



# Профилактика в вопросах и ответах

Подготовлено главным специалистом по профилактической медицине Департамента здравоохранения города Москвы проф. Н.В. Погосовой

**Какая самая главная рекомендация по здоровому питанию способствует профилактике сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний?**

**Ежедневно рекомендуется употреблять 200 г фруктов (2–3 порции) и 200 г овощей (2–3 порции) без учета картофеля**



# Одна порция овощей и фруктов: это сколько?

1. 1 яблоко
2. 1 апельсин
3. 2-3 ложки овощного салата
4. 100 грамм тушеной капусты
5. Все вышеперечисленное верно



# Одна порция овощей и фруктов: это сколько?

1. 1 яблоко
2. 1 апельсин
3. 2-3 ложки овощного салата
4. 100 грамм тушеной капусты
- 5. Все вышеперечисленное верно**



European Heart Journal Advance Access published May 23, 2016



European Heart Journal  
doi:10.1093/eurheartj/ehw106

**JOINT ESC GUIDELINES**

Европейские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике 2016 и Национальные рекомендации «Кардиоваскулярная профилактика 2017»



**2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice**

**The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts)**

[http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20\\_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202017.pdf](http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202017.pdf)

# «5 порций овощей и фруктов в день»



1 яблоко



1 банан



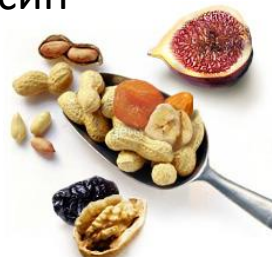
1 груша



2 киви



1 апельсин



1 столовая ложка  
сухофруктов

1 порция  
это:



2 сливы



2-3 столовых ложки  
свежеприготовленного  
салата



# Как часто следует есть рыбу, чтобы свести к минимуму риск сердечно-сосудистых осложнений согласно последним рекомендациям?

- 1.** 1-2 раза в неделю, в 1 из приемов рыба должна быть жирная
- 2.** 3-4 раза в неделю, в 2 из приемов рыба должна быть жирная
- 3.** 2 раза в месяц
- 4.** 1 раз в месяц



# Как часто следует есть рыбу, чтобы свести к минимуму риск сердечно-сосудистых осложнений согласно последним рекомендациям?

- 1. 1-2 раза в неделю, в 1 из приемов рыба должна быть жирная**
- 2. 3-4 раза в неделю, в 2 из приемов рыба должна быть жирная**
- 3. 2 раза в месяц**
- 4. 1 раз в месяц**



Известно, что овощи и фрукты важны для здорового питания. Тем не менее, есть один фрукт, который с осторожностью надо потреблять пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые принимают препараты

## Какой это фрукт?

1. Банан
2. Апельсин
3. Грейпфрут
4. Манго





## Какой это фрукт?

1. Банан
2. Апельсин
- 3. Грейпфрут**
4. Манго

*Грейпфрутовый сок подавляет активность цитохрома CYP3A4, что может приводить к повышению концентраций ряда лекарств, в том числе препаратов для снижения уровня холестерина в крови – статинов. Это может стать причиной осложнений.*



## Какое количество зерновых продуктов следует есть, чтобы свести к минимуму риск сердечно-сосудистых осложнений?

- 1.** 200 г хлеба в день (желательно черного, ржаного, цельнозернового, отрубного)
- 2.** 40 г различных круп (примерно одна порция овсяной, гречневой, пшеничной каши)
- 3.** Половину хлеба, каш, макарон следует потреблять в виде цельных и цельнозерновых, а не очищенных и рафинированных продуктов, которые более калорийны и имеют высокий гликемический индекс
- 4.** Все вышеперечисленное

# Какое количество зерновых продуктов следует есть, чтобы свести к минимуму риск сердечно-сосудистых осложнений?

1. 200 г хлеба в день (желательно черного, ржаного, цельнозернового, отрубного)
2. 40 г различных круп (примерно одна порция овсяной, гречневой, пшеничной каши)
3. Половину хлеба, каш, макарон следует потреблять в виде цельных и цельнозерновых, а не очищенных и рафинированных продуктов, которые более калорийны и имеют высокий гликемический индекс
4. **Все вышеперечисленное**



Европейские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике 2016 и Национальные рекомендации «Кардиоваскулярная профилактика 2017»

[http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20\\_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202017.pdf](http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202017.pdf)

European Heart Journal Advance Access published May 23, 2016



European Heart Journal  
doi:10.1093/eurheartj/ehw106

JOINT ESC GUIDELINES



2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice

The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts)

Тутельян ВА, Вялков АИ, Разумов АН и соавт. Научные основы здорового питания; 2010; М.; Издательский дом «Панорама»; 816с. ISBN 978-5-86472-224-4.

# Какое количество орехов следует есть, чтобы свести к минимуму риск сердечно-сосудистых осложнений согласно последним рекомендациям?

- 1. 30-40 грамм в день любых несоленых орехов**
- 2. 50 грамм в день грецких орехов**
- 3. 100 грамм в день соленого арахиса**
- 4. 20 грамм любых орехов в неделю**



# Какое количество орехов следует есть, чтобы свести к минимуму риск сердечно-сосудистых осложнений согласно последним рекомендациям?

1. 30-40 грамм в день любых несоленых орехов
2. 50 грамм в день грецких орехов
3. 100 грамм в день соленого арахиса
4. 20 грамм любых орехов в неделю



European Heart Journal Advance Access published May 23, 2016



European Heart Journal  
doi:10.1093/eurheartj/ehw106

JOINT ESC GUIDELINES

Европейские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике 2016  
и Национальные рекомендации «Кардиоваскулярная профилактика 2017»



2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice

The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts)

[http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20\\_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202017.pdf](http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202017.pdf)

Luo C, Zhang Y, Ding Y, Shan Z, Chen S, Yu M, Hu FB, Liu L. Nut consumption and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 2014;100:256–269.

# Какое количество алкоголя относительно безопасно для здорового человека?

Разовое потребление алкогольных напитков не должно превышать **1** стандартную дозу в сутки для женщин или **2** стандартных дозы в сутки для мужчин

## Стандартная доза алкогольных напитков: это сколько?



- 1. Крепкие напитки – 30 мл**
- 2. Сухое вино – 120 мл**
- 3. Пиво – 330 мл**
- 4. Все вышеперечисленное верно**

# Стандартная доза алкогольных напитков: это сколько?

1. Крепкие напитки – 30 мл
2. Сухое вино – 120 мл
3. Пиво – 330 мл
- 4. Все вышеперечисленное верно**



European Heart Journal Advance Access published May 23, 2016



European Heart Journal  
doi:10.1093/eurheartj/ehw106

**JOINT ESC GUIDELINES**

Европейские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике 2016 и Национальные рекомендации «Кардиоваскулярная профилактика 2017»



**2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice**

**The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts)**

[http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20\\_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202017.pdf](http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202017.pdf)



# 1 стандартная доза алкоголя

Крепкие напитки	30 мл (1 рюмка)
или	
Красное сухое вино	120 мл (1 бокал)
или	
Пиво	330 мл (1 маленькая бутылка)

Если Вы принимаете решение включить в свое меню алкогольные напитки, их потребление не должно превышать **1 стандартную дозу в сутки для женщин** или **2 стандартных дозы в сутки для мужчин**.

***Главное помнить! Чрезмерное употребление алкоголя вредит вашему здоровью!***

**Избыточная масса тела относится к наиболее значимым факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний**

**Как узнать не избыточна ли ваша масса тела?**

- 1. Индекс массы тела**
- 2. Обхват бедер**
- 3. Обхват талии**



# Как узнать не избыточна ли ваша масса тела?

1. Индекс массы тела
2. Окружность бедер
3. Окружность талии
4. Верно 1 и 3



European Heart Journal Advance Access published May 23, 2016



European Heart Journal  
doi:10.1093/eurheartj/ehw106

JOINT ESC GUIDELINES



## 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice

The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts)

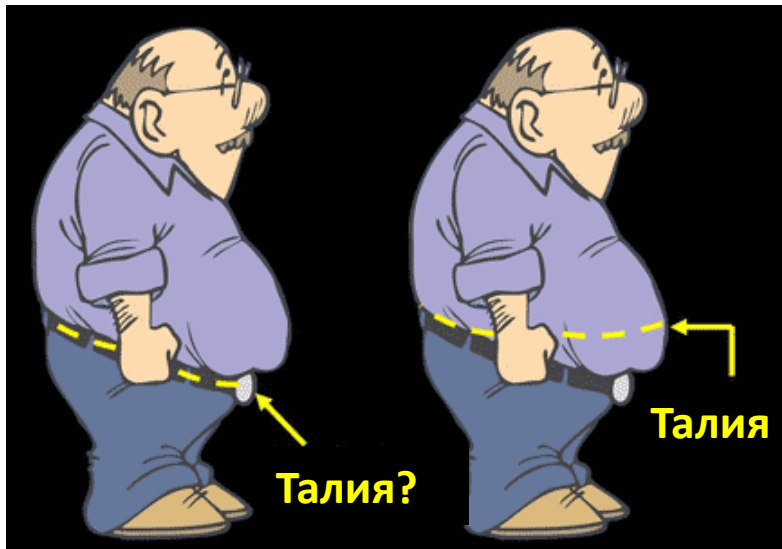
Европейские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике 2016 и Национальные рекомендации «Кардиоваскулярная профилактика 2017»

[http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20\\_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202017.pdf](http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202017.pdf)

***Индекс массы тела (кг/м<sup>2</sup>) = масса тела (кг) : рост (м)<sup>2</sup>***

<b>Индекс МТ (кг/м<sup>2</sup>)</b>	<b>Типы массы тела по ВОЗ</b>	<b>Риск ССЗ и диабета</b>
<b>ниже 18,5</b>	<b>дефицит массы тела</b>	<b>низкий</b>
<b>18,5 – 24,9</b>	<b>нормальная масса тела</b>	<b>обычный</b>
<b>25,0 – 29,9</b>	<b>избыточная масса тела</b>	<b>повышенный</b>
<b>30,0 – 34,9</b>	<b>ожирение I степени</b>	<b>высокий</b>
<b>35,0 – 39,9</b>	<b>ожирение II степени</b>	<b>очень высокий</b>
<b>40,0 и выше</b>	<b>ожирение III степени</b>	<b>чрезвычайно высокий</b>

# Окружность талии



- Определить тип ожирения позволяет измерение **окружности талии (ОТ)**
- ОТ измеряется стоя между нижнем краем грудной клетки и гребнем подвздошной кости

Окружность талии  $\geq 102$  см у мужчин и  $\geq 88$  см у женщин является пороговым, после которого рекомендовано **снижать вес!**



Окружность талии  $\geq 94$  см у мужчин и  $\geq 80$  см у женщин является пороговым, после которого не следует набирать вес

# Что такое артериальная гипертония?

**Артериальная гипертония** – заболевание, при котором систолическое и/или диастолическое давление стабильно  $\geq 140/90$  мм рт.ст.

У некоторых людей повышение АД сопровождается плохим самочувствием, но так бывает далеко не всегда, поэтому единственный надежный способ точно знать свой уровень АД – это его периодическое измерение

# Каковы самые важные правила измерения артериального давления?

1. Для измерения АД нужно сесть за стол на кресло или стул с поддержкой для спины и максимально расслабиться в течение 5 минут. Обе ноги должны стоять на полу и не быть скрещенными, рука должна быть обнажена и находиться на уровне сердца под углом 45 градусов к поверхности тела.
2. Раздуваемая часть манжетки должна охватывать не менее 80% плеча
3. Во время измерения никто не должен разговаривать
4. Все вышеперечисленное верно



# Какие самые важные правила измерения артериального давления?

1. Для измерения АД нужно сесть за стол на стул или кресло с поддержкой для спины и максимально расслабиться в течение 5 минут. Обе ноги должны стоять на полу и не быть скрещенными, рука должна быть обнажена и находиться на уровне сердца под углом 45 градусов к поверхности тела.
2. Раздуваемая часть манжетки должна охватывать не менее 80% плеча
3. Во время измерения никто не должен разговаривать
4. **Все вышеперечисленное верно**





# Правила измерения артериального давления



- ✓ Результаты измерения могут быть неточными, если:
  - в помещении жарко или холодно
  - шумная обстановка
  - при недавнем употреблении кофе, алкоголя или курении
  - при физическом напряжении в течение 30 минут до измерения
  - при разговорах или умственном напряжении во время измерения
  - и даже если в это время вам было надо в туалет.

- ✓ Для измерения АД нужно усесться удобно, с поддержкой для спины и максимально расслабиться в течение 5 минут. Обе ноги должны стоять на полу и не быть скрещенными, рука должна быть обнажена и поддерживаться на уровне сердца (примерно середина грудины).
- ✓ Раздуваемая часть манжетки должна охватывать не менее 80% плеча
- ✓ Скорость сдувания манжетки не должна превышать 2-3 мм рт. ст. в секунду
- ✓ Первый слышимый тон соответствует систолическому АД, последний – диастолическому
- ✓ Во время измерения никто не должен разговаривать

**Не менее трети человечества имеет недостаточную физическую активность, которая является важным фактором риска сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний**



## Сколько физической активности в сутки необходимо человеку, чтобы оставаться здоровым?

1. 30 минут легкой нагрузки
2. 30 минут умеренной нагрузки
3. 45 минут легкой нагрузки
4. 5 минут интенсивной нагрузки



# Сколько физической активности в сутки необходимо человеку, чтобы оставаться здоровым?

1. 30 минут легкой нагрузки
2. 30 минут умеренной нагрузки
3. 45 минут легкой нагрузки
4. 5 минут интенсивной нагрузки



European Heart Journal Advance Access published May 23, 2016



European Heart Journal  
doi:10.1093/eurheartj/ehw106

JOINT ESC GUIDELINES

Европейские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике 2016 и Национальные рекомендации «Кардиоваскулярная профилактика 2017»



2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice

The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts)

[http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20\\_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202017.pdf](http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%202017.pdf)

**Для получения пользы для здоровья нужно заниматься умеренной физической активностью *не менее 2 часов 30 мин* в неделю или интенсивной физической активностью *не менее 1 часа 15 минут* в неделю; возможны также сочетания**



#### Примеры умеренной активности

- пеший туризм
- быстрая прогулка
- катание на коньках
- езда на велосипеде
- танцы
- плавание
- лыжный спорт
- аэробика
- подъем по лестнице
- работа в саду
- активные развлекательные занятия

Известно, что общее время занятий физическими нагрузками в течение дня может быть суммировано

Укажите минимальную длительность одного занятия физической активностью, необходимого для получения эффекта оздоровления

1. Не менее 5 минут
2. Не менее 10 минут
3. Не менее 15 минут
4. Не менее 30 минут



*Glazer NL, Lyass A, Eslinger DW, Blease SJ, Freedson PS, Massaro JM, Murabito JM, Vasan RS. Sustained and shorter bouts of physical activity are related to cardiovascular health. Med Sci Sports Exerc 2013;45:109–15.*

Известно, что общее время занятий физическими нагрузками в течение дня может быть суммировано

Укажите минимальную длительность одного занятия физической активностью, необходимого для получения эффекта оздоровления

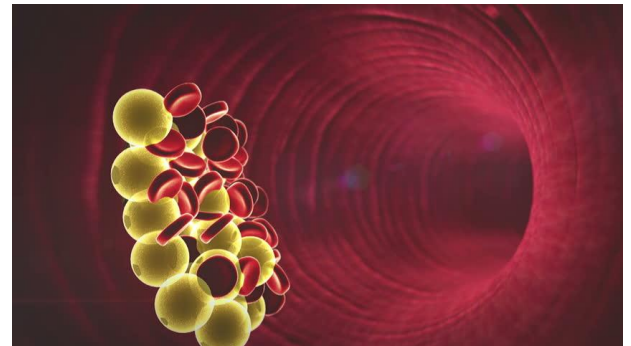
1. Не менее 5 минут
- 2. Не менее 10 минут**
3. Не менее 15 минут
4. Не менее 30 минут



*Glazer NL, Lyass A, Eslinger DW, Blease SJ, Freedson PS, Massaro JM, Murabito JM, Vasan RS. Sustained and shorter bouts of physical activity are related to cardiovascular health. Med Sci Sports Exerc 2013;45:109–15.*

# Каковы нормы содержания холестерина в крови согласно последним рекомендациям?

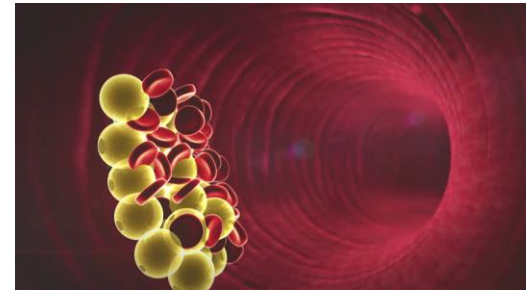
- 1.** Общий холестерин менее 5 ммоль/л для большинства здоровых людей
- 2.** Холестерин липопротеинов низкой плотности <3 ммоль/л для большинства здоровых людей
- 3.** Холестерин липопротеинов низкой плотности <1,8 ммоль/л для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями
- 4.** Все перечисленное верно





# Каковы нормы содержания холестерина в крови согласно последним рекомендациям?

1. Общий холестерин менее 5 ммоль/л для большинства здоровых людей
2. Холестерин липопротеинов низкой плотности <3 ммоль/л для большинства здоровых людей
3. Холестерин липопротеинов низкой плотности <1,8 ммоль/л для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями
4. Все перечисленное верно



European Heart Journal (2016) 37, 2999–3058  
doi:10.1093/eurheartj/ehw272

ESC/EAS GUIDELINES

## 2016 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias

The Task Force for the Management of Dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society (EAS)

Европейские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике 2016

Европейские рекомендации по лечению дислипидемий 2016

и Национальные рекомендации «Кардиоваскулярная профилактика 2017»

[http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20\\_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%2017.pdf](http://www.cardioprevent.ru/downloads/c5m3i1917/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20_%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%2017.pdf)

В настоящее время уровень **общего холестерина** в основном используется для оценки суммарного сердечно-сосудистого риска, на основании которого выбираются целевые уровни холестерина **липопротеинов низкой плотности**

### Риск и Целевые уровни ЛНП

Пациентам с очень высоким риском по шкале SCORE рекомендуется целевой уровень ХС-ЛПНП **<1,8 ммоль/л (<70 мг/дл)** или его снижение не менее, чем на 50% от исходного уровня, если исходно он был в диапазоне 1,8-3,5 ммоль/л (70-135 мг/дл)

Пациентам с высоким риском по шкале SCORE рекомендуется целевой уровень ХС-ЛПНП **<2,6 ммоль/л (<100 мг/дл)** или его снижение не менее, чем на 50% от исходного уровня, если он находился в диапазоне 2,6-5,2 ммоль/л (100-200 мг/дл)

Пациентам с умеренным и низким риском по шкале SCORE рекомендуется целевой уровень ХС-ЛПНП **<3 ммоль/л (<115 мг/дл)**

Класс    Уровень

I            B

I            B

IIa          C

*Европейские рекомендации по лечению дислипидемий 2016*

*Национальные рекомендации «Кардиоваскулярная профилактика 2017»*



Курение относится к наиболее значимым факторам риска многих сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний

Укажите, насколько снижается риск развития ишемической болезни сердца через **1 год** после отказа от курения?

1. До нуля
2. На 30%
3. На 50%
4. На 70%





Укажите, насколько снижается риск развития ишемической болезни сердца через **1 год** после отказа от курения?

1. До нуля
2. На 30%
- 3. На 50%**
4. На 70%





# Польза отказа от курения

Риск ИБС такой же, как у никогда не куривших

Риск рака легких составляет 30-50% риска курильщика

Риск инсульта снижается до уровня никогда не куривших людей

Риск ИБС снижается на 50%

Улучшается функция внешнего дыхания – уменьшаются кашель, отёк придаточных пазух носа, усталость, одышка

3 месяца

1 ГОД

5 лет

10 лет

15 лет

# Какие самые важные признаки инфаркта миокарда, при которых необходимо вызвать Скорую помощь?

- 1. Боль за грудиной или в левой половине грудной клетки, иррадиирующая в нижнюю челюсть, левую руку, спину**
- 2. Холодный пот**
- 3. Чувство страха**
- 4. Чувство нехватки воздуха (одышка), особенно у женщин**
- 5. Боль в животе, рвота (относительно редко)**
- 6. Все перечисленное верно**



# Какие самые важные признаки инфаркта миокарда, при которых необходимо вызвать Скорую помощь?

1. Боль за грудиной или в левой половине грудной клетки, иррадиирующая в нижнюю челюсть, левую руку, спину
2. Холодный пот
3. Чувство страха
4. Чувство нехватки воздуха (одышка), особенно у женщин
5. Боль в животе, рвота (относительно редко)
6. **Все перечисленное верно**

# Какие самые важные признаки инсульта, при которых необходимо вызвать Скорую помощь?

- 1. Искажение предметов**
- 2. Нарушение речи**
- 3. Слабость руки и/или ноги**
- 4. Утрата устойчивости**
- 5. Асимметрия лица**
- 6. Очень сильная головная боль**
- 7. Все перечисленное верно**



# Какие самые важные признаки инсульта, при которых необходимо вызвать Скорую помощь?

1. Искажение предметов
2. Нарушение речи
3. Слабость руки и/или ноги
4. Утрата устойчивости
5. Асимметрия лица
6. Очень сильная головная боль
7. **Все перечисленное верно**

# МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

Мозговой инсульт возникает при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются. Так, если данный участок мозга отвечает за движение, то его повреждение приводит к параличу руки, ноги.

## МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

Можно, и первый шаг к профилактике инсульта – это знание факторов, которые приводят к его развитию.

Некоторые из этих факторов риска можно устранить (например, курение или избыточное потребление алкоголя).

А если фактор риска устранить невозможно, то важно добиться его контроля (например, стабильного снижения артериального давления до уровня < 140/90 мм рт. ст. при гипертонии).

## ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

- Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)
- Стресс и депрессия
- Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя > 30 мл для женщин и > 30–60 мл для мужчин)
- Нарушение сердечного ритма сердца (мерцательная аритмия)
- Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)
- Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Низкий уровень физической активности (менее 30 мин физической активности в день)
- Потребление овощей и фруктов меньше 400 граммов в день

# ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

## И

### ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



## Н

### НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



## С

### СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



## У

### УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



## Л

### АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



## Б

### ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

(внезапная и сильная)



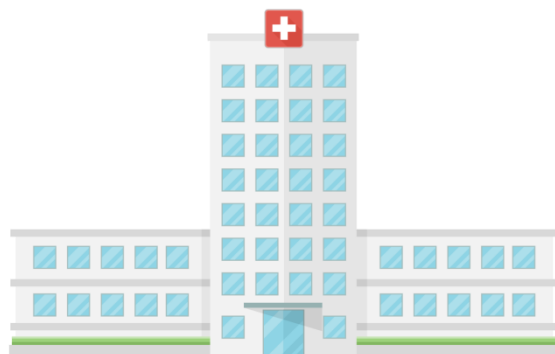
# ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам:

# 103 и 112

Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!





**ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!  
ПОСЕТИТЕ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ!  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

