



## Факторы риска

Немодифицируемые (невозможно изменить)	Модифицируемые (следует оказывать воздействие)	
	Поведенческие	Метаболические
<ul style="list-style-type: none"><li>● Пол (мужской)</li><li>● Возраст (с его увеличением)</li><li>● Наследственность (отягощенная по сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Употребление табака</li><li>● Отсутствие умеренной (менее 150 минут в неделю) или интенсивной (менее 75 минут в неделю) физической активности</li><li>● Нездоровое питание (потребление трансжиров более 1%, свободных сахаров более 50 гр (12 ч ложек) в сутки, соли более 5 гр в сутки, менее 400 гр овощей и фруктов)</li><li>● Чрезмерное употребление алкоголя</li><li>● Стресс</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Повышение артериального давления более 140 мм рт. ст.</li><li>● Избыток массы тела (ИМТ более 25 или окружность талии более 94 см у мужчин и более 80 у женщин)</li><li>● Повышение холестерина (ЛПНП более 1,8/2,6/3 ммоль/л в зависимости от риска)</li><li>● Повышение глюкозы крови (гликированный гемоглобин более 6,5%)</li><li>● Апноэ во сне</li></ul>

Для расчета риска можно воспользоваться онлайн-калькулятором относительного и абсолютного сердечно-сосудистого риска SCORE

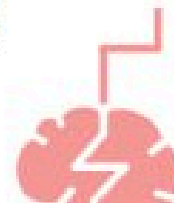


**ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Костромской области"**

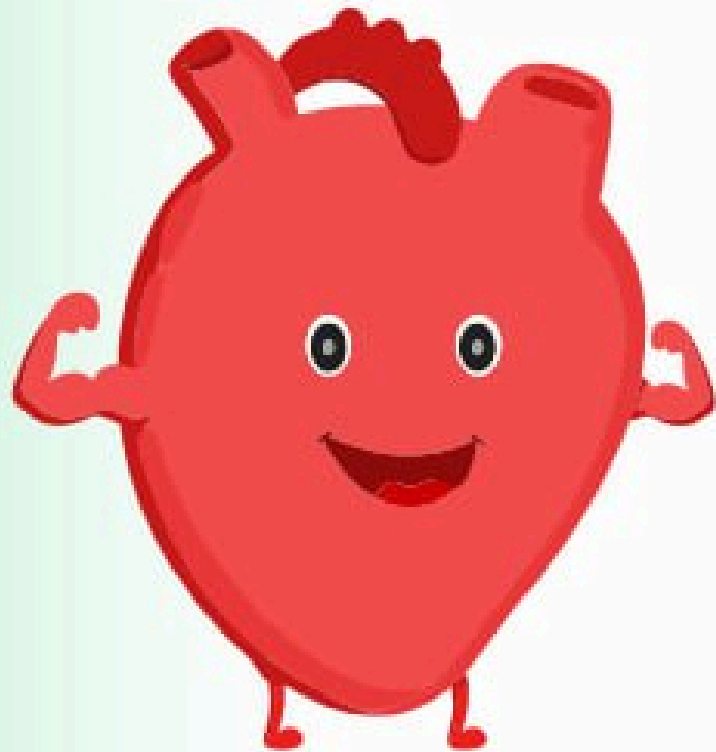
**Г.Кострома, ул., Ленина д.151**

**8 -(4942) - 45-01-35**

Присоединяйтесь к группе **"Здоровая Кострома"**



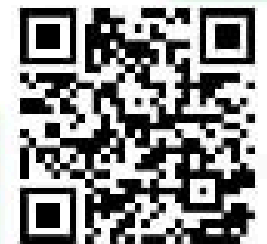
# ДУМАЙ О ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА



- ♥ **Следи за питанием**  
(400 грамм овощей и фруктов ежедневно)
- ♥ **Будь физически активным**  
(150 минут физической активности в неделю)
- ♥ **Высыпайся**  
(7-8 часов сна в сутки)
- ♥ **Откажись от курения и алкоголя**
- ♥ **Учись справляться со стрессом**



**ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**





## ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



- Измерение АД проводится в тихом помещении, после 5-минутного пребывания в покое
- Измеряйте АД до приема пищи, лекарственных препаратов и физической нагрузки
- Не разговаривайте во время измерения
- Выполняйте 2-3 последовательных измерения с интервалом 15 мин. Среднее значение результатов измерения запишите в дневник контроля АД

Образец Дневника контроля артериального давления

Дата	Время суток	АД (мм рт. ст.)	Примечание
	Утро		
	Вечер		



## ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

**БРОСЬТЕ КУРИТЬ**  
0 сигарет в день



**ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ** и записывайте показатели в дневник, цифры не должны превышать **140/90 мм рт. ст.**



**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО**  
овощей/фруктов в день: **5 порций** (не менее 500 гр)  
**ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**  
до **5 грамм** в сутки и менее



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ**  
не менее **30 минут** физической активности или ходьба **3 км** в день



**СПИТЕ** не менее **7-8 часов** в сутки



**КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЮ МАССУ ТЕЛА**

Стремитесь к рекомендуемым показателям веса:  
для мужчин = **рост - 100**  
для женщин = **рост - 105**



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ





## ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Артериальное давление (АД) – это сила, с которой кровоток давит на стенки сосудов. Измеряется в мм рт. ст.

Различают два показателя артериального давления:

- **Систолическое АД («верхнее»)** – отражает давление в артериях, которое создается при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную часть сосудистой системы
- **Диастолическое АД («нижнее»)** – отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением

### УРОВНИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



120/80 мм рт. ст.  
**ОПТИМАЛЬНОЕ**



130/85 мм рт. ст.  
**НОРМАЛЬНОЕ**



139/89 мм рт. ст.  
**ВЫСОКОЕ/НОРМАЛЬНОЕ**



от 140/90 мм рт. ст.  
**МОЖЕТ ДИАГНОСТИРОВАТЬСЯ  
артериальная гипертония\***

\***Артериальная гипертония (АГ)** – это заболевание, при котором отмечается устойчивое повышение артериального давления  $\geq 140/90$  мм рт. ст.



## ЧЕМ ОПАСНА АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНия?

При повышенном АД повреждаются сосуды важнейших органов (органы-мишени АГ)

**Мозг**



инсульт

**Глаза**



кровоизлияние,  
отслойка сетчатки

**Сердце**



инфаркт миокарда

**Почки**



почечная  
недостаточность



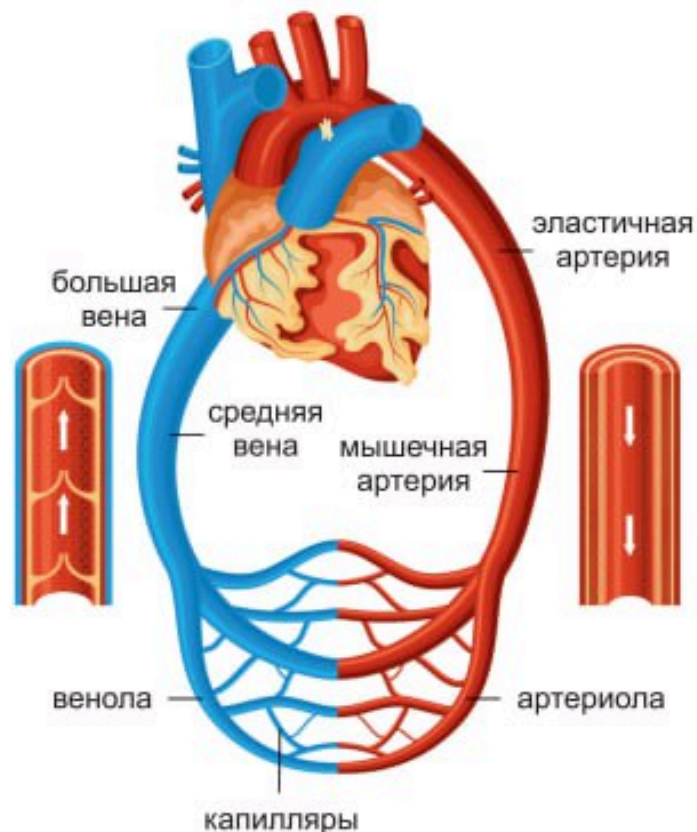
ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ





## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Сердечно-сосудистая система



Сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- **болезнь сосудов головного мозга** – болезнь кровеносных сосудов, обеспечивающих кровью головной мозг
- **врожденный порок сердца** – существующие с рождения деформации строения сердца
- **ревмокардит** – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями
- **ишемическая болезнь сердца** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу
- **болезнь периферических артерий** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги
- **тромбоз глубоких вен и эмболия легких** – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким

⚠ Сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт и инсульт) являются основной причиной смерти во всем мире



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

