

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ



Сердце – жизненно важный орган, отвечающий за движение крови, которая снабжает ткани кислородом и питанием, таким образом, позволяя телу нормально функционировать, а также выводит вредные вещества, например углекислый газ. Каждый день ваше сердце сокращается около ста тысяч раз. Для выполнения этой работы ему необходимы кислород и питание, которые доставляют к сердечной мышце с помощью сосудов, окружающих сердце.

## **Факторы риска**

*Кому грозят заболевания сердца?*

Проблемы с сердцем могут возникнуть у каждого, но существует ряд причин, которые увеличивают риск заболевания. Они называются факторами риска. Чем больше их у вас, тем выше шанс развития сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Факторы состояния здоровья:**

Высокий уровень холестерина  
Высокое давление  
Лишний вес  
Диабет  
Старение  
Пол

### **Факторы образа жизни:**

Курение  
Низкая физическая активность  
Неправильное питание  
Стресс

## **Почему необходимо заботиться о сердце**

К сожалению, каждый третий человек сегодня умирает из-за сердечно-сосудистых заболеваний. Проблемы с сердцем также снижают качество жизни миллионов людей. Самое распространённое заболевание - ишемическая болезнь сердца. Оно возникает из-за того, что холестерин прикрепляется к стенкам сердечных артерий. Так как эти жировые бляшки накапливаются годами, артерии становятся всё более узкими, снижая или даже полностью блокируя приток крови к сердцу. Когда ток крови ограничивается, может возникнуть боль в груди – стенокардия. Если же ток крови резко ограничится или прекратится совсем, возникнет сердечный приступ.

**Физическая активность поможет выглядеть лучше!**  
**Физическая активность поможет вам чувствовать себя лучше!!**  
**Физическая активность поможет вам быть здоровым!!!**



- Регулярные физические нагрузки снижают риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- Аэробная физическая активность предотвращает появление артериальной гипертензии, а у пациентов с гипертонической болезнью: снижается артериальное давление;

- Физическая активность способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- Улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела;
- Снижается риск развития сахарного диабета II типа;
- Снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;
- Снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);
- Улучшается психологическая тренированность (улучшается настроение, уходит стресс и усталость)

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

- Для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной физической активностью 30 минут в день 5 дней в неделю или более.

- Длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут на одно занятие. Виды физической активности могут быть различными, от обычных ежедневных физических нагрузок (ходьба, работа в саду и др.) до специальных занятий спортом или сочетание тех и других.



**Небольшие изменения в привычках сделают вашу жизнь радостней**

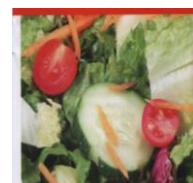
Сбросите лишние 10 кг и снизите систолическое (верхнее) АД на 5-20 мм рт. ст.



Будете употреблять продукты с пониженным содержанием жиров, больше овощей и фруктов, артериальное давление станет ниже на 8-14 мм рт. ст.



Недосаливание пищи (уменьшение потребления соли до 2,4 г натрия в сутки или 4 г хлорида натрия) понизит систолическое давление на 2-8 мм рт. ст.



Ежедневные физические нагрузки (быстрая ходьба не менее 30 мин в день)– и Ваше артериальное давление станет ниже на 4-9 мм рт. ст.

