

Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)



Принципы здорового образа жизни



- ✓ ЗОЖ – здоровый образ жизни
- ✓ Соблюдение здорового образа жизни - отказ от вредных привычек, здоровое питание и физическая активность
- ✓ Мониторинг собственного здоровья - прохождение профилактических осмотров и своевременное обращение к врачу

Причины заболеваний сердца

Неуправляемые



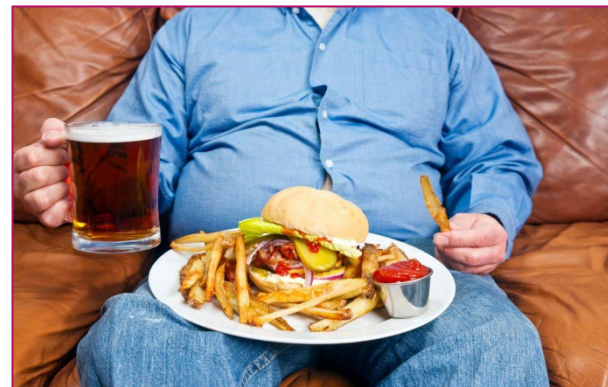
Наследственность

Возраст

Пол

Окружающая
среда

Управляемые



Низкая
физическая
активность

Нерациональное
питание

Стресс

Курение

Употребление
алкоголя

Неинфекционные заболевания и факторы риска

Причины	Сердечно-сосудистые заболевания	Диабет	Онкология	Респираторные заболевания (ОРВИ, грипп)
Потребление табака и электронных сигарет	v	v	v	
Алкоголь	v	v	v	
Низкое потребление фруктов и овощей	v	v	v	v
Большое потребление соли	v	v	v	
Низкая физическая активность	v	v	v	v
Ожирение	v	v	v	
Повышение АД	v	v	v	
Повышение глюкозы крови	v	v	v	
Ненормальное содержание липидов крови	v	v	v	

Откажись от алкоголя!

#ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА МЫСЛИШЬ ТРЕЗВО

Алкогольная интоксикация снижает способность справляться с любыми задачами, оказывая негативное воздействие на познавательные процессы: мышление, внимание, восприятие, речь. Алкоголь ослабляет внутреннюю силу человека, лишает возможностей успешной профессиональной, семейной и личной реализации, наносит вред здоровью.

КАК ДЕЙСТВУЕТ АЛКОГОЛЬ?

● Нарушает работу сердца, печени, почек

При регулярном отравлении этанолом происходит сбой в функционировании внутренних органов и систем, возникают хронические заболевания, которые уже невозможно вылечить: снижается функциональность миокарда, изменяется состав мышечных волокон, что приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, ишемической болезни и инфаркту. За нейтрализацию ядов отвечает печень. При длительном злоупотреблении алкоголем она ослабевает настолько, что развивается алкогольный гепатит, затем - цирроз. В кровь человека с алкоголем попадают отравляющие вещества, которые предстоит отфильтровать почкам. При длительном употреблении крепких напитков может возникнуть дистрофия почек, приводящая к острой почечной недостаточности.

● Вызывает патологические изменения деятельности нервной системы

Головной мозг и нервная система восстанавливаются после интоксикации алкоголем в среднем 2-3 недели. Выпивая всего два раза в месяц, человек подвергает свою нервную систему постоянному алкогольному отравлению. Постепенно развиваются заболевания нервной системы и головного мозга (алкогольная энцефалопатия, алкогольный полиневрит, миелопатия и пр.) Действие алкоголя приводит к расстройствам психики (депрессия, психоз, галлюцинации).

Вдумайтесь в эти цифры

Алкоголь является одним из факторов риска развития более 60 различных заболеваний, причиной 50% всех случаев ДТП, распада семей, совершения убийств.

(по данным ВЦИОМ)



- ▶ **АЛКОГОЛЬ - самое доступное психоактивное вещество в мире (по степени воздействия как наркотик)**
- ▶ **На физическом уровне деградация продолжается даже через шесть недель после полного отказа от употребления спиртного**
- ▶ **Оказывает многостороннее физическое и психическое воздействие**
- ▶ **Очень быстро вызывает физическую и эмоциональную зависимость**



Влияние алкоголя на организм

- ▶ АЛКОГОЛЬ снижает способность запоминать, хранить и вспоминать информацию. Влияет на краткосрочную и долгосрочную память
- ▶ Снижает концентрацию внимания и затрудняет фокусировку на задачах
- ▶ Замедляет скорость мыслительного процесса, вызывает заторможенность
- ▶ Является сосудистым ядом, вызывает повреждение эндотелия сосудов, и как следствие, заболевания всего организма: сердца (кардиомиопатия), печени (цирроз), желудка (язвенная болезнь и т.д.)
- ▶ Быстрое изменение внешности (старение кожи, изменение цвета зубной эмали, неприятный запах и т.д.)



Вред курения и парения

вейпы,
электронные
сигареты



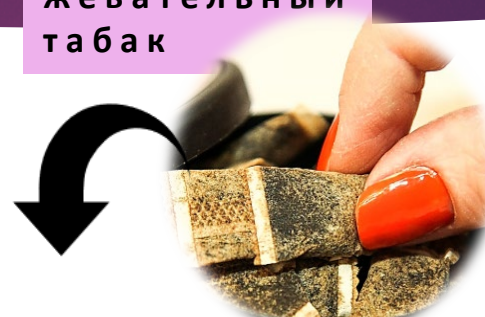
- облитерирующий
бронхиолит
- ХОБЛ
- гипертония, ИБС
- потеря аппетита
- бессонница,
прерывистый сон
- снижение иммунитета
- снижение кислорода в
крови
- депрессии
- ожоги, уродующие
травмы (последствия
взрыва дивайсов)

кальянные
смеси



- отравление угарным газом
- рак (ротовой полости,
лёгких, кишечника, мочевого
пузыря)
- наркотическая
зависимость
- инфекционные
заболевания (грипп, герпес,
туберкулёз, гепатит В)
- аллергия
- воспаления слизистой глаз
- снижение остроты зрения
- гипертония, инфаркт
- инсульт

снюс -
жевательный
табак



- язвы рта
- разрушение зубов
- рак (ротовой полости,
гортани, поджелудочной
железы)
- язвенные процессы
(желудка,
двенадцатиперстной
кишки)
- сахарный диабет
- инсульт
- инфаркт

спайсы -
курительные
смеси



- наркотическая зависимость
- социальная дезадаптация
- шизофреноподобные
расстройства
- снижение иммунитета
- органические поражения ЦНС
(снижение внимания, памяти,
умственных способностей)
- импотенция у мужчин
- бесплодие у женщин
- деградация
- полный распад личности

Вред пассивного курения

Генетический вред
от табачных
канцерогенов
проявляется через
несколько поколений

Пассивные курильщики
подвергаются
воздействию тех же
токсинов, что и
активные

Дети курящих
родителей рискуют
развитием синдрома
внезапной детской
смерти, ОРИ и тяжелой
астмы

В дыме 1 сигареты
4 -7 тыс.
химических веществ,
69 канцерогенов и
250 компонентов
с цитотоксическим
действием

У беременных
повышается
вероятность
рождения недоношенн
ого или маловесного
ребёнка

Пассивное курение-
причина около 200 тыс.
смертей от ССЗ
(ВОЗ, 2017)



Откажись от вредных привычек!

Вы решили бросить курить... С чего начать?

С хорошей новости - Вы не одиноки! По статистике 70% курильщиков хотят бросить курить.

Это не просто, но у Вас все получится!

Надо только...



Захотеть. Никто не может Вас заставить, это только Ваше решение.



Найти плюсы в отказе от курения. Поверьте, плюсов гораздо больше, чем минусов.



Приобрести новую привычку взамен курению, например, заменить курение регулярными занятиями спортом или найти хобби. Кстати, физическая активность поможет справиться с тягой к сигаретам и снизить стресс.



Уметь говорить себе «нет». Не уменьшайте дозу никотина, а бросайте курить раз и навсегда!



Хвалить себя и гордиться собой. Отказ от курения - поступок сильного человека!



Изменить образ жизни. Перестаньте ходить на перекуры с коллегами и посещать вечеринки, где много курящих людей.



Не бояться попросить помощи. Врач может подсказать самый лучший путь решения проблемы, а в случае необходимости порекомендует лекарственные препараты для снижения проявлений симптомов отмены.

Помощь по отказу от курения
осуществляет:

Консультативный телефонный центр
помощи
8-800-200-0-200
(звонок для жителей России
бесплатный)

<https://vk.com/davaibrosat>
telegram-канал



Откажись от вредных привычек:

- ▶ Не употреблять алкоголь!
- ▶ Не курить!
- ▶ Находить удовольствие в деятельности (от слова ДЕЛАТЬ!)
- ▶ Избегать соблазнов
- ▶ Просить поддержки близких и друзей
- ▶ Обратиться к специалистам

Здоровое питание

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Энергетическая сбалансированность

Примеры энергозатратности разных видов деятельности



Плавание
100-400 ккал/час



Уборка дома
120-240 ккал/час



Отдых лежа
85 ккал/час

Примеры калорийности продуктов (на 100 г)



Яблоко
48 ккал



Печенье юбилейное
485 ккал



Борщ
65 ккал



200 лишних калорий в день



Увеличение веса на 5 кг в год

2. Рациональный режим питания



Питание должно быть:

- дробным (3-5 раз в сутки)
- регулярным (в одно и то же время)
- равномерным (самые калорийные блюда употребляются в первой половине дня – до 15.00)
- последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна

- ✓ Энергетическая сбалансированность (сколько калорий получаем – столько и расходуем)
- ✓ Регулярность (3 раза в день, завтрак не пропускаем!)
- ✓ Полезные перекусы (сухофрукты, цельнозерновые батончики, фрукты, орехи, йогурт)
- ✓ Сбалансированность по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам
- ✓ Ограничиваем простые углеводы (пирожные, торты, газировка) до 10% от общего количества углеводов
- ✓ Исключаем транс-жиры (картошка фри, чипсы, гамбургеры, фаст-фуд)

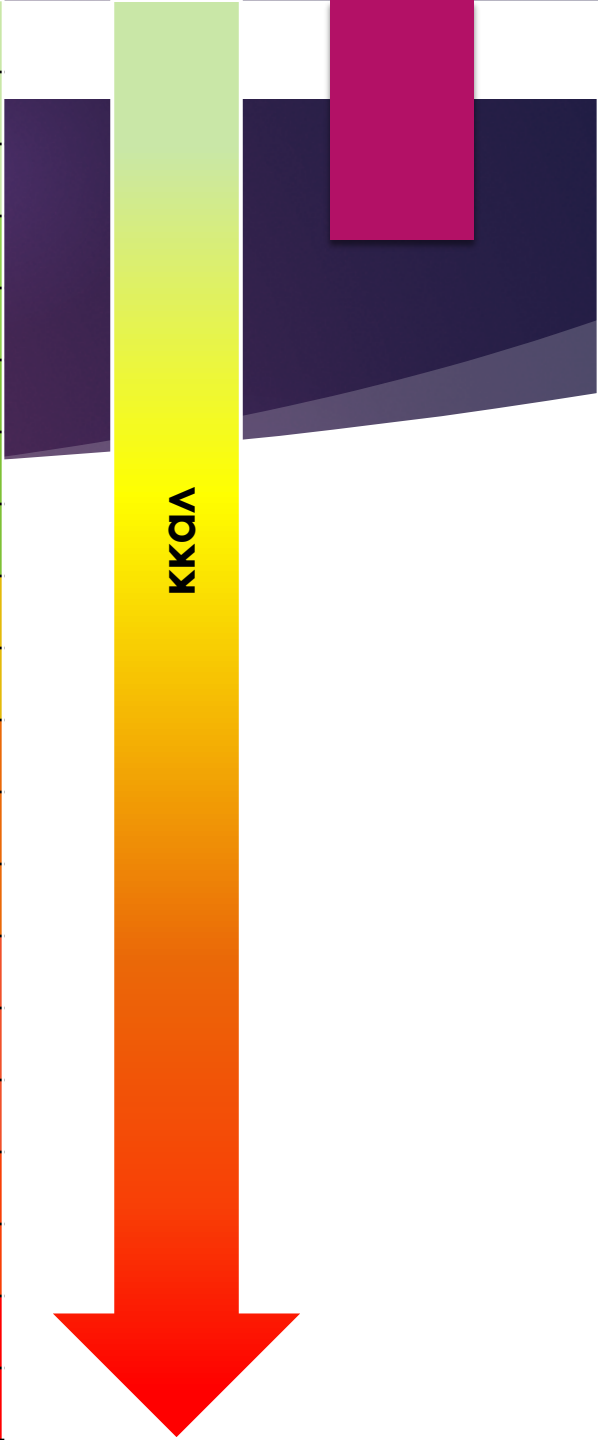
Тарелка «здорового питания»



- ✓ Употребляем 400-500 грамм овощей и фруктов ежедневно
- ✓ Белки животные (мясо, рыба, птица, яйца) и растительные (бобовые, орехи) ежедневно
- ✓ Животные жиры (сливочное и топленое масло) уменьшаем до 1/3 от суточного рациона
- ✓ Растительные жиры (подсолнечное, оливковое, кунжутное масло и др.) - 2/3 от суточного потребления жиров
- ✓ Увеличиваем количество сложных углеводов (крупы, бобовые, цельнозерновой хлеб, макароны твердых сортов пшеницы) до 25% «здоровой тарелки»
- ✓ Ограничиваем соль до 5 г в сутки
- ✓ Пьем чистую воду ежедневно (20-30 мл/кг веса)

Расход
энергии
человеком
весом 70 кг
за 1 час

сон	46
еда сидя	47
просмотр телепередач	55
работа в офисе	80
чтение сидя	84
вождение автомобиля	110
приготовление еды, мытье посуды	140
учеба в школе	150
прогулка	160
ходьба вниз по лестнице	200
работа на дачном участке	300
подвижные игры с ребенком	300
танцы	300
езда на велосипеде	500
аквааэробика	500
уборка снега	500
бег в неспешном ритме	600
плавание	700
занятия на велотренажере	777
ходьба вверх по лестнице	1000



Поддерживай свой вес в норме

норма для
женской талии



<80 см

норма для
мужской



<94 см

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса (килограммы)}}{\text{рост}^2 \text{ (метры)}}$$

(индекс массы тела)

<18.0	недостаток веса 2-й степени
18.1 – 20.0	недостаток веса 1-й степени
20.1 – 25.0	нормальный вес
25.1 – 27.0	лишний вес
27.1 – 30.0	ожирение 1-й степени
30.1 – 35.0	ожирение 2-й степени
35.0+	ожирение 3-й степени



Будь физически активным

КАК УВЕЛИЧИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – это важная составляющая нашей жизни. Она включает занятия спортом, активные игры, ходьбу, работу по дому и в саду, танцы и многое другое. Чем больше и активнее вы двигаетесь, тем больше пользы. Совсем не обязательно равняться на спортсменов и ставить рекорды.

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЕДЕТ К РАЗВИТИЮ ТАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК



артериальная
гипертония



ожирение



атеросклероз



стенокардия



инфаркт
миокарда



инсульт



сахарный диабет



остеопороз



рак кишечника

СКОЛЬКО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ:

- аэробные упражнения (ходьба, бег, баскетбол, велосипед) – не менее 150 мин в неделю
- при высокой интенсивности тренировок – не менее 75 мин в неделю
- минимальное время занятия – 10 мин



ЗАНИМАЙТЕСЬ СИСТЕМАТИЧЕСКИ.
УВЕЛИЧИВАЙТЕ НАГРУЗКИ ПОСТЕПЕННО.

Рекомендации:

- ✓ 30 минут умеренной физической активности 5 раз в неделю (или 150 минут в неделю)
- ✓ 75 минут интенсивной физической активности еженедельно (или 3 раза по 25 минут)
- ✓ Или 10 000 шагов ежедневно

Как увеличить физическую активность?

БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ

Умеренная физическая активность – это быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы
Интенсивная физическая активность – бег, занятия аэробикой, плавание на дистанцию, езда на велосипеде в гору

РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ:

- Снизить риск развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета
- Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы
- Снизить риск онкологических заболеваний
- Укрепить костно-суставной аппарат, развить координацию движений, уменьшить риск падений и переломов
- Улучшить подвижность суставов
- Укреплять иммунитет и уменьшить риск возникновения простудных заболеваний
- Получать положительные эмоции



ДЕТИ И ПОДРОСТКИ

- В возрасте 5 – 17 лет должны ежедневно заниматься физической активностью не менее 60 минут. Ее можно распределить по 30 минут 2 раза в день
- Не менее трех раз в неделю дети должны заниматься физической активностью высокой интенсивности (занятия в спортивной секции)

ВЗРОСЛЫЕ

- Достаточный уровень физической активности составляет 150 минут умеренной нагрузки в неделю или 30 минут в день 5 раз в неделю
- Для интенсивной аэробной физической активности достаточно 75 минут в неделю

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

- Пожилым людям с ограниченной подвижностью с целью профилактики падений и переломов рекомендовано выполнять упражнения для поддержания гибкости и улучшения равновесия как минимум – три раза в неделю
- Если пожилые люди по состоянию здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической нагрузки, им следует заниматься в соответствии со своими физическими возможностями по рекомендации врача
- Консультация с лечащим доктором для рекомендации объема физической активности обязательна для пожилых людей, имеющих хронические заболевания

Влияние на здоровье:

- ✓ Тренирующий эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы – НЕ! повышению артериального давления
- ✓ Нормализация толерантности к углеводам – НЕ! ожирению
- ✓ Улучшение липидного спектр крови – НЕ! атеросклерозу
- ✓ Достижение сбалансированности потребления и расхода энергии – НЕ! избыточному весу

Не поддавайся стрессу!

- ✓ Соблюдение режима дня
- ✓ Релаксация
- ✓ Прогулка
- ✓ Любимое занятие/хобби (спорт, ручная работа и т.д.)
- ✓ Общение с природой/животными
- ✓ Управление эмоциями: сосчитать до 10
глубоко подышать
резко подвигаться
- ✓ Самоанализ поведения: Что я чувствую?
Что я хочу делать?
Лучший ли это вариант?



Здоровые цифры здорового человека



140/90
давление ниже
140/90 мм рт ст

5

Холестерин
ниже 5
ммоль/л



0



6

глюкоза
ниже 6
ммоль/л



400-500 г

овощей и
фруктов
или

4-5

порций в день



94 и 80

окружность талии
менее или равно
94 см у мужчин
менее или равно
80 у женщин



30

минут и более в
день умеренной
физической
активности

ИЛИ

10000

шагов в день



18,5 – 24,9

оптимальный индекс
массы тела

Наш канал в МАХ



Черниговская ЦРБ

id2533001523_gos



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

