LET'S BEAT NCDs

#beatNCDs

Повышенное артериальное давление

Основной фактор риска для...



развития
инсульта

или сердечного
приступа



Pan American
Health
Organization



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR THE
Americas

#KnowYourNumbers

По результатам мониторинга **распространенности факторов риска в Московской области**, повышенное артериальное давление выявляется у 28% мужчин и у 37% женщин, повышенный уровень холестерина – у 42% мужчин и женщин, курят 29% мужчин и 10% женщин, употребляют в пищу недостаточное количество овощей и фруктов 44% мужчин и 50% женщин, избыточная масса тела и ожирение (индекс массы тела >25 кг/м²) выявляется у 64% мужчин и 69% женщин, злоупотребляют алкоголем- у 11% мужчин и 3% женщин, низкая физическая активность определяется у 47% мужчин и у 49% женщин.



Физическая активность (ФА) – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях), включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.

Я одержу победу над неинфекционными заболеваниями



С помощью физической активности



Низкая физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития основных неинфекционных болезней, включая сердечно-сосудистые, бронхолегочные заболевания, сахарный диабет 2 типа и некоторые типы рака. Физическая нагрузка делится на 3 уровня:

1. Низкая физическая активность – соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит или лежа читает, смотрит телепередачи;
2. Умеренная физическая активность – уровень, при котором несколько повышается частота сердечных сокращений и остается ощущение тепла и легкой одышки, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах;
3. Интенсивная физическая активность – это нагрузка, которая значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

Физические нагрузки делятся на аэробные и анаэробные нагрузки:

- **Аэробная нагрузка** – нагрузка, носящая длительный характер с низкой интенсивностью с частотой минимум 3-5 раз в неделю, с интервалом между тренировками 1-2 дня. Виды аэробной нагрузки: ходьба, бег, водная аэробика, танцы, езда на велосипеде.
- **Анаэробная нагрузка** – кратковременная интенсивная физическая нагрузка (различные силовые упражнения) с частотой 2-3 раза в неделю. В упражнениях должны быть задействованы крупные мышцы. Возможно использование тренажеров, утяжелителей или вес собственного тела. Виды анаэробной нагрузки: тяжелая атлетика, прыжки со скакалкой, ходьба по лестнице вверх и др.

Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (анаэробные нагрузки 2-3 раза в неделю и аэробные нагрузки 3-5 раз в неделю).

Минимальный уровень ФА — его необходимо поддерживать, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы — 30 минут в день (время занятий для достижения указанного уровня ФА может быть суммировано в течение дня, но длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут) или 150 минут в неделю. При этом мы можем потратить 150 ккал в день. Например: 45 минут играть в волейбол; 30 минут ездить на велосипеде (проехать 8 км); 30 минут танцевать (быстрые танцы); 30 минут ходить пешком (пройти 3 км); 20 минут плавать; 20 минут играть в баскетбол; 15 минут бежать (1,5-2 км); 15 минут подниматься по лестнице.

Физическая активность в течение 150 минут в неделю (2 часа 30 минут) снижает риск преждевременной смерти, развития ишемической болезни сердца и инсульта, артериальной гипертензии.

Рекомендуемые уровни физической активности для трех возрастных групп:

- **Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет** должны заниматься физической активностью средней и высокой степени интенсивности не менее 60 минут в день. Физическая активность свыше 60 минут в день дает дополнительные преимущества для здоровья. Большая часть ежедневных занятий физической активностью должна быть посвящена аэробике, а также иметь высокий уровень интенсивности, включая упражнения по укреплению мышц и костных тканей, следует заниматься как минимум 3 раза в неделю.
- **Взрослые люди в возрасте 18 – 64 лет** должны заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, или выполнять упражнения по аэробике высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья взрослые люди должны увеличивать время выполнения упражнений аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или выполнять занятия аэробикой высокой интенсивности до 150 минут в неделю.
- **Пожилые люди в возрасте 65 лет и старше** должны заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, или выполнять упражнения по аэробике высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю. Упражнения по аэробике следует выполнять сериями продолжительностью не менее 10 минут. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья пожилые люди должны увеличивать упражнения аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или выполнять занятия аэробикой высокой интенсивности до 150 минут в неделю. Пожилые люди с проблемами двигательной активности должны выполнять упражнения на равновесие и предотвращение падений 3 и более дней в неделю. Если пожилые люди не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, им следует выполнять упражнения, соответствующие их возможностям и состоянию здоровья.



Рациональное питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для предотвращения развития ожирения, сахарного диабета, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, преждевременного старения, ряда онкологических заболеваний. Чтобы питание было здоровым, необходимо соблюдать определенные правила:

Правило № 1 «Энергетическая сбалансированность» — Энергия, которая потребляется с пищей = энергии, израсходованной на обменные процессы + физическую активность. Человеку, профессия которого не связана с физическим трудом, достаточно 2000 ккал/сут. (1200 ккал – обмен веществ, 500 ккал – работа, быт, 300 ккал – физические тренировки).

Правило № 2 «Полноценность по содержанию пищевых веществ» — Для этого питание должно быть разнообразным по макронутриентному составу (содержать достаточное количество белка, сложных углеводов, как можно меньше потреблять насыщенных жиров и простых углеводов); содержать достаточное количество овощей и фруктов (более 500 г или пять порций в день); содержать поваренной соли менее 5 г в день.

Меньше соли — больше здоровья.



Когда вы делаете покупки

Выбирайте натуральные пищевые продукты.
Если вы покупаете полуфабрикаты, выбирайте те, которые содержат меньше соли.

#LessSaltMoreHealth



Правило № 3 «Дробное питание» — Питание должно быть дробным (3–4 раза в сутки); регулярным (в одно и то же время); последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Правило № 4 «Кулинарная обработка» — Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, в духовой печи, отвариванию и запеканию, а не жарке.

Правило № 5 «Потребление алкоголя» — Для мужчин — не более 30 г алкоголя, для женщин — не более 15 г, в пересчете на чистый спирт.

Правило № 6 «Ежедневное потребление медленноусвояемых углеводов» — Включайте в ежедневный рацион каши из цельного зерна, потребляйте несколько раз в день хлеб из муки грубого помола с добавлением цельного зерна, макаронные изделия должны быть из муки грубого помола, картофель потребляйте не чаще 2-3 раза в неделю.

Правило № 7 «Минимум быстроусвояемых углеводов» — Ограничьте потребление сахара до 50 г в день, исключите или сведите до минимума потребление сладостей и сладких газированных напитков, замените кондитерские изделия на орехи или сухофрукты, утоляйте жажду обычной негазированной водой.

ВОЗ

рекомендует:
потребление

свободных сахаров

в идеале должно составлять

меньше 10%

от всего ежедневного
энергетического потребления
для взрослых
и менее 5% для детей



REGIONAL OFFICE FOR

World Health
Organization

Europe

<http://profilaktika.tomsk.ru/?p=34230>