

**Департамент здравоохранения города Москвы**

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ!**

ЗДОРОВАЯ МОСКВА

У каждого человека есть определенный риск развития сердечно-сосудистых заболева­ ний, сахарного диабета, бронхолегочных и онкологических болезней. Этот риск тем выше, чем старше Вы становитесь. Сердечно-сосудистый риск выше, если Ваши ближай­ шие родственники в молодом возрасте перенесли инфаркт миокарда или мозговой инсульт. Но особенно существенно риск возрастает при наличии у человека некоторых привычек/состояний. Их принято называть **факторами риска.**

***Наиболее важными факторами риска являются:***

**1 Курение**

**1** Нездоровое питание

1

Низкий уровень физической активности

1

Чрезмерное потребление алкоголя

**1** Избыточная масса тела/ожирение **Повышенное артериальное давление**

Повышенный уровень холестерина

1

1

**1 Повышенный уровень глюкозы**



Если у человека имеется несколько факторов риска, они суммируются, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск-то есть риск развития опасных сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 1О лет.

Люди, которые не курят, физически активны, имеют оптимальную массу тела, нормаль­ ный уровень артериального давления и холестерина в крови, гораздо реже страдают сердечно-сосудистыми, бронхолегочными, онкологическими заболеваниями, сахар­ ным диабетом.

* ***Достоверно доказа но,***

***что инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сахарный диабет, бронхолегоч­ ные и онкологические заболевания у многих людей можно предотвратить за счет коррекции факторов риска!***

***Для этого необходимо добиться определенных целей/целевых показателей по каждому фактору риска.*** Эти целевые показатели определены на основании весомой научной доказательной базы.

 **КУРЕНИЕ**

* + Сокращает продолжительность жизни (в среднем на 7 лет)
	+ Повышает уровень артериального давления и холестерина
	+ Увеличивает риск инфаркта миокарда, ишемического инсульта, атеросклероза перифери­ ческих сосудов, внезапной смерти (риск инфаркта миокарда у курильщиков моложе 50 лет выше по сравнению с некурящими в 5 раз!)
	+ Многократно увеличивает риск бронхолегочных и многих онкологических заболеваний
	+ Повышает риск импотенции у мужчин и нарушений репродуктивного здоровья (выкидышей, бесплодия, ранней менопаузы) у женщин
	+ Риск, связанный с курением у женщин существенно выше, чем у мужчин

***Уменьшение числа сигарет, курение «легких» сигарет, трубки, кальяна и другие формы потребления табака не снижают риски!***

##### Цель: отказ от курения для сохранения здоровья

Узнать больше о здоровом питании можно в центрах здоровья, отделениях/кабинетах медицинской профилактики городских поликлиник города Москвы (подробнее на сайте [**www.mosgorzdrav.ru**](http://www.mosgorzdrav.ru/)в разделе *Информация для пациентов* или по телефону **8(499)2518300 )**

 **НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

Наиболее часто встречающиеся формы нездорового питания - это избыточное потребле­ ние насыщенных жиров, транс-жиров, легкоусвояемых углеводов и соли, недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы. Нездоровое питание повышает риск развития большо- го числа заболеваний и в первую очередь - **ожирения, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта миокарда, инсульта, онкологических болезней.**

##### Цель: Соблюдение принципов здорового питания

##### Самое важное:

* + Ограничить продукты, содержащие в большом количестве насыщенные жиры *(сливочное масло, сало, маргарин, жирные молочные продукты, жирное мясо и птицу, субпродукты, колбасы, копчености),* при приготовлении пищи использовать растительные масла *(оливковое, кукурузное, подсолнечное, распсо­ вое),* но не более 1-3 столовых ложек в день
	+ Фрукты и овощи в количестве не менее 400-500 грамм в день *(без учета картофеля)*
	+ Рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирная
	+ Ежедневно цельнозерновые продукты, крупы, бобовые
	+ Ограничение соли до 5 г в день *(мы потребляем в среднем 9-12 г соли в сутки)*

уменьшите количество соли при приготовлении еды; не солите готовую пищу в кафе, рестора­ не; реже употребляйте продукты, содержащие много соли - *соления, маринады, полуфабрика­ ты, колбасы, копчености*

* + Меньше сладостей и сладких напитков
	+ Ограничение алкоголя, особенно его разового потребления

*(крепкий алкоголь: не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин)*

Узнать больше о здоровом питании можно в центрах здоровья, отделениях/кабинетах медицинской профилактики городских поликлиник города Москвы (подробнее на сайте [**www.mosgorzdrav.ru**](http://www.mosgorzdrav.ru/) в разделе *Информация для пациен­ тов* или по телефону **8(499 )2 518300)**

###  ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА/ОЖИРЕНИЕ

Избыточная масса тела

Оценивается с помощью индекса массы тела.

**2**

25-29,9 к г/м2

**Индекс массы тела** = **масса тела (кг)/ рост (м )**

Если Ваш индекс массы тела 25-29,9 кг/м 2, у Вас избыточ­ ная масса тела, если 30 кг/м2 и более, то у Вас ожирение. С точки зрения риска важен тип ожирения. Наиболее неблагоприятно для здоровья абдоминальное ожирение

- отложение жира в области талии.

Избыточная масса тела, ожирение, особенно абдоми­ нальное ожирение - мощный фактор риска гипертонии,

Ожирение

30 кг/м и более

Абдоминально ожирение

Окружность талии

инфаркта миокарда, мозгового инсульта, сахарного диабета, некоторых онкологических заболевании.

 > 102 см

у мужчин

* 88см

у женщин

***Цель: снижение массы тела до оптимальных показателей: индекс массы тела 18,5-24,9 кг/м2 и окружность талии***

< ***94 см у мужчин и* < *80 см у женщин***

Резкое ограничение рациона питания, различные диеты, как правило, дают кратковременный эффект, после их отмены масса тела возвращается к исход­ ной или даже повышается.

***Для устойчивого снижения массы тела следует придерживаться принципов здорового питания, умеренно ограничить калорийность рациона и повысить физическую активность.***

###  ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Холестерин - жироподобное вещество, которое образуется в печени и поступает в организм в готовом виде с пищей. Это важный «строительный материал» для образова­ ния клеточных мембран, витаминов, гормонов, но избыток холестерина вреден, так как в составе комплексов с белками (липопротеидов) может отложиться в стенках сосудов, сузить их просвет и вызвать инфаркт миокарда или мозговой инсульт.

***Цель: уровень холестерина***

< ***5 ммоль/л (для большинства)***

Если уровень холестерина у Вас намного выше 5 ммоль/л или Вы страдаете сердечно-сосудистым заболеванием, сахарным диабетом, хронической болезнью почек, врач назначит Вам расширен­ ный анализ - липидограмм¼ с определением

«плохого» холестерина (ЛНП) и «хорошего» (ЛВП) холестерина и триглицеридов. Целевые уровни

липидов у пациентов с перечисленными заболеваниями более низкие.

**Как снизить уровень холестерина?**

* + Существенно ограничьте в рационе насыщенные жиры *(сливочное масло, сало, марга­ рин, жирные молочные продукты, жирное мясо и птицу, субпродукты, колбасы, копче­ ности),* при приготовлении пищи используйте растительные масла *(оливковое, кукурузное, подсолнечное, рапсовое),* но не более 1-3 столовых ложек в день
	+ Потребляйте больше фруктов, овощей, рыбы *(особенно жирной),* цельнозерновых продуктов, круп, бобовых, молочных продуктов с низким содержанием жира
	+ Постарайтесь снизить массу тела, если она повышена

*Если эти меры окажутся неэффективными, возможно, врач назначит Вам лекарство для снижения уровня холестерина.*

### НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**Если физическая активность (ходьба, работа по дому и прочее) занимает менее 30 мин за день, то у Вас низкий уровень физической активности.** Низкий уровень физической активности приводит к повышению массы тела и ожирению, повышению артериального давления и уровня холестерина, а также очень большому числу заболеваний.

###### Цель: не менее 30 мин физической активно­ сти умеренной интенсивности в большин­ ство (не менее 5) дней недели

***Уровень физической активности повышайте постепенно!***

**Если Вы пациент с сердечно-сосудистым заболеванием, прокон­ сультируйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности**

Выбирайте тот вид физической активности, который приносит Вам

,,' \. ·-..

## ' -..,i/

.

/.

\

{

. *· .(* .

,\_

, 1 ,, · )

' }i 1

удовольствие. Это может быть зарядка, ходьба в тренировочном ритме, работа на садовом участке, фитнес, танцы, плавание, теннис, хоккей и др.

Известный афоризм «Движение - это жизнь» сегодня подтвержден результатами научных исследований. Физическая активность оказывает множество позитивных эффектов на организм человека, помогает предотвратить до 20 хронических заболева­ ний и продлевает жизнь.

**ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Оптимальным считают давление ниже 120/80, нормальным 120-129/80-84 мм рт.ст. Если Ваше давление находится в пределах **130-139/85-89** мм рт.ст., оно считается высоким нормальным. **При уровне давления 140/90 мм рт.ст. и более диагностируют артери­ альную гипертонию.** Повышенное артериальное давление способствует развитию мозговых инсультов, аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недоста­ точности, болезни Альцгеймера.

***Цель: артериальное давление ниже 140/90 мм рт.ст.***

***Как снизить давление?***

* + Ограничить соль до 5 г в день *(способствует снижению систолического («верхнего») давле­ ния в среднем на 5 мм рт.ст.)*
	+ Повысить физическую активность и отказаться от курения
	+ Снизить массу тела *(потеря 5 кг приводит к снижению давления на 4 мм рт.ст.)*
	+ Есть здоровую пищу, богатую овощами и фруктами, особенно содержащими много калия, и ограничить алкоголь *(разовое потребление крепкого алкоголя: не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин)*

***Изменение образа жизни может оказаться достаточным для нормализации незначительно повышенного артериального давления!***

* + При гипертонии необходимо принимать препараты для снижения давления, которые назначил Ваш врач.

***Никогда не занимайтесь самолечением, это опасно для Вашего здоровья!***

**СУММАРНЫЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ РИСК**

При наличии у человека нескольких факторов риска, они потенцируют друг друга - их эффекты суммируются. Риск принято рассчитывать по европейской Шкале суммарного сердечно-сосудистого риска SCORE. Эта шкала оценивает риск развития у человека опасных для жизни сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 1О лет в процентах. Чтобы определить суммарный сердечно-сосудистый риск по шкале SCORE, необходимо знать пол человека, возраст, уровень «верхнего» систолического артери­ ального давления и уровень общего холестерина.

Врач определит Ваш уровень суммарного риска по шкале SCORE. Если Ваш показатель по шкале SCORE находится в пределах от 5% до 10%, то суммарный риск сердечно-сосу­ дистых осложнений у Вас высокий, а если 10% и

Женщинw

Мрчинw

более, то риск очень высокий! В этих случаях врач назначит дополнительные обследования и даст рекомендации по снижению уровня суммарного риска - это важно для профилактики осложне­ ний, таких как инфаркт миокарда или мозговой инсульт.

***Цель: снижение повышенного уровня суммарного сердечно­ сосудистого риска***

И только люди с показателем по шкале SCORE < 1% находятся в «зеленой» безопасной зоне, поскольку риск сердечно-сосудистых у них низкий.

-

Некур•шм•

i

!

i

Курt1щм11 Kyl)IIЩMl!I

н r, н,. ,.

tJ lt О lt Н 1 1• Н 14 1,

•• lt *,r"* ••

8 lttJ 14 11

оещии хоnестерин

Сум1111.мwi •с• SCOAE 5CЧITIIJtllW(OIMM

**ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ**

Многие люди не подозревают о наличии у них сахарного диабета. На одного обративше­ гося к врачу приходится 3-4 человека с уровнем сахара в крови выше нормальных значений. Измерение уровня глюкозы в крови - простой анализ, позволяющий своевре­ менно предотвратить серьезные проблемы со здоровьем. Проведение этого анализа особенно важно для людей с ожирением, при наличии близких родственников, страдаю­ щих сахарным диабетом, а также женщин, родивших крупного (более 4 кг) ребенка.

Люди с повышенным уровнем глюкозы и особенно сахарным диабетом гораздо чаще переносят сосудистые и сердечные осложнения. Поэтому целевые уровни других факто­ ров риска, например, холестерина, при наличии сахарного диабета более жесткие.

***Цель: уровень глюкозы натощак в плазме крови менее 6ммоль/л***

Достижению данной цели способствует соблюде­ ние принципов здорового питания с акцентом на ***ограничение легкоусвояемых углеводов*** *(сахара, конфет, варенья, компотов, сладких газирован­ ных напитков).*

При необходимости врач назначит Вам дополнительный анализ по оценке уровня глики­ рованного гемоглобина в плазме крови и, возможно, рекомендует препарат для сниже­ ния уровня глюкозы.

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ 03 140 55 00

# о

**3**

**140**

**5**

**о5**

# о

#### Нет курению

З км в день или 30 мин любой физической активности

Систолическое «верхнее» давление менее 140 мм рт.ст.

5 порций овощей/фруктов в день Общий холестерин менее 5 ммоль/л Нет избыточному весу

Нет диабету