

## ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА.

Необходима диета в совокупности с физическими упражнениями. Диета в данном случае заключается в ограничении потребления углеводов, особенно легко усваивающихся, являющихся основным источником энергии и легко превращающихся в жир; ограничении количества жиров.

Индекс массы тела (ИМТ) вычисляется по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес(кг)}}{\text{рост(м)} \times \text{рост(м)}}$$

Показатель 20-24,9 - нормальная масса тела; 25-29,9 - избыточная масса тела; 30-39,9 - ожирение; больше 40 - выраженное ожирение.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.** С целью первичной профилактики ишемической болезни сердца каждый взрослый человек должен заниматься физическими упражнениями не менее 30 минут в умеренном темпе, если не каждый день, то большинство дней в неделю. Рекомендуются умеренно интенсивные физические нагрузки - ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, игра в теннис, волейбол.



По данным ВОЗ, здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни. Задумайтесь! Не заботясь о своем здоровье, мы можем ровно на половину быть виновны в своих заболеваниях и, наоборот, придерживаясь здорового образа жизни, избежать болезни и обеспечить себе активное долголетие!!!

---

Информация предоставлена  
Управлением здравоохранения г. Хабаровска  
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,  
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru



*Сохрани свое здоровье!*



**ПУСТЬ СЕРДЦЕ  
БУДЕТ ЗДОРОВЫМ**

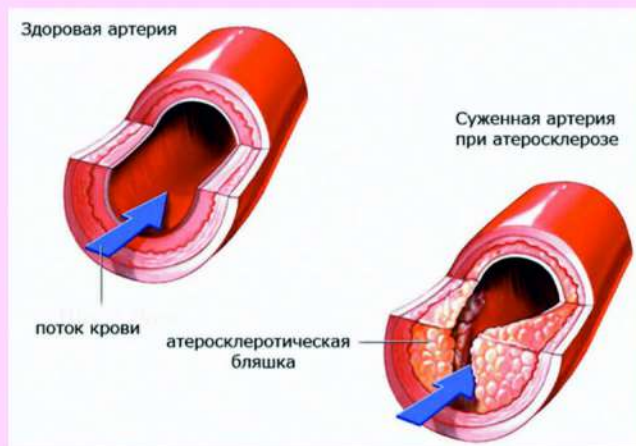
Болезни сердечно-сосудистой системы занимают лидирующее место в структуре заболеваемости и смертности в России. В основе многих из них лежит **атеросклероз**.

**Атеросклероз** - поражение артерий с образованием в их стенках атеросклеротических бляшек, суживающих просвет сосуда.

Очень часто поражаются артерии, питающие сердечную мышцу. В результате возникает ишемическая болезнь сердца, которая проявляется в виде стенокардии,

инфаркта миокарда, внезапной коронарной смерти, нарушения ритма.

Поражение сосудов происходит в течение нескольких лет и протекает на ранних этапах незаметно. И лишь когда процесс заходит слишком далеко (суживая просвет сосуда более 75%) появляются жалобы на боли в области сердца, одышку, перебои в работе сердца.



Вот почему важно как можно раньше обратить внимание на **факторы риска** развития атеросклероза.

**КУРЕНИЕ.** Установлено, что риск развития сердечно-сосудистых заболеваний возрастает у курящих в 2-3 раза по сравнению с некурящими. Обусловлено это тем, что никотин и другие компоненты табака и табачного дыма вызывают спазм сосудов, способствуют развитию артериальной гипертензии, тромбообразованию.

**ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.** Уровень общего холестерина в крови здорового человека должен быть ниже 5 ммоль/л., у пациентов с ишемической болезнью сердца (ИБС) ниже 4,5 ммоль/л.

**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ** - стабильное повышение артериального давления. У больных артериальной гипертензией чаще развивается инфаркт миокарда, мозговой инсульт и другие осложнения.

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** - это заболевание эндокринной системы, которое возникает из-за недостатка инсулина и характеризуется нарушением обмена веществ и, в частности, обмена углеводов.

**ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА.**



**ГИПОДИНАМИЯ** - низкий уровень физической активности.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ФАКТОРЫ РИСКА.

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ** - незамедлительный и полный.

**СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.** Необходимо исключить из рациона субпродукты (мозги, почки, печень), уменьшить употребление яичных желтков, свинины, баранины и молочных продуктов, содержащих сливочный жир (сыр, сметана, майонез). Рекомендуется использовать в пищу нежирное мясо (постная говядина, телятина, курица или индейка без кожи), увеличить потребление зерновых, фруктов, овощей, рыбы, растительных масел, поливитаминных препаратов. По назначению врача применяются медикаментозные средства.

**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ.** Нормализация артериального давления ниже 140/90 мм.рт.ст., достигается регулярным приемом лекарств и обязательным изменением образа жизни. Сюда относится уменьшение массы тела, ограничение употребления поваренной соли и увеличение физической активности.

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.** Лица, страдающие сахарным диабетом, имеют высокий риск развития атеросклероза, поэтому необходима нормализация уровня глюкозы крови путём инсулинотерапии или таблетированных препаратов.