



Люби своє серце

Зменш споживання

солі з їжею



Дотримуйся принципів

здорового харчування



Підтримуй

оптимальну вагу тіла



Не кури

Обмеж вживання

алкоголю



Кожен день
будь фізично
активним



Pan American
Health
Organization



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR THE
Americas



#beatNCDs

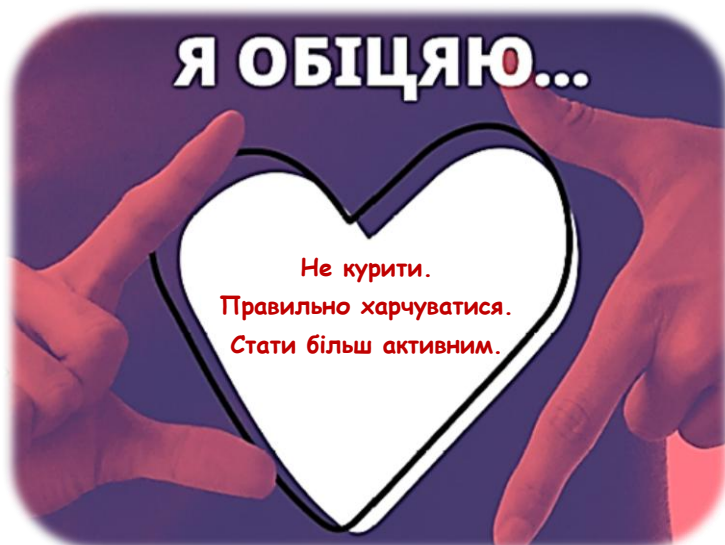
TOGETHER
LET'S BEAT NCDs

ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ КЛІНІЧНИЙ
ДИСПАНСЕР РАДІАЦІЙНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ
ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я



ВСЕСВІТНІЙ
ДЕНЬ
СЕРЦЯ
29 ВЕРЕСНЯ

МОЄ СЕРЦЕ, ТВОЄ СЕРЦЕ.
ДАЙ ОБІЦЯНКУ
СВОЄМУ СЕРЦЮ ...



Хвороби системи кровообігу (ХСК) залишаються основною причиною смерті в світі: вони щорічно забирають 17,5 мільйона людських життів, і, якщо не вжити заходів, ця кількість до 2030 року становитиме 23 мільйони чоловік.

Всесвітній День серця відзначається щорічно 29 вересня. У цей день Всесвітня Федерація серця закликає політиків, медиків, громадські організації та приватних осіб

активізувати зусилля, спрямовані на зменшення тягаря серцево-судинних захворювань.

У 2018 року девіз Всесвітнього дня серця - «Моє серце, твоє серце. Дай обіцянку своєму серцю ...».

Основна увага в цьому році приділяється таким факторам ризику розвитку серцево-судинних захворювань, як **куріння, низька фізична активність і нераціональне харчування**. ВООЗ заявляє, що 80% випадків передчасної смерті від ХСК можна було б уникнути, усунувши ці основні фактори ризику.

Розвиток всіх неінфекційних захворювань, як правило, відбувається поступово і обумовлене певними чинниками ризику.

Фактори ризику - це умови, при яких імовірність настання хвороби стає вищою. Виявити їх простіше і дешевше, ніж згодом діагностувати і вилікувати вже розвинене захворювання - вони можуть бути виявлені задовго до того, як з'являться перші ознаки хвороби. Регулярні медичні обстеження дають змогу виявити фактори ризику ХСК - найбільш поширених причин інвалідності і передчасної смерті населення. До факторів ризику цих хвороб відносяться **підвищений артеріальний тиск, підвищений рівень холестерину, куріння, нераціональне харчування, ожиріння, надмірне споживання алкоголю, низька фізична активність**.



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ (ФА) - це будь-які рухи тіла за допомогою м'язової сили, що супроводжуються витратою енергії (що виражається в кілокалорії), включаючи фізичну активність на роботі, у вільний час, а також звичайні види щоденної фізичної діяльності. Низька фізична активність є одним з провідних факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Фізичні навантаження діляться на 3 рівні:

1. **Низька фізична активність** - відповідає стану спокою, наприклад, коли людина спить або лежачи читає, або дивиться телепередачі;
2. **Помірна фізична активність** - рівень, при якому трохи підвищується частота серцевих скорочень і залишається відчуття тепла і легкої задишки, наприклад, при швидкій ходьбі, плаванні, їзді на велосипеді по рівній поверхні, танцях;
3. **Інтенсивна фізична активність** - це навантаження, яке значно підвищує частоту серцевих скорочень і викликає появу поту і сильної задишки («не вистачає дихання»), наприклад, зусилля, витрачені здоровою людиною під час бігу, заняттях аеробікою, плаванні на дистанцію, швидкій їзді на велосипеді, підйомі у гору.

Фізичні навантаження діляться на аеробні та анаеробні навантаження:

- **Аеробне навантаження** - навантаження, що має тривалий характер із середньою інтенсивністю з частотою мінімум 3-5 разів на тиждень, з інтервалом між тренуваннями 1-2 дні. Види аеробного навантаження: ходьба, біг, водна аеробіка, танці, їзда на велосипеді.
- **Анаеробне навантаження** - короткочасне інтенсивне фізичне навантаження (різні силові вправи) з частотою 2-3 рази на тиждень. У вправах повинні бути задіяні великі м'язи. Можливе використання тренажерів, обтяжувачів або вага власного тіла. Види анаеробного навантаження: важка атлетика, стрибки зі скакалкою, ходьба по сходах вгору і інші.

Необхідно чергувати анаеробні і аеробні навантаження (анаеробні навантаження 2-3 рази на тиждень і аеробні навантаження 3-5 разів на тиждень).

Мінімальний рівень ФА - його необхідно підтримувати, щоб досягти тренуваності серцево-судинної системи - 30 хвилин на день (час занять для досягнення зазначеного рівня ФА може бути підсумовано протягом дня, але тривалість одного заняття повинна бути не менше 10 хвилин) або 150 хвилин на тиждень. При цьому ми можемо витратити 150 ккал на день. Наприклад: 45 хвилин грати в волейбол; 30 хвилин їздити на велосипеді (проїхати 8 км); 30 хвилин танцювати (швидкі танці); 30 хвилин ходити пішки (пройти 3 км); 20 хвилин плавати; 20 хвилин грати в баскетбол; 15 хвилин бігти (1,5-2 км); 15 хвилин підніматися сходами.

Золотий стандарт фізичної активності - 10000 кроків на день.

Фізична активність упродовж 150 хвилин на тиждень (2 години 30 хвилин) знижує ризик передчасної смерті, розвитку ішемічної хвороби серця та інсульту, артеріальної гіпертонії.



РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ - невід'ємна частина здорового способу життя. Це обов'язковий профілактичний захід, необхідний для запобігання розвитку захворювань серцево-судинної системи. Щоб харчування було здоровим, необхідно дотримуватися певних правил:

Правило № 1 «Енергетична збалансованість»

Енергія, яка споживається з їжею дорівнює енергії, витраченій на обмінні процеси та фізичну активність. Людині, професія якої не пов'язана з фізичною працею, достатньо 2000 ккал / на добу (1200 ккал - обмін речовин, 500 ккал - робота, побут, 300 ккал - фізичні тренування).

Правило № 2 «Повноцінність за вмістом харчових речовин»

Для цього харчування повинно бути різноманітним по макронутрієнтному складу (містити достатню кількість білка, складних вуглеводів, як можна менше споживати насичених жирів і простих вуглеводів); містити достатню кількість овочів і фруктів (більше 500 г або п'ять порцій в день); містити кухонної солі менше 5 г в день. Більше споживайте ненасичені жири (горіхи, морська риба і морепродукти, рослинне масло як заправка до салату). Вгамуйте спрагу звичайною водою.

Правило № 3 «Роздрібнене харчування»

Харчування має бути роздрібненим (3-4 рази на добу); регулярним (в один і той же час); останній прийом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 2-3 години до сну.

Правило № 4 «Кулінарна обробка»

Віддавайте перевагу приготуванню продуктів на пару, в духовій печі, відварюванню і запіканню.

Правило № 5 «Споживання алкоголю»

Для чоловіків - не більше 30 г алкоголю, для жінок - не більше 15 г, в перерахунку на чистий спирт.

Правило № 6 «Щоденне споживання вуглеводів, які повільно засвоюються»

Включайте в щоденний раціон продукти, багаті на клітковину з цільного зерна, бобові, овочі і фрукти. Включайте у щоденний раціон каші з цільного зерна, споживайте кілька разів на день хліб з борошна грубого помелу з додаванням цільного зерна, макаронні вироби повинні бути з борошна грубого помелу, картоплю споживайте не частіше 2-3 разів на тиждень.

Правило № 7 «Мінімум вуглеводів, які швидко засвоюються». Обмежте споживання цукру до 50 г на день, виключіть або зведіть до мінімуму споживання солодощів і солодких газованих напоїв, замініть кондитерські вироби на горіхи або сухофрукти, вгамуйте спрагу звичайною негазованою водою.

ПАЛІННЯ



Активне і пасивне паління підвищують ризик розвитку багатьох важких захворювань, передусім онкологічних і серцево-судинних захворювань, а також хвороб органів дихання, мозку, системи травлення, страждає зовнішній вигляд людини, особливо шкіри і зубів.

Вживання тютюну негативно позначається на стані здоров'ї людини; 30-40% усіх смертних випадків від ІХС пов'язані з палінням сигарет. Паління значною мірою впливає на смертність, спричинену такими захворюваннями як інсульт і атеросклероз. Ризик усіх смертних випадків, зумовлених ССЗ, у курців, порівняно з некурцями, вдвічі вищий.

Паління саме по собі шкодить здоров'ю серця і кровоносних судин, оскільки тютюновий дим містить цілий спектр шкідливих - токсичних для багатьох органів і тканин речовин, основні з них: нікотин, окисел вуглецю - СО, ціаністий водень, канцерогенні речовини (бензол, хлористий вініл, різні "смоли", формальдегід, нікель, кадмій і ін..).

Нікотин, наприклад, порушує тонус судинної стінки, сприяючи її ушкодження, спазмам і утворення тромбів в кровоносних судинах. Окисел вуглецю, з'єднуючись з гемоглобіном, утворює карбоксигемоглобін, який блокує перенесення кисню до органів і тканин. Крім того, шкідливі компоненти тютюнового диму сприяють розвитку таких потужних чинників ризику, як артеріальна гіпертонія, порушення в системі перенесення холестерину в стінки судин, посилюючи відкладення в них холестерину. В результаті створюється найнебезпечніший для здоров'я серця і судин комплекс чинників ризику, так званий високий сумарний ризик.

Поради друзям і родичам курця.

Нагадуйте курцеві про шкоду паління для його здоров'я і для здоров'я близьких йому людей (дітей, жінок), ніколи не створюйте комфортних умов для паління, не даруйте курцеві приємних "курільних" аксесуарів (дорогих сигарет, запальничок, попільничок), всіляко сприяйте бажанню курця відмовитися від паління.

Людині, який починає палити або що тільки пробує "побавитися" палінням, необхідно усвідомлювати те, що при цьому швидко формується нікотинова залежність, яка потім завадить процесу відмови від паління.

Поради для тих, хто хоче відмовитися об паління:

- коли вирішуєте відмовитися від паління, думайте про те, що замість нього Ви придбаєте : здоров'я своє і своїх близьких, економію грошей. Відмова від паління вже через 6 місяців позитивно позначиться на вашому здоров'ї;
- намітьте заздалегідь день відмови об паління;
- припиняйте палити відразу, не намагаючись спочатку понизити число сигарет або перейти на "легкі" сигарети, оскільки доведено, що ідея зменшення шкоди паління - це лише "фікція", яка тільки заважає рішуче з ним покінчити;
- намагайтеся уникати ситуацій, що провокують паління, у тому числі товариства людей, що палять;
- винагороджуйте себе за кожен пройдений етап чимось приємним;
- подоланню бажання закурити допомагає зайнятість цікавою і корисною справою, жувальна гумка;
- після відмови від паління настає поліпшення смакової чутливості, можливе підвищення апетиту, що веде до збільшення маси тіла в перші 2-3 місяці, тому постарайтеся споживати низькокалорійні продукти, підвищте свою фізичну активність, зазвичай впродовж року після відмови від паління вага тіла приходить до початкової;
- не зневіряйтеся, якщо стався зрив. При повторних спробах шанси на успіх зростають;
- зверніться до лікаря по допомогу у відмові від паління. Він може призначити лікарську підтримку, що понизить симптоми відміни, наслідуйте його ради.

