



ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ

Программа «Пuls жизни» — это всероссийский социально-образовательный проект, его цель — развитие профилактической медицины и повышение уровня знаний населения и руководителей предприятий о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Инициатором проекта является международный химико-фармацевтический концерн Bayer. Партнером проекта выступает ГНИЦ Профилактической медицины МЗ РФ.



ЗАО «Байер»
107113 Россия, Москва
3-я Рыбинская ул., д.18, стр.2
Тел. +7 (495) 234-20-00
www.bayer.ru

* Материал подготовлен на основе информации, изложенной в Клинических Практических Рекомендациях по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, выпущенных Европейским обществом кардиологов в 2012 году (2012 European Guidelines on CVD Prevention in Clinical Practice).

* Брошюра произведена при спонсорском участии компании ЗАО «Байер».



ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ПУЛЬС ЖИЗНИ»





ЧТО ТАКОЕ ССЗ?

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) — это поражения сердца и сосудов различной природы, приводящие к нарушению работы всей сердечно-сосудистой системы. Среди них:

- **Ишемическая болезнь сердца** — заболевание, когда холестерин откладывается в стенках артерий, питающих сердечную мышцу, что может привести к полной закупорке артерии и развитию инфаркта миокарда;
- **Болезни сосудов головного мозга** — заболевания сосудов, обеспечивающих кровоснабжение мозга, например, инсульт;
- **Артериальная гипертензия** — заболевание, при котором повышается давление крови в сосудах, оно чревато развитием инфаркта, инсульта или сердечной недостаточности;
- **Болезни периферических артерий** — поражения сосудов, обеспечивающих кровоснабжение рук и ног;
- **Нарушения сердечного ритма** — нарушения правильности и регулярности работы сердца;
- **Тромбоз глубоких вен и тромбоэмболия легочной артерии** — образование в венах ног кровяных сгустков (тромбов), которые могут отрываться и переноситься кровью в легкие, где закупоривают сосуд, мешая свободному току крови в легких.



МЕРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ

Большинство инфарктов и инсультов можно предотвратить, следуя простым правилам:

- **Правильное питание.** Мы то, что мы едим: здоровье сердца и сосудов напрямую зависит от Вашего рациона. Основу должны составлять фрукты, овощи, блюда из цельного зерна, бобовые. Конечно, необходимо добавлять нежирное мясо, морскую рыбу и ограничить использование соли, сахара и жиров.
- **Регулярная физическая активность** позволит поддерживать нормальный вес и станет залогом здоровья сердца и сосудов. (Рекомендуется ходьба минимум 150 минут в неделю).
- **Отказ от употребления табака.** Врачи не сомневаются — табак вреден для здоровья независимо от способа его употребления. Всемирная Организация Здравоохранения сообщает, что уже через год после отказа от табака риск развития инфаркта или инсульта может снизиться в два раза.
- **Регулярные медицинские обследования.** Регулярный контроль артериального давления, уровня глюкозы и холестерина крови, консультация врача для выявления других факторов риска поможет предотвратить инфаркт и инсульт.



ФАКТОРЫ РИСКА

Врачи выделяют несколько факторов риска, наличие которых требует регулярного наблюдения специалиста. На некоторые из них можно повлиять, снизив тем самым риски инфаркта или инсульта.

Пол.

Риск у мужчин выше, чем у женщин.

Возраст.

Риск повышен у мужчин старше 45 лет и женщин старше 55 лет.

Курение.

Любое употребление табака — это риск. Откажитесь от табака!

Повышение артериального давления

свыше 140/90 мм рт. ст. Врач поможет привести артериальное давление в норму.

Повышение уровня липидов крови.

Общий холестерин не должен превышать 5.0 ммоль/л. Врач подскажет, какие меры для снижения уровня холестерина подойдут именно вам.

Устойчивое повышение сахара крови.

Нормальным признается уровень глюкозы натощак не более 6.0 ммоль/л. Если сахарный диабет еще не развился, его можно предотвратить, но если болезнь уже началась, она требует незамедлительного лечения.