

КОМПЛЕКСНО – подойдите к оценке своего здоровья!

Самостоятельно определите суммарный риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний

Сегодня ученые признают, что причины развития сердечно - сосудистых заболеваний не существует. Но хорошая новость заключается в том, что установлены предрасполагающие факторы – которые увеличивают вероятность или риск развития тяжелых сердечно - сосудистых болезней, в первую очередь - инфаркта миокарда и инсульта. Их принято называть **факторами риска**.

Главными факторами риска являются: Пол Возраст Уровень артериального давления
Показатель общего холестерина крови Наличие факта курения

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний определяется **взаимодействием факторов**. Факторы риска взаимосвязаны и усиливают действие друг друга. И если у вас есть и повышенное артериальное давление, и высокий холестерин, и вы курите – такая комбинация особенно опасна, чем наличие каждого фактора риска в отдельности, даже, возможно, более выраженного. С учетом пола и возраста, такая комбинация особенно опасна для мужчин, в возрасте старше 55-60 лет.

Учеными разработана специальная шкала – которая позволяет рассчитать суммарный риск развития сердечных заболеваний у каждого человека. Рассчитайте для себя значение этого риска, оцените его и добавьте в свой перечень наиважнейших показателей вашего здоровья.

Шкала SCORE (Systematic COronary Risk Evaluation) позволяет оценить риск смерти человека от сердечно - сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет. **Рекомендуется использовать шкалу SCORE у людей в возрасте 40 лет и старше.**

Помните, что показатель риска 5% и более по шкале SCORE соответствует высокому риску смерти от инфаркта миокарда или инсульта в ближайшие 10 лет даже если в настоящее время человек чувствует себя здоровым.

Если вы оказались в группе высокого риска - не отчаивайтесь! Врачи готовы Вам помочь, но при этом требуется Ваше активное участие.

Для людей моложе 40 лет рекомендуется пользоваться Шкалой относительного риска. Шкала используется безотносительно пола и возраста человека и учитывает три фактора: систолическое (верхнее) артериальное давление, уровень общего холестерина и факт курения. Технология ее использования аналогична таковой для основной шкалы SCORE. Пользуясь этой шкалой Вы можете определить насколько Ваш сердечно - сосудистый риск выше минимального. Минимальный сердечно-сосудистый риск имеют некурящие люди с уровнем артериального давления 120/80 мм.рт.ст. и общего холестерина – 4 ммоль/л.

Шкала SCORE не используется, если у Вас:

сердечно-сосудистые заболевания, в основе которых атеросклероз сосудов сахарный диабет I и II типа очень высокие уровни артериального давления и/или общего холестерина хроническая болезнь почек

При наличии этих состояний риск считается ВЫСОКИМ и ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ.

У людей с умеренным и, особенно с высоким и очень высоким сердечно-сосудистым риском необходимы активные мероприятия по снижению уровней всех факторов риска.

Итак:

Если ваш показатель суммарного риска находится в зоне высокого риска.

Если к этому добавляется неблагоприятная наследственность, малоподвижный образ жизни, ожирение – вам немедленно стоит позаботиться о своем здоровье.

Ознакомьтесь с рекомендациями по увеличению физической активности, отказу от курения, питанию! Проконсультируйтесь с медиками! Начните работу по снижению у вас суммарного сердечно-сосудистого риска сегодня! И вы подарите себе несколько лет активной жизни!

ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

СИТУАЦИЯ В МИРЕ: Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую опасность и глобальную проблему для жизни людей во всем мире.

50% населения Европы умирает от заболеваний сердца и сосудов. 22% населения умерает от рака, 25% – от диабета, от СПИД – 6,7%.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ: Почти 10 млн страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Серьезность от этих заболеваний у мужчин в возрасте до 25 лет: в 3 раза выше, чем у женщин.

56% населения России умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. 12,4% населения умирает от рака, 11,2% – от диабета, 4,7% – от заболеваний органов дыхания, 2% – от заболеваний органов пищеварения.

Обследование на выявление ИБС* позволяет предотвратить развитие заболевания

Шаг 1 / **ЭТО ВАЖНО!** / **Своевременное выявление и профилактика ИБС**

Своевременное выявление и профилактика ИБС позволяют предотвратить развитие заболевания, улучшить продолжительность и качество жизни.

Вопрос сердечно-сосудистых заболеваний является наиболее актуальным в мире. По оценкам экспертов, к 2020 году ожидается увеличение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 25%. В России смертность от сердечно-сосудистых заболеваний является основной причиной смерти. По оценкам ВОЗ, к 2020 году ожидается увеличение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 25%.

Обследование является одним из наиболее эффективных способов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Шаг 2 / **ЭТО ВАЖНО!** / **Своевременное выявление и профилактика ИБС**

В странах, где с 1970-х годов ведется активная работа по снижению профессионального, социального и семейного стресса, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снизилась на 25-30%.

В странах, где с 1970-х годов ведется активная работа по снижению профессионального, социального и семейного стресса, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снизилась на 25-30%.

Шаг 3 / **ЭТО ВАЖНО!** / **Своевременное выявление и профилактика ИБС**

Наиболее эффективным способом профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является регулярное обследование. Регулярное обследование позволяет выявить заболевание на ранней стадии и начать лечение. Регулярное обследование позволяет выявить заболевание на ранней стадии и начать лечение.

Регулярное обследование позволяет выявить заболевание на ранней стадии и начать лечение. Регулярное обследование позволяет выявить заболевание на ранней стадии и начать лечение.

Шаг 4 / **ЭТО ВАЖНО!** / **Своевременное выявление и профилактика ИБС**

Для того чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:

1. Регулярно проходить обследование.
2. Соблюдать здоровый образ жизни.
3. Избегать стрессов.
4. Регулярно проходить обследование.

Узнайте больше как записаться на обследование по телефону 8 800 200 0 200

ЦАРНАЯ РОССИЯ



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

ЖИЗНЬ –
ЭТО ДВИЖЕНИЕ



« Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебной силы движения».

К.Ж. Тиссо



Каким Вы хотите быть – здоровым и активным или усталым и больным?

Современному человеку постоянно приходится сталкиваться с неожиданными жизненными ситуациями, оперативно решать поставленные задачи, искать ответы на интересующие вопросы.

Зачастую мы не находим времени, чтобы ответить самим себе на очень важный вопрос: «Какими мы хотим быть?»



ВСЕМ НАМ ХОЧЕТСЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ, КРАСИВЫМИ...



НО НА ДЕЛЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ НАС РАЗОЧАРОВЫВАЕТ, МЫ ОЩУЩАЕМ СЕБЯ УСТАЛЫМИ, А САМОЧУВСТВИЕ ОСТАВЛЯЕТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО.



БОДРОСТЬ, СИЛА, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ – ВСЁ ЭТО РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОСНОВУ КОТОРОЙ СОСТАВЛЯЮТ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

МНОГИЕ НЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ПОПЫТАТЬСЯ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ НЕ ТАК УЖ ТРУДНО,

НУЖНО ТОЛЬКО НАЧАТЬ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Правильно подобранные, спланированные, а главное, правильно выполненные физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы.

1 УЛУЧШАЮТ

функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, *увеличивают* работоспособность, *облегчают* переносимость нагрузок

2 УВЕЛИЧИВАЮТ

общую тренированность организма и *снижают* риск развития хронических заболеваний

3 СТИМУЛИРУЮТ

обменные процессы, *способствуют* нормализации массы тела

4 ПОДНИМАЮТ

настроение, *снижают* тревожность и проявления депрессии (причём зачастую эффективность физических упражнений выше, чем от приёма психотропных препаратов)

5 СТАБИЛИЗИРУЮТ

осанку, *улучшают* подвижность суставов и *благоприятно влияют* на состояние опорно-двигательного аппарата в целом

6 ПОДДЕРЖИВАЮТ

мышцы в тонусе, *помогают* обрести красивую фигуру, *повышают* уверенность в себе

7 ПОМОГАЮТ

выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, *снижают* агрессию, нервозность, *способствуют* релаксации

8 ПОВЫШАЮТ

концентрацию внимания, *увеличивают* скорость реакции, *улучшают* координацию движений

9 СОХРАНЯЮТ

либидо и сексуальную активность



ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, В РАЗЛИЧНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ ОБЛАДАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ:

ПОВЫШАЕТСЯ СПРОТИВЛЯЕМОСТЬ

ОРГАНИЗМА РЕСПИРАТОРНЫМ ВИРУСНЫМ ИНФЕКЦИЯМ.



СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОДЪЁМА, А ТАКЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, возникающие при занятиях физической культурой, схожи с теми ощущениями, которые люди могут испытать от употребления алкоголя, сигарет и наркотиков, с той лишь разницей, что *эффекты, получаемые от физических упражнений, намного интенсивней и не сопровождаются причинением вреда своему здоровью, а напротив, укрепляют его.*



УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЙ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И УМСТВЕННЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ:



Достаточный сон



Сконцентрируйся на своих сильных сторонах



Делай то, что нравится, найди хобби или занятия



Будь физически активен



Поговори с тем, кому доверяешь

ДЕРЖИ ПОД КОНТРОЛЕМ:

- ✓ Употребление насыщенных жиров, свободных сахаров и соли. Твоя еда должна быть разнообразной, питательной, полезной и вкусной.
- ✓ Общение в социальных сетях. Не показывай личную информацию о себе никому, кроме близких друзей. Говори «нет» предложениям о переписке, созвоне, встрече с незнакомцами.
- ✓ Время перед экраном. Подростки старше 14 лет могут проводить 2 часа в день за компьютером.
- ✓ до **90%** подростков не могут выслаться из-за того, что засиживаются с гаджетами.

ВЛИЯНИЕ БЕСКОНТРОЛЬНОГО СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ НА ЗДОРОВЬЕ:



Неправильная осанка



Гиподинамия



Ухудшение зрения



Переутомление



#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИКДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ