

## **29 сентября традиционно отмечается День здорового сердца.**

### **О хорошем питании для сердца.**

Ну во-первых, говорить о хорошем питании для сердца не совсем верно. Сразу отметим, не существует продуктов, БАДов или диет, полезных для сердца и сосудов. Точно так же, как и вредных. Скорее, надо говорить о разумном питании для здоровья в целом.

И все-таки пациентам с артериальной гипертензией, ишемической болезнью сердца, сердечной недостаточностью рекомендовано контролировать потребление поваренной соли. Что это значит? Во-первых, просто следить и знать, а сколько соли мы добавляем в блюда за столом, а когда готовим. Имеем ввиду, что даже хлеб, не говоря, скажем, о колбасных изделиях уже содержит соль. Чайную ложку в день – вот такое ограничение этого продукта. Сколько времени у вас уйдет на «перестройку» ваших рецепторов? Около 2-3 недель, и вы откроете для себя по новому вкус многих блюд и продуктов. Станьте знатоком трав и специй – это еще и интересно.

Есть еще ряд продуктов, на которые следует обращать внимание, заботясь о сердце. Это переработанное мясо, или абсолютно все колбасные изделия. Почему? Потому что там много соли, жира и консервантов, потому что их количество сложно контролировать. Поэтому ежедневно употреблять их нежелательно: об этом сейчас написано много публикаций.

А полезны для сердца, как и в целом для здоровья – овощи и фрукты. Лучше свежие, лучше местные, лучше не сладкие и лучше в салате с небольшим количеством соли. Как приучить себя? Ну во-первых, согласиться с этим, выбрать удобные для себя и постепенно добавлять – на стол, в виде перекуса, с собой в сумку, в машину.

Орехи и семечки. Сейчас чаще можно увидеть, как в сумочке вместо шоколадки лежит пакетик орешков, и это правильно. Орехи можно добавлять в молочные блюда на завтрак, просто их держать на столе, ореховые наборы -хорошая альтернатива для подарка. И польза для сердца – на эту тему тоже много публикаций, эффект доказан.

Но есть одна полезная привычка для сердца, которая не менее важна, чем хорошее питание. Это движение. Считайте время прогулок, пробежек, катания на лыжах или на велосипеде. Не менее 2.5 часов в неделю. И помните: вы должны устать и запыхаться. Тренируем сердце о сосуды!

## **29 сентября традиционно отмечается День здорового сердца.**

### **Самоконтроль артериального давления.**

**Артериальное давление не должно быть выше 140/90 мм рт ст.**

Измерять артериальное давление самому – важно. Тем, кому уже установлен диагноз гипертензии, тем, кто находится в «зоне риска», ну например, по наследственности, или сахарному диабету. Да и всем, кому за 40. Потому что зачастую артериальная гипертензия начинается без всяких симптомов. Контролировать артериальное давление необходимо всем, кто принимает лекарства, снижающие давление, пациентам с сердечной недостаточностью и любыми другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

### **Как правильно измерять артериальное давление?**

Есть набор правил для измерения давления. Все выполнить, прямо скажем, сложно. Но есть самые главные. Измерять давление следует не один, а 2-3 раза. Считается, что за надо принять в расчет среднее значение. Крайне важно, перед измерением посидеть 5-10 минут, или хотя бы 2-3 минуты. Лучше не разговаривать по телефону, не курить, не принимать пищу, а просто немного расслабиться. Локоть должен лежать на столе. Манжету хорошо закрепить, не сдавливая плечо. Нагнетание воздуха осуществлять в умеренном темпе до величин 170-180 мм рт. ст. И также не спеша выпускать воздух из манжеты. Вот, пожалуй, и все.

Самый часто задаваемый вопрос - **можно ли пользоваться автоматическими тонометрами вместо механических?** И наш ответ будет категорически «Да». Эти тонометры прошли все сертификационные испытания и рекомендованы для домашнего использования. Если тонометр новый и исправный. При использовании автоматического тонометра исключается субъективный фактор прослушивания тонов пульсации, что чрезвычайно важно. А датчики в современных тонометрах надежны. Пользоваться автоматическими тонометрами удобно и приятно, поэтому самостоятельное измерение давления с большой вероятностью войдет в ваши ежедневные процедуры. Ну как чистка зубов, скажем.

### **Важно: держите тонометр на видном месте. На тумбочке у кровати, около рабочего места, на журнальном столике.**

И главное: перед походом к врачу по вопросам лечения артериальной гипертензии ведите дневник артериального давления. Несколько дней, измеряя давление 3-5 раз. И отмечайте прием лекарств, физическую нагрузку. Дело в том, что лекарства имеют разный пик и продолжительность действия, и подобрать нужное вам лекарство врач сможет лишь тогда, когда будет знать, как «ведет себя» ваше давление на протяжении суток. Начните измерение прямо не вставая с кровати – утренние подъемы давления довольно опасны.

И будьте здоровы!



# ИНФАРКТ МИОКАРДА

## ПРИЗНАКИ, ТРЕБУЮЩИЕ РЕШИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

ИНФАРКТ МИОКАРДА – ГИБЕЛЬ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ ВСЛЕДСТВИЕ ЗАКУПОРКИ СОСУДА СЕРДЦА ТРОМБОМ И/ИЛИ АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКОЙ БЛЯШКОЙ. СМЕРТНОСТЬ И ИНВАЛИДНОСТЬ ОТ ИНФАРКТА МИОКАРДА ОСТАЮТСЯ ВЫСОКИМИ

### ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО И РЕШИТЕЛЬНО В ЭТИХ СЛУЧАЯХ



давящая боль за грудиной



боль, отдающая в руку, нижнюю челюсть, спину, лопатки



боль, сопровождающаяся холодным потом, выраженной слабостью, одышкой вплоть до удушья

При появлении любого из этих признаков срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи

**112**

### ДЛЯ КОГО РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНФАРКТА ОСОБЕННО ВЫСОКИЙ



для больных сахарным диабетом



для людей с повышенным холестерином в крови, особенно фракций липидов низкой и очень низкой плотности и триглицеридов



для больных артериальной гипертензией



для людей с неблагоприятной наследственностью по инфаркту и инсульту



для курящих и потребляющих никотин

НАПОМИНАЕМ, ЧТО СОЧЕТАНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ФАКТОРОВ РИСКА НАИБОЛЕЕ ОПАСНО!

Больше информации на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области [tvercmp.ru](http://tvercmp.ru)



# ИНФАРКТ МИОКАРДА

## ПРОФИЛАКТИКА

### МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФАРКТА



регулярно измеряйте артериальное давление; значительные суточные колебания особенно опасны; проанализируйте дневник артериального давления с лечащим врачом, только в этом случае возможен подбор эффективного лечения



постоянно принимайте предписанные врачом гипотензивные лекарственные препараты



определите уровень общего холестерина крови и липидный профиль; при отклонении от нормы обсудите с врачом действия по его нормализации



откажитесь от курения и потребления табака



станьте физически активными, под контролем пульса и артериального давления больше двигайтесь: не менее 2-3 раз в неделю по 20-30 минут в день в хорошем темпе



питайтесь разнообразно, умеренно, включите в рацион больше овощей



следите за своим весом, при избыточной массе тела примите меры по ее нормализации

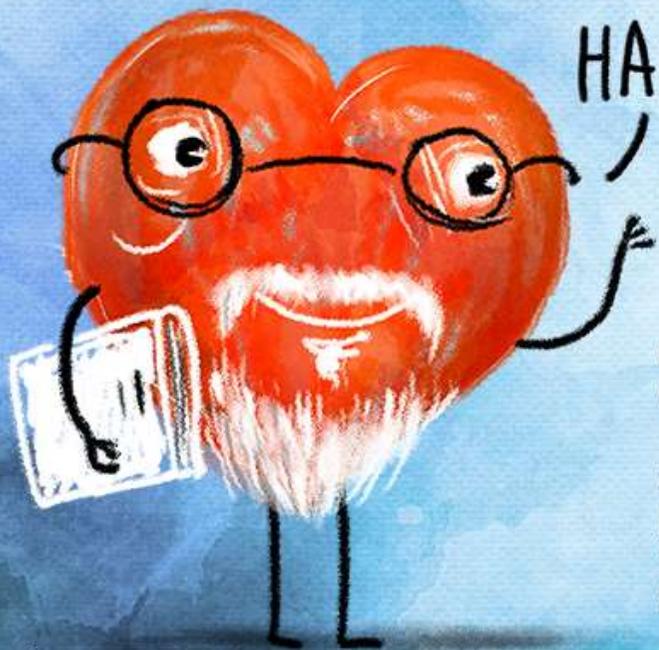


Если Вам поставлен диагноз ишемической болезни сердца, будьте бдительны. Усиление, учащение и другое изменение характера боли, а также отсутствие эффекта от приема медикаментов требуют посещения врача

Больше информации на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области [tvercmp.ru](http://tvercmp.ru)



# СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ НА СКРИНИНГ?



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ  
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

ОПТИМАЛЬНЫМ СЧИТАЕТСЯ  
ДАВЛЕНИЕ 120/80 И НИЖЕ.  
140/90 И ВЫШЕ - ПОВОД  
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НЕ ЗАБЫВАЙ  
ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ  
И СЕРДЦЕ ТОЖЕ  
СКАЖЕТ СПАСИБО!

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
О ПРОФИЛАКТИКЕ НА  
[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)

29.09

ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ СЕРДЦА



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Артериальная гипертония, что делать?!

- Следите за массой тела – она не должна быть избыточной
- Откажитесь от курения
- Откажитесь от избыточного потребления алкоголя
- Ежедневно употребляйте не менее 400 грамм разноцветных овощей и фруктов
- Ограничьте потребление поваренной соли - не более 5гр в сутки, или замените на калийную соль, добавьте специи – для улучшения вкуса пищи



- Повышайте стрессоустойчивость
- Спите не менее 7-8 часов в сутки
- Увеличьте свою физическую активность,
- Ежедневно измеряйте артериальное давление, при необходимости чаще. Все результаты записывайте в дневник.
- Не забывайте пить назначенные врачом лекарства
- Ежегодно проходите диспансеризацию или профилактические осмотры.