

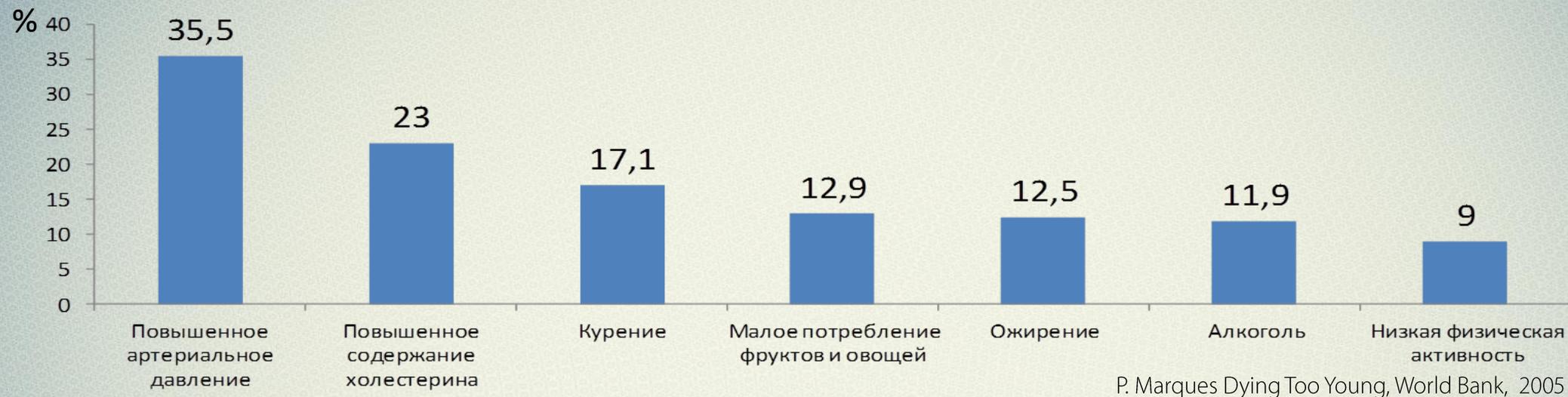
# СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ



Вклад образа жизни в здоровье составляет **50-55%**.

К основным факторам РИСКА, влияющим на здоровье населения относятся стресс, нерациональное питание, курение, злоупотребление алкоголем, недостаточная физическая активность.

# ВКЛАД ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА В СМЕРТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ



## РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ФАКТОРОВ РИСКА В РФ



# СТРАТЕГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ

СТРАТЕГИЯ	ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СТРАТЕГИИ	ВКЛАД В СНИЖЕНИЕ СМЕРТНОСТИ
Осведомленность граждан	Информационно-коммуникационная кампания (информирование, мотивация) Обеспечение условий для здорового образа жизни	<b>50%</b>
Развитие медицинских ресурсов	Развитие медицинской инфраструктуры, профилактики и диспансеризации	<b>20%</b>
Использование медицинских ресурсов	Лечение, подготовленный персонал	<b>30%</b>

**2x** США – **двукратное** снижение смертности от ишемической болезни сердца

Эффект профилактических мероприятий был обусловлен:

- на 24 % за счет рационального питания и снижения уровня холестерина
- на 20 % за счет контроля уровня артериального давления
- на 12 % за счет отказа от курения
- на 5 % за счет увеличения физической активности

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ ПРИОРИТЕТ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СМЕРТНОСТЬ – ГИПЕРТОНИЯ!

# 53% ОБЩЕЙ СМЕРТНОСТИ

**ИНФАРКТ МИОКАРДА**

**ИНСУЛЬТ**

**ТРОМБОЗЫ И ЭМБОЛИИ**



ОСЛОЖНЕНИЯ

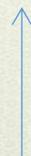
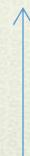


ОСЛОЖНЕНИЯ



ОСЛОЖНЕНИЯ

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ И АТЕРОСКЛЕРОЗ –  
**350 000 человек имеют эти заболевания в РТ**



ФАКТОРЫ РИСКА

# НОРМАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

## ВОЗРАСТ

**16 - 20 ЛЕТ**

**20 - 40 ЛЕТ**

**40 - 60 ЛЕТ**

**СТАРШЕ 60 лет**

## АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ - АД

**100/70 – 120/80** мм рт.ст.

**120/70 – 130/80** мм рт.ст.

До **135/85** мм рт.ст.

До **140/90** мм рт.ст.



Перед измерением давления нельзя пить кофе, курить, употреблять алкоголь. Желательно несколько минут спокойно посидеть, откинувшись на спинку стула.

# КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

**НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО, МИНИМУМ 2 РАЗА В ДЕНЬ, УТРОМ И ВЕЧЕРОМ, ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ЛЮДЯМ, СКЛОННЫМ К ГИПЕРТОНИИ.**



**РЕКОМЕНДУЕМ ВЕСТИ ДНЕВНИК С УКАЗАНИЕМ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ОПИСАНИЕМ САМОЧУВСТВИЯ. СО ВРЕМЕНЕМ ВЫ ПОЙМЕТЕ ОСОБЕННОСТИ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА. КАК ОН РЕАГИРУЕТ НА ПОГОДУ, НА ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, НА ЭМОЦИИ.**

# РЕГУЛЯРНЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

**БОЛЬНЫЕ ГИПЕРТОНИЕЙ ДОЛЖНЫ ПРИВЫКНУТЬ К МЫСЛИ, ЧТО ВСЮ ДАЛЬНЕЙШУЮ ЖИЗНЬ ИМ НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА**



**НЕТ ЛЕКАРСТВА ОДНОГО ДЛЯ ВСЕХ!**

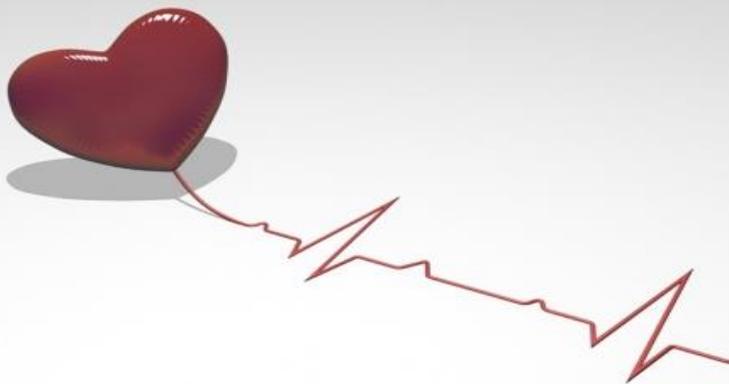
**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ТРЕБУЮТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДБОРА И НЕ ВСЕГДА СРАЗУ УДАЕТСЯ НАЗНАЧИТЬ ЭФФЕКТИВНЫЙ ПРЕПАРАТ.**

**ВО ВРЕМЯ ПОДБОРА ПРЕПАРАТА ВНИМАТЕЛЬНО ОЦЕНИВАЙТЕ СВОЕ СОСТОЯНИЕ. ТОЛЬКО С ВАШЕЙ ПОМОЩЬЮ ВРАЧ ПОДБЕРЕТ НУЖНЫЙ ПРЕПАРАТ ИЛИ КОМБИНАЦИЮ ПРЕПАРАТОВ.**

# ОСНОВЫ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

**ПОКАЗАТЕЛИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ЗАВИСЯТ ОТ:**

## СОСТОЯНИЯ СЕРДЦА

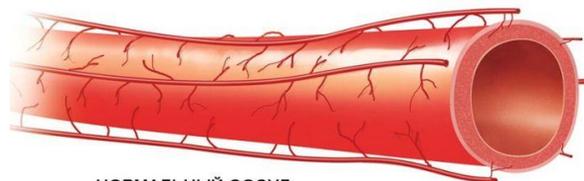


ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ  
РОЛЬ НАСОСА

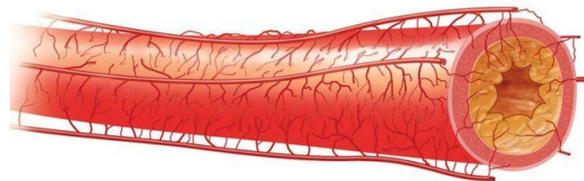
РИТМИЧНОСТЬ РАБОТЫ

ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЕСТЕСТВЕННОЕ  
СОПРОТИВЛЕНИЕ, ИМЕЮЩЕЕСЯ  
В СОСУДАХ ТЕЛА

## СОСТОЯНИЯ СОСУДОВ



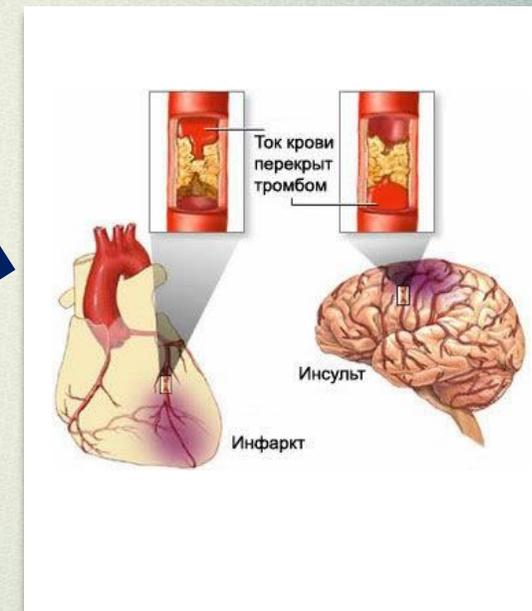
НОРМАЛЬНЫЙ СОСУД



АТЕРОСКЛЕРОЗ

ДОСТАТОЧНАЯ  
ПРОХОДИМОСТЬ СОСУДОВ

ЭЛАСТИЧНОСТЬ СОСУДОВ



# КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И  
НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА  
ПОМОГУТ СОХРАНЯТЬ  
СТАБИЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЕСА.

Нормальный ИМТ от 18.5 до 24.9

Формула расчета ИМТ

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ  
СРЕДСТВАМИ ПОХУДЕНИЯ –  
ПИЛЮЛИ, ЧАИ, СЖИГАТЕЛИ  
ЖИРА И ПР.**

**УМЕНЬШЕНИЕ ОБЪЕМОВ  
ЕДЫ, ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ,  
НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ  
ДИЕТА, ПОЗИТИВНЫЙ  
НАСТРОЙ ПОМОГУТ ВАМ  
БЫТЬ ВСЕГДА В ФОРМЕ.**



**ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО!**

# РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

**РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА КРОВИ  
СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЕТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА.**



**Норма уровня сахара в  
крови утром натощак  
составляет**

**3,3 - 5,5 ммоль/л**

## РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА



Общий холестерин –

**5,2** ммоль/л



## СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКОГО ПОРАЖЕНИЯ АРТЕРИЙ



**Сфигмоманометр VaSera VS-1500N – прибор для скрининга состояния сосудов. Производитель: FUKUDA DENSHI CO., LTD, Япония.**

**Аппарат неинвазивно измеряет артериальное давление на 4-х конечностях с одновременной записью ЭКГ, ФКГ и пульсовых волн на артериях 4-х конечностей. Это дает возможность исследовать растяжимость артерий и степень нарушения кровотока в сосудах нижних конечностей пациента, оценить возраст сосудов относительно пола и возраста пациента.**

# ХОДЬБА ПЕШКОМ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

**ЛУЧШИМ МЕТОДОМ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ЯВЛЯЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ХОДЬБА ПЕШКОМ.**



Средняя скорость человека при ходьбе должна быть 6-7 км/ч. При этом ходить в таком темпе надо не 3-5 минут, а полчаса-час. Потому что **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ** ходьба – это полноценная физическая нагрузка, от которой должно бросать в пот (это одно из главных условий).

**КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ПРОХОДИТЬ +5 км в день!**

МЫ ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ, НО НАМ ПО 55 лет



А НАМ УЖЕ МНОГО ЛЕТ, СКОРО БУДЕТ 50!

**ОДЫШКА. ХРАП. ИМПОТЕНЦИЯ. ПЕССИМИЗМ. ТАБЛЕТКИ**



## ЛУЧШИЙ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ



По итогам соревнований в Турине на Всемирных играх мастеров Ахмет Гирфанович 4 раза поднимался на высшую ступень пьедестала, выиграв забеги в своей возрастной группе на 800 м, 1500 м, 10 км, 5 км. Таким образом, наш спортсмен стал единственным на турнире, кто смог завоевать 4 золотые медали. А ведь ему уже 86 лет!

### **Ахмет Гирфанович Сиразиев**

**14-кратный чемпион мира по лыжным гонкам**

**9-кратный чемпион мира по легкой атлетике в беге.**