

СТЕНОКАРДИЯ

РУКОВОДСТВО для ПАЦИЕНТА

Региональная конференция
посвященная Международному дню семейного врача
БИБЛИОТЕКА ЗДОРОВЬЯ В ОФИСЕ СЕМЕЙНОГО ДОКТОРА
29 мая 2019 г., г.Комрат

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru
Dezvoltare și Cooperare

Swiss TPH



Swiss Tropical and Public Health Institute
Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut
Institut Tropical et de Santé Publique Suisse

Associated Institute of the University of Basel



Universitatea de Stat de
Medicină și Farmacie "Nicolae
Testemitanu"



Proiect
Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile

Авторы:

Валериу РЕВЕНКО,

д-р хаб. мед.наук, проф., заведующий Кафедрой Кардиологии Г.У.М.Ф. «Николае Тестемицану»

Ирина КАБАК-ПОГОРЕВИЧ,

ассист. каф. Кардиологии , Г.У.М.Ф. «Николае Тестемицану»

Екатерина СЕДАЯ,

ассист. каф. Кардиологии , Г.У.М.Ф. «Николае Тестемицану»

Джеоржета МИХАЛАКЕ,

д-р мед.наук, доцент каф. Кардиологии, Г.У.М.Ф. «Николае Тестемицану»

Виорика ОКИШОР,

д-р мед.наук, доцент каф. Кардиологии, Г.У.М.Ф. «Николае Тестемицану»

Наталья ЗАРБАЙЛОВ,

д-р мед.наук, доцент каф. Семейной медицины, Г.У.М.Ф. «Николае Тестемицану», Эксперт общественного здравоохранения, Проект «Здоровая жизнь»



Proiect
Viața Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Данное руководство было разработано при поддержке проекта «Здоровая жизнь», финансируемого Швейцарским агентством по развитию и сотрудничеству (SDC) и внедрено Швейцарским институтом тропической медицины и общественного здоровья.

Целевая аудитория:



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Данное руководство предназначено для:

- Общего населения
- Пациентам со стенокардией
- Людям, чьи родственники или знакомые страдают ишемической болезнью сердца
- Медицинским работникам



Что такое стенокардия?

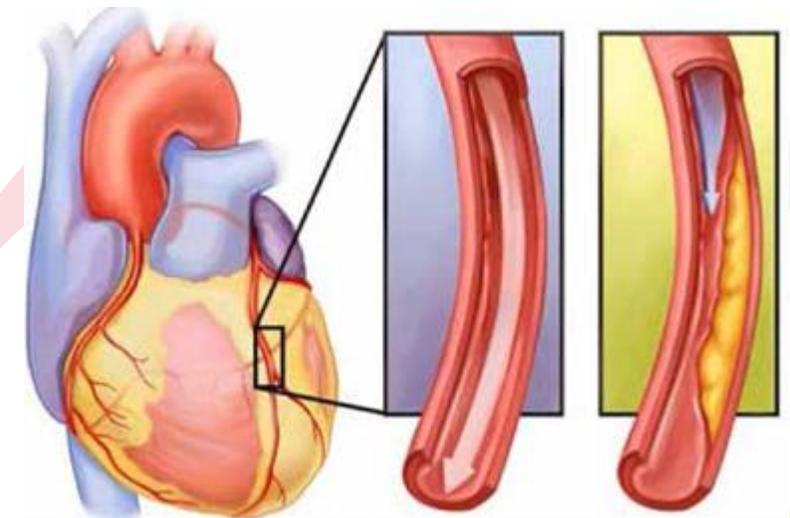
- **Сердце** – мышечный орган, который перекачивает кровь по всему организму, поставляя кислород и другие питательные вещества во все клетки человеческого организма.
- **Сердце получает кровь из коронарных артерий**, которые находятся на внешней поверхности сердца. Таким образом, коронарные артерии играют жизненно важную роль в нормальной работе сердца.
- **Коронарные артерии могут сужаться по причине отложений жиров**, называемых **атероматическими бляшками**, которые образовались на стенке артерии. Этот процесс называется **атеросклерозом** и именно он вызывает **заболевание периферических артерий**.



Сердце

Нормальная артерия

Закупоренная артерия



Атероматическая бляшка

Поражение коронарных сосудов при стенокардии

Стенокардия



Proiect
Viața Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



- **боль в груди, посредством которой сердце бьет тревогу, что оно не получает достаточно кислорода.** Интенсивность боли не всегда отражает степень повреждения коронарных сосудов. Недостаточное кровоснабжение сердечной мышцы называется **ишемией**.
- является клиническим проявлением болезни сердца, называемой **ишемической кардиомиопатией или ишемической болезнью сердца**.
- специфическая боль, возникающая в груди (в грудной клетке), обычно **при нагрузках** (когда усиливается сердечная деятельность), **являющаяся кратковременной (3-5 минут) и исчезающая при прекращении нагрузки**, при приеме нитроглицерина в течение максимум 10 минут.
- если боль не уходит в течение более 15-20 минут и продолжается до нескольких часов - **нестабильная стенокардия (прединфаркт)**, которая может привести к **инфаркту миокарда**.
- важно, чтобы человек, страдающий ишемической болезнью сердца, **был способен снять боль самостоятельно**
- очень важно **уметь распознавать признаки возможного сердечного приступа**, чтобы вовремя обратиться за неотложной медицинской помощью – 112.

Как можно распознать боль при стенокардии?



Proiect
Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Чтобы суметь распознать симптомы стенокардии, необходимо понаблюдать следующие характеристики:

- **Где** чувствуется боль?
- **Когда** возникает боль?
- **Как** проявляется боль?
- **Когда** проходит боль?

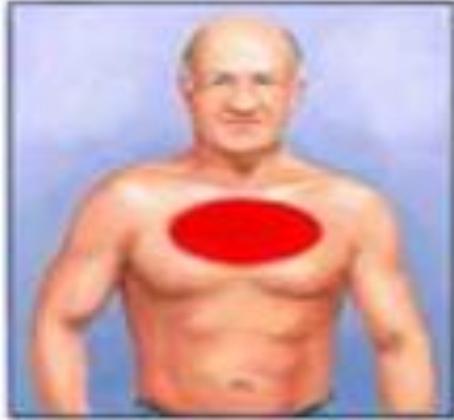


ГДЕ чувствуется боль?

Локализация боли при стенокардии



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Боли в груди



Боли в груди с
иррадиацией в шею
или нижнюю челюсть



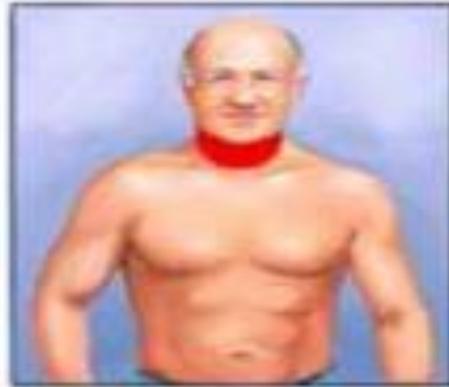
Боли в груди (под
грудиной) с
иррадиацией в левое
плечо



Боли в груди с
иррадиацией в
левую руку



Боли в эпигастрии с
иррадиацией в шею, нижнюю
челюсть, или руки



Боли в шее и нижней
челюсти



Боли в левом плече и
обеих руках



Боли в спине между
лопаток

КОГДА возникает боль?



Proiect
Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



- ✓ во время физических нагрузок
- ✓ в состоянии сильных эмоций
- ✓ на холоде
- ✓ после еды

- На ранней стадии заболевания боль возникает лишь при больших нагрузках, таких как быстрая ходьба, подъем по лестнице, бег, работа по дому, во время половых отношений, **через некоторое время** боль начинает появляться даже при меньших нагрузках, таких как обычная ходьба или в процессе самообслуживания, например, во время одевания. Реже боль может возникать при отсутствии каких-либо усилий, например, во сне.
- **Холод** - низкие температуры заставляют сердце работать интенсивнее, чтобы обеспечить тепло, необходимое для тела.
- после **приема пищи (после еды)** - для переваривания пищи требуется большее количество крови, направляемой к пищеварительному тракту.
- **Отрицательные эмоции** также могут вызвать приступ боли.

КАК проявляется боль при стенокардии?



Proiect
Viața Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



- **резкая, острая боль**
- **чувство дискомфорта, сдавленности или напряжения в груди**
- **ощущение может быть легким или более интенсивным**
- **может быть описано как сдавление, нажатие, сжатие, удушение, жжение, «удар кулаком в грудь»**

Иррадиация боли в другие части тела:

- **боль или дискомфорт в нижней челюсти, зубах, плечах или спине**
- **дискомфорт, боль или онемение в руке, особенно в левой**
- **ощущение жжения в области ниже грудины («как будто жжет сердце»)**
- **затрудненное дыхание (одышка), холодная потливость (редко)**
- **тошнота, усталость, чувство страха, ощущение, что что-то не так.**

КОГДА проходит боль?



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



- ✓ Стенокардическая боль проходит **при прекращении нагрузки**, когда человек отдыхает
- ✓ **при приеме** нитроглицерина в течение максимум 10 минут.

Если **боль НЕ проходит** в течение короткого времени и длится более 15-20 минут, продолжаясь до нескольких часов - **нестабильная стенокардия (прединфаркт)**, которая может привести к **инфаркту миокарда**.

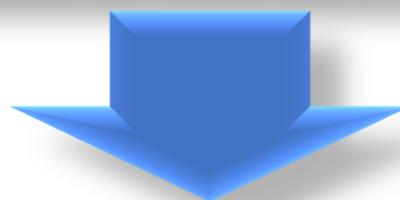
Чему помогает умение быстро распознавать симптомы стенокардии?



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Способность немедленно распознавать симптомы стенокардии может помочь **незамедлительно и последовательно выполнить 3 действия:**



- **прекратить деятельность (нагрузку) и отдохнуть**
- **принять лекарство, чтобы снять боль**
- **позвонить в экстренную службу 112 при усугублении симптомов**

В СЛУЧАЕ УСИЛЕНИЯ ЭТОЙ БОЛИ ВАЖНА КАЖДАЯ МИНУТА!

Типы стенокардии



Стабильная стенокардия

требуется лечения путем снятия боли (сублингвальным) нитроглицерином.

Как распознать эту форму стенокардии:

- ✓ боль возникает **после определенной физической нагрузки** (подъем по лестнице, бег и т. д.), но быстро проходит в состоянии покоя;
- ✓ **боль проходит** после приема лекарств.

Нестабильная стенокардия

(прединфарктное состояние)

требуется немедленного обращения к врачу!

Существует риск сердечного приступа, серьезных нарушений сердечного ритма и даже внезапной смерти.

Как проявляется нестабильная стенокардия:

- ✓ приступ боли возникает даже без нагрузок, **боль возникает при любых обстоятельствах:** после небольшой нагрузки, в состоянии покоя, и даже во сне
- ✓ боль более выраженная, длится долго (более 15 минут) и не реагирует на нитроглицерин (в виде таблеток или спрея)
- ✓ приступы боли **более частые** (по сравнению с предыдущим периодом), **возвращаются снова и снова** (рецидивируют).

ЗАБОЛЕВАНИЕ КОРОНАРНЫХ АРТЕРИЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРДЕЧНОМУ ПРИСТУПУ!



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Сердечный приступ происходит когда коронарная артерия **закупорена тромбом (кровяным сгустком)**. Этот процесс происходит потому, что **атероматическая бляшка стала нестабильной**. Часть бляшки может оторваться и вокруг нее образуется тромб, блокирующий артерию. Таким образом, часть сердца, к которой ведет закупоренный кровеносный сосуд, лишена крови и, соответственно, кислорода. Это может привести к гибели клеток этой части сердца - инфаркт миокарда.



Острый коронарный синдром



сердечный приступ



нестабильную стенокардию



Симптомы сердечного приступа



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Боль не утихает
спустя 15 минут
после начала и/или
после приема 3 доз
нитроглицерина



Боль иррадирует в
левую руку

Или
распространяется на
шею или нижнюю
челюсть



Вы чувствуете
слабость или
испытываете
ощущение нехватки
воздуха

Думайте быстро! Действуйте незамедлительно! Звоните в службу 112

Как следует себя вести при возникновении (стенокардической) боли в груди?



Proiect
Viața Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Шаг 1. При первых признаках боли:

- Немедленно прекратите любую деятельность!
- Немедленно сообщите кому-нибудь о своем состоянии.
- Положите 1 таблетку нитроглицерина под язык или примите нитроглицерин в виде спрея – 1 впрыск – *прием дозы № 1.*

Подождите 5 минут!

Шаг 2. Если боли не прекратились:

- Положите еще 1 таблетку нитроглицерина под язык или примите нитроглицерин в виде спрея – 1 впрыск – *прием дозы № 2.*
- Пребывайте в покое и **подождите еще 5 минут!**

Шаг 3. Если боль сохраняется:

- Повторите прием нитроглицерина – *прием дозы № 3.*
- Пребывайте в покое и **подождите еще 5 минут!**

Если после приема лекарств **боли прекратились**, вы можете постепенно вернуться к своей деятельности.

Если через 15 минут после начала боли и после приема трех доз нитроглицерина, **боль не начинает утихать**, считайте, что вы **находитесь в ситуации риска сердечного приступа! Ваши действия должны быть следующими:**

- **Позвоните в службу 112** и вызовите неотложную медицинскую помощь!
- Разжуйте **300 мг аспирина** (если у вас нет аллергии на аспирин или если ваш врач не сказал вам, что у вас есть противопоказания). **Если у вас нет аспирина**, оставайтесь в состоянии покоя до прибытия скорой помощи 112.

Думайте быстро! Действуйте незамедлительно! Звоните в службу 112!

Что такое нитроглицерин?



*Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile*



- **Нитроглицерин в виде таблеток или спрея** показан для облегчения симптомов стенокардии.
- Нитроглицерин быстро расслабляет кровеносные сосуды, обеспечивая лучший приток крови к сердцу, тем самым облегчая симптомы стенокардии.
- Перед тем, как принять нитроглицерин рекомендуется сесть, поскольку данное лекарство в виде спрея может вызвать головокружение, головную боль или повышенный прилив крови к лицу (гиперемия лица). Если вы принимаете таблетку, вы можете почувствовать неприятное ощущение во рту – это нормально.

Отчего возникает стенокардия? Факторы риска



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Существует большая вероятность заболевания коронарных артерий, если:

ФАКТОРЫ РИСКА	ДА/НЕТ
У вас высокое артериальное давление	
У вас высокий уровень холестерина	
Вы ведете малоподвижный образ жизни	
У вас есть лишние килограммы	
У вас сахарный диабет	
Вы курите	
Вы находитесь в состоянии хронического стресса	
Вы старше 55 лет (для мужчин) и 65 лет (для женщин)	
В вашем семейном анамнезе имеется случай преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у родственников первого поколения в молодом возрасте: например, у вашего отца или брата была стенокардия или сердечный приступ в возрасте до 55 лет или у вашей матери или сестры – до 65 лет.	



Как ставится диагноз «стенокардия»?

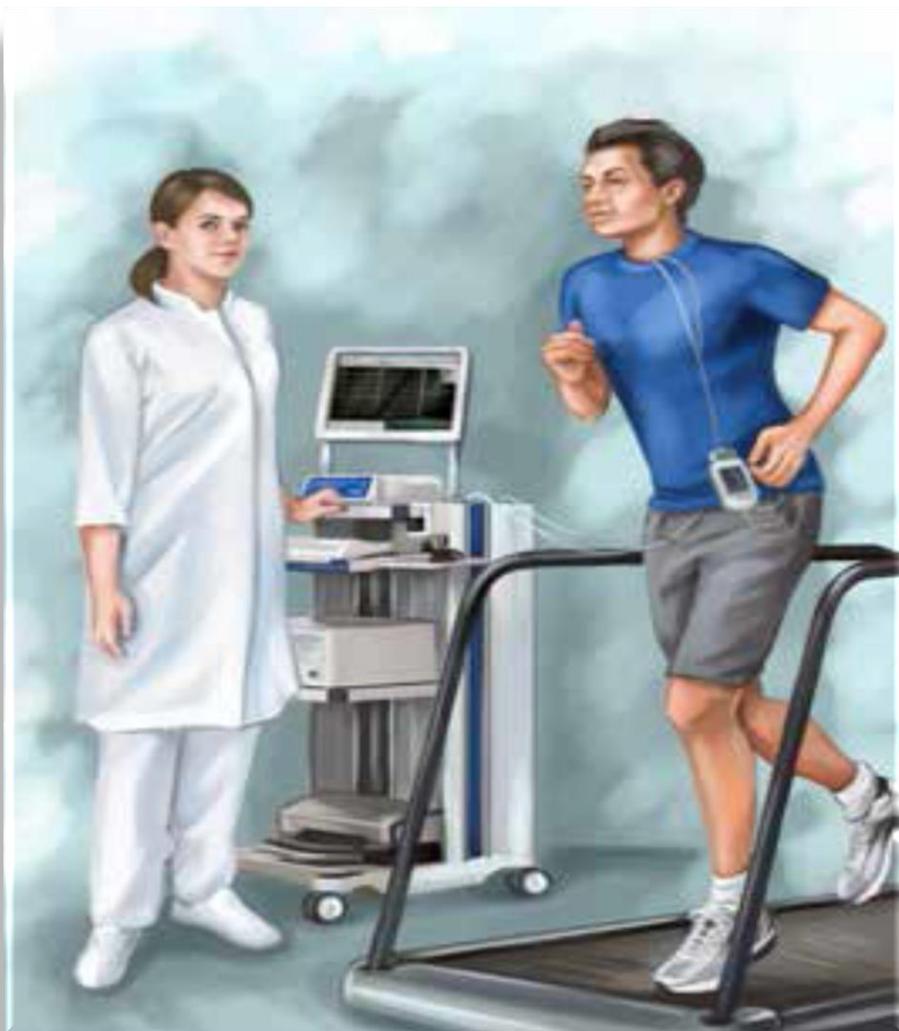
- Электрокардиографический (ЭКГ) тест с дозированной физической нагрузкой (стресс-тест)
- Эхокардиография
- Коронарная ангиография
- Коронарная компьютерная томография (КТ)
- Перфузионная сцинтиграфия миокарда



Электрокардиографические пробы (ЭКГ) с дозированной физической нагрузкой (стресс-тест)



Proiect
Viața Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



На протяжении теста аппарат ЭКГ регистрирует сердечную деятельность, в то время как человек, проходящий тест, выполняет более интенсивные физические нагрузки (например, ходьба на беговой дорожке или велосипеде).

В течение всего этого времени врач **контролирует артериальное давление и другие параметры организма.**

Квалифицированный врач наблюдает за испытуемым на протяжении всего времени теста.

Эхокардиография



Позволяет исследовать:

- **структуру и работу сердца**
- **направление и скорость кровотока внутри сердца.**
- Во время проведения теста ультразвуковые волны очень высокой частоты проходят сквозь сердце, регистрируются компьютером и формируют изображение на экране.
- Обследование безболезненно и может проводиться столько раз, сколько потребуется, без каких-либо непредвиденных последствий.

Эхокардиография в условиях физического стресса (стресс-эхокардиография)

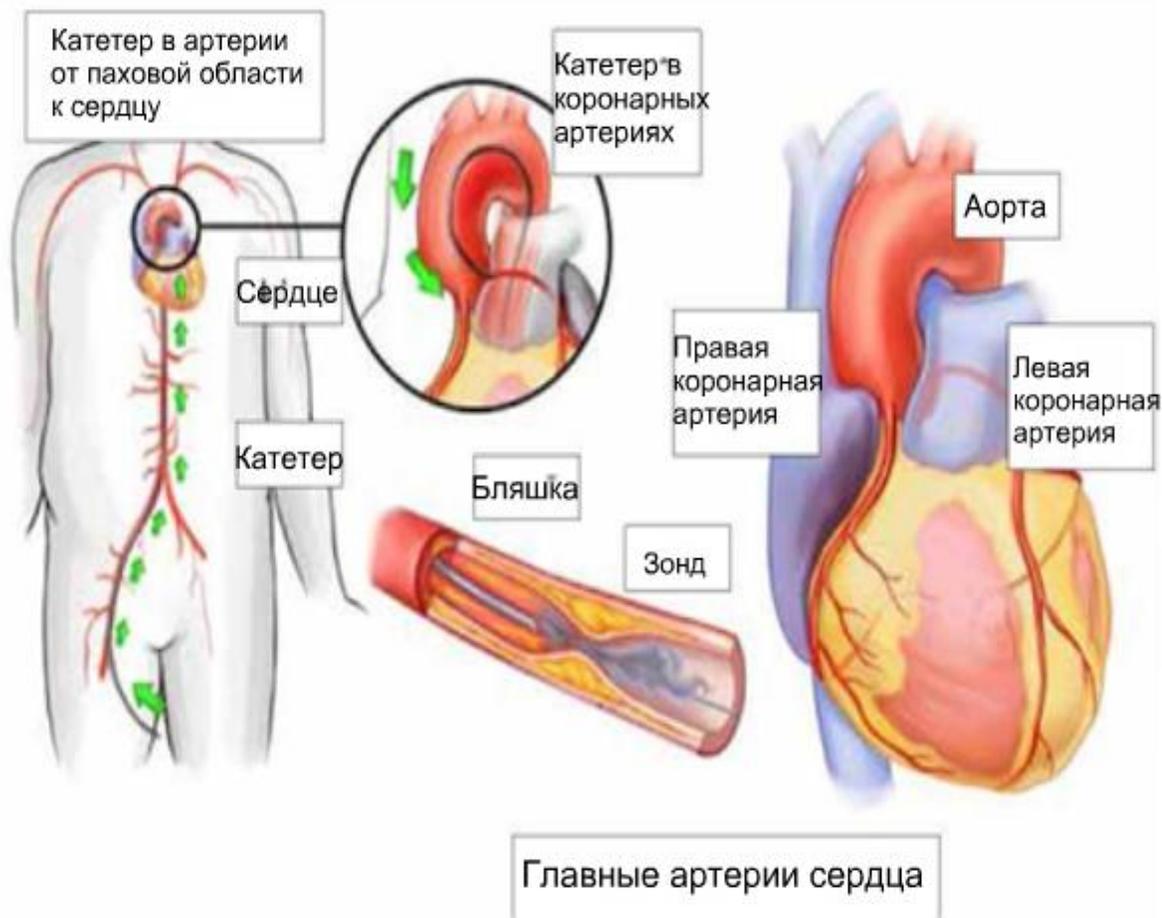
- ✓ чтобы увидеть реакцию сердца на стресс
- ✓ обследование проводится во время испытания человеком физических нагрузок или сразу после них.
- ✓ **Если человек не может выполнять физические упражнения, он принимает лекарство, которое воздействует на сердце, увеличивая силу и частоту его сокращений.**
- ✓ С помощью этого теста врач получает **подтверждение (или опровержение) диагноза стенокардии** и сможет определить, **насколько прогрессировало заболевание.**

Коронарная ангиография



Proiect
Viața Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



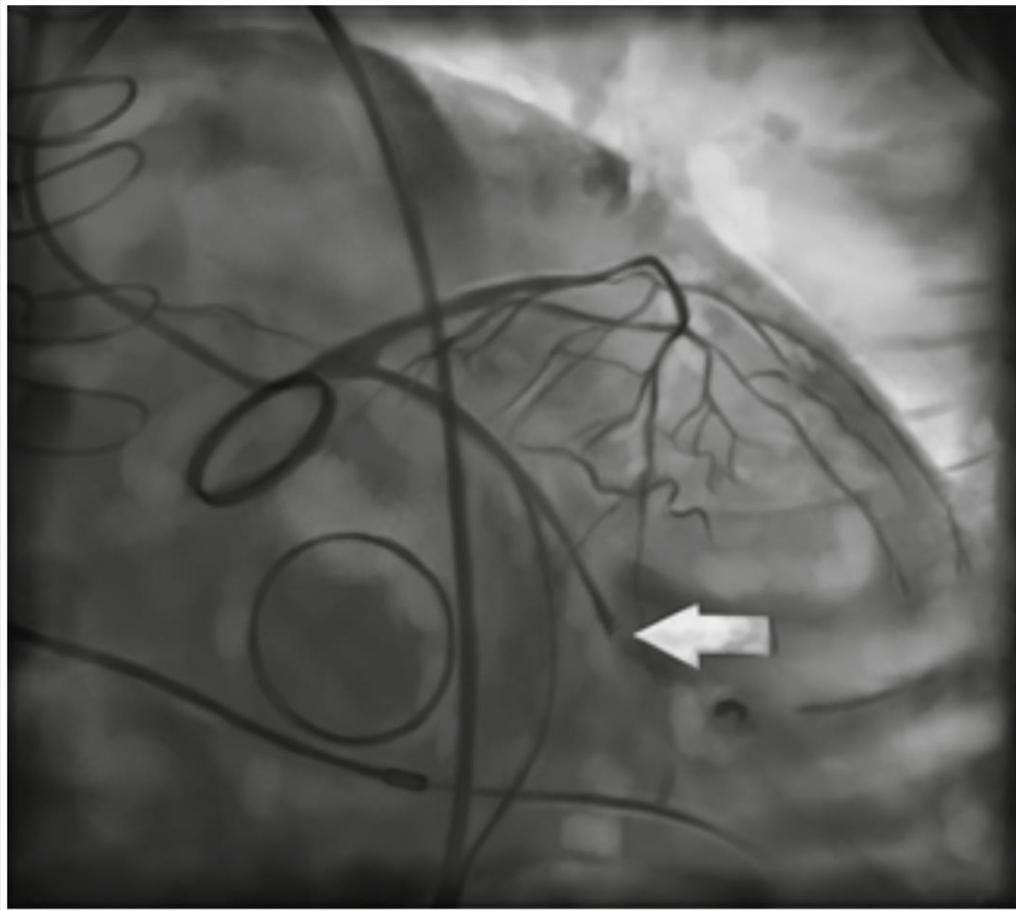
- Проводится по **показаниям кардиолога** и
- может быть выполнено только врачом, специализирующимся на кардиологических вмешательствах
- диагностический **инвазивный метод**, позволяющий **напрямую визуализировать артерии**, которые питают сердечную мышцу
- врач **получает точные доказательства** того, **есть (или нет) сужение коронарных артерий**.

Коронарная ангиография



Proiect
Viața Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



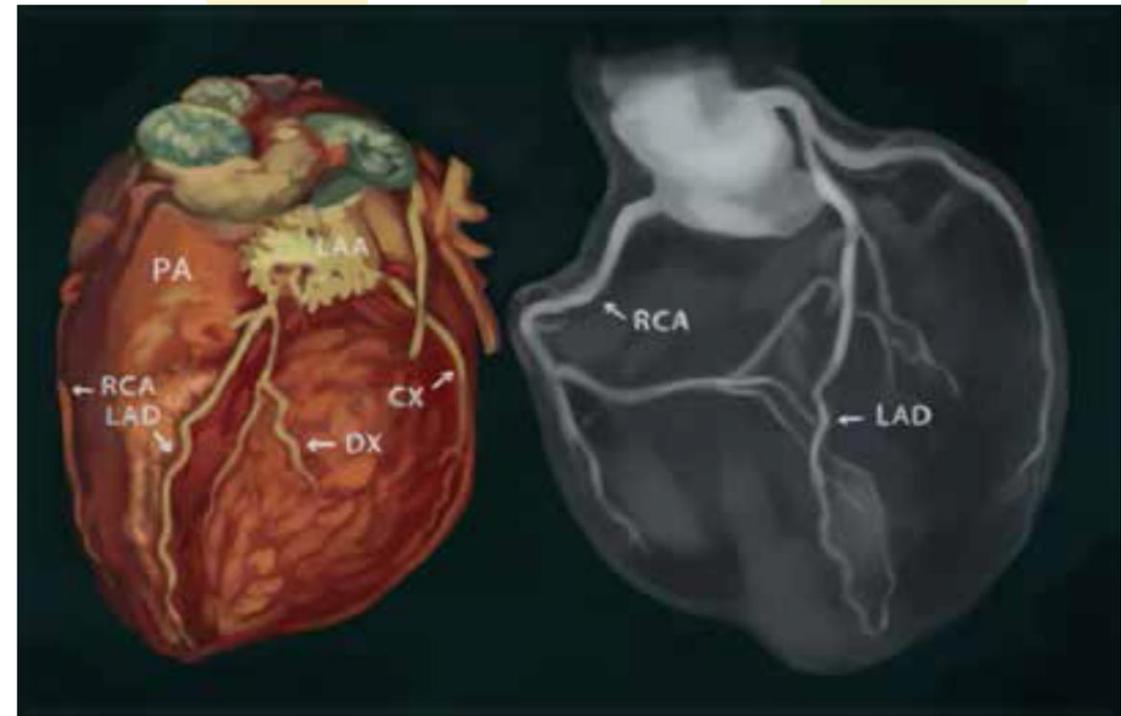
- Процедура занимает около 30 минут.
- Будучи инвазивным исследованием, несет определенный риск, относительно небольшой.
- Человек, подвергающийся этому вмешательству, должен сообщить доктору, страдал ли он от **аллергии** на лекарства, или есть ли у него проблемы свертывания крови.
- Врач также должен быть проинформирован, если человек проходит лечение антикоагулянтами или от диабета.
- Процедура проходит в стерильных условиях и **под местной анестезией**.
- Пациент остается в сознании на протяжении всей процедуры и не чувствует боль.

Коронарная компьютерная томография (КТ)



- рентгенологическое исследование
- дает подробные изображения сердца
- информацию о структуре и работе сердца
- показывает поток крови через коронарные артерии
- **предоставляет «кальциевый счет», который измеряет сколько кальция откладывается в коронарных артериях**
- чем выше показатель кальция, тем выше риск развития ишемической болезни сердца.

- ❖ Человека кладут на медицинскую кровать внутри сканера
- ❖ **контрастное вещество** вводится в вену руки
- ❖ затем сканер создает изображения коронарных артерий и сердца.





Перфузионная сцинтиграфия миокарда

(радионуклидное исследование или исследование миокарда с помощью таллия)

Позволяет:

- диагностировать ишемическую болезнь сердца
- установить степень повреждения коронарных сосудов
- определить тактику лечения
- показывает кровоток сердца
- как сердце работает в более интенсивных рабочих условиях (во время физической нагрузки)

Во время исследования вводится небольшая доза **изотопа** (радионуклидного вещества) сканирующий аппарат приближают к грудной клетке воспроизводятся изображения сердца

Основные задачи лечения стенокардии



*Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile*



- ❖ **Контроль симптомов стенокардии**
- ❖ **Поддержание наивысшего уровня физической активности человека**
- ❖ **Улучшение качества жизни**
- ❖ **Профилактика обострения стенокардии**
- ❖ **Профилактика прогрессирующего повреждения коронарных артерий**

Если стенокардия стабильна, наиболее вероятным вариантом является медикаментозное лечение и, менее вероятно, инвазивное лечение – коронарная ангиопластика или аортокоронарное шунтирование.

Какие препараты используются при лечении стенокардии?



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Лекарственные средства:

- для немедленного облегчения симптомов во время приступа стенокардии
- для предотвращения возникновения приступов стенокардии
- для снижения риска возникновения осложнений, инфаркта или инсульта

Прекращение любого медикаментозного лечения может быть сделано **только по показаниям врача.**

Лекарственные препараты для немедленного облегчения симптомов во время приступа стенокардии



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Нитроглицерин

- ✓ используется для немедленного облегчения симптомов стенокардии
- ✓ эффект нитроглицерина является **сосудорасширяющим**
- ✓ **проявляется быстро** через несколько минут и длится **всего 20-30 минут**
- ✓ препарат доступен в аптеках в виде **спрея** или **таблеток**
- ✓ препарат принимаются **сублингвально**: таблетка помещается под язык, и спрей распыляется под язык.

Лекарственные препараты для профилактики приступов стенокардии



Proiect
Viața Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Бета-блокаторы

- ✓ снижают нагрузку сердца
- ✓ снижают частоту сердечных сокращений, артериального давления и силы сокращения сердца
- ✓ это уменьшает количество кислорода и питательных веществ, для сердечной деятельности
- ✓ очень эффективны для профилактики приступов стенокардии
- ✓ если необходимо прервать прием препарата, врач будет постепенно уменьшать дозы.
(побочные эффекты, необходимо обсудить с кардиологом)

Блокаторы кальциевых каналов

- уменьшают частоту приступов стенокардии
- действуют путем расслабления кровеносных сосудов
- увеличивая приток крови к сердцу.
- возможно назначение при обструктивной патологии легких или сахарном диабете

Метаболические препараты

- ✓ Благоприятно влияют на энергетический обмен клеток в сердечной мышце
- ✓ Представитель этого класса, **триметазидин**,
- ✓ можно принимать в сочетании с другими классами лекарств, назначаемых для лечения стенокардии.

Препараты для снижения риска осложнений (инфаркт, инсульт)



Proiect
Viața Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Препараты, которые предотвращают образование тромбов (антиагреганты)

приводят к снижению агрегации (слипания) кровяных пластинок, называемых тромбоцитами, предотвращают образование тромбов.

Аспирин (ацетилсалициловая кислота)

- назначается **большинству пациентов** с ишемической болезнью сердца.
- Снижает риск сердечного приступа и нестабильной стенокардии (прединфаркт)
- регулярный прием малой дозы аспирина значительно снижает риск повторного инсульта.

Внимание: аспирин можно принимать **только по рекомендации врача**, так как этот препарат имеет ряд **противопоказаний!** Также, если вы принимаете аспирин, **запрещается** принимать **другие лекарства, содержащие ацетилсалициловую кислоту**. Обратите особое внимание на прием лекарств, которые назначают при простуде и вирусных заболеваниях.

Клопидогрел

- антитромбоцитарный препарат
- назначается если у человека со стенокардией есть противопоказания к аспирину
- после **процедуры коронарной ангиопластики с имплантацией стента** (стентирование)

В зависимости от истории болезни и типа перенесенной процедуры, кардиолог решит, **как долго вы должны принимать это лекарство.**

Препараты, снижающие уровень холестерина



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Статины

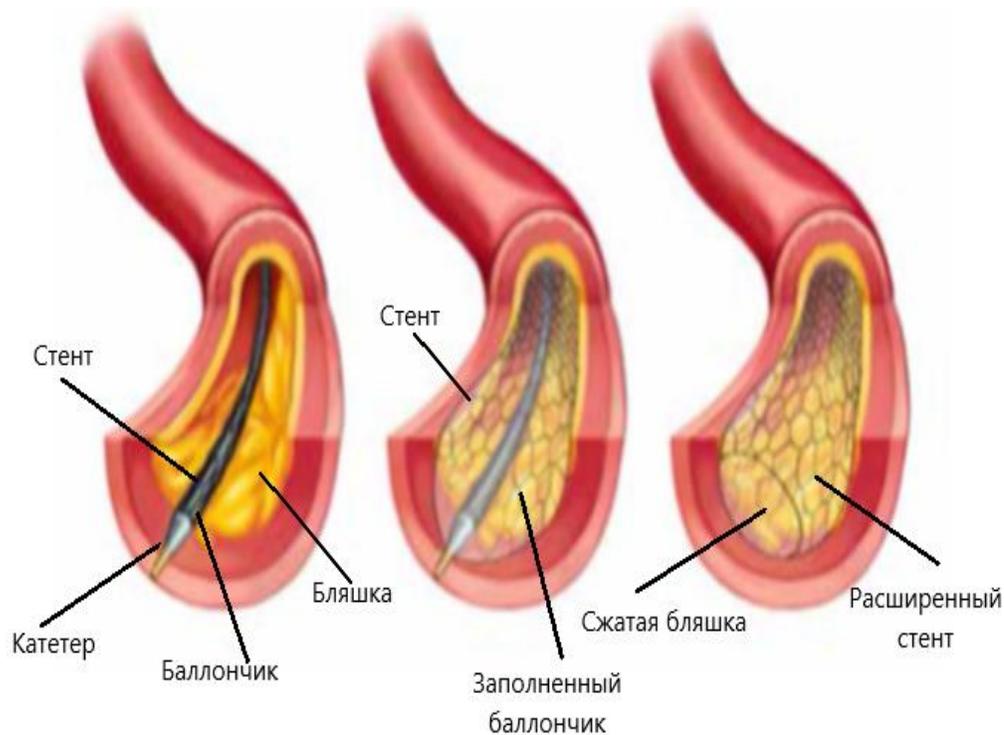
- снижают уровень холестерина в сыворотке
- играют основную **роль** в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
- стабилизируют атероматические бляшки
- предотвращают полное закупоривание кровеносных сосудов
- способствуют снижению риска сердечного приступа
- показаны людям со стенокардией или ишемической болезнью сердца, даже если у них нормальный уровень холестерина
- **побочные эффекты** статинов включают мышечные боли и проблемы с печенью
- если статины недоступны или человек не переносит их, существуют и другие препараты, такие как **фибраты** или **эзетимиб**.

Инвазивное лечение стенокардии



Proiect
Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Коронарная ангиопластика (стентирование)

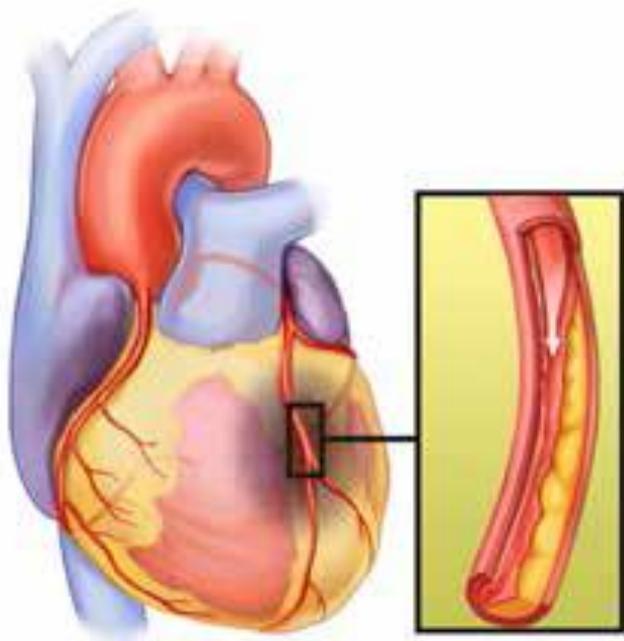
- Коронарная ангиопластика с имплантированием стента - расширение узких областей коронарных артерий для **улучшения кровотока**.
- Имплантация стента **выполняется только в случаях**, когда сужение основных сердечных сосудов является серьезным, а область сердца, которая зависит от кровоснабжения пораженного кровеносного сосуда, является обширной.
- Расширение важного сосуда **может значительно продлить продолжительность жизни!**
- Процедура похожа на коронарную ангиографию, но при установке катетера пораженная область кровеносного сосуда расширяется с помощью баллона, после чего металлический каркас, называемый **металлическим стентом**, помещается в артерию и поддерживает ее в открытом состоянии.
- **Существуют различные типы стентов**. Врач выберет наиболее подходящий, в зависимости от результатов ангиографии.

Аортокоронарное шунтирование

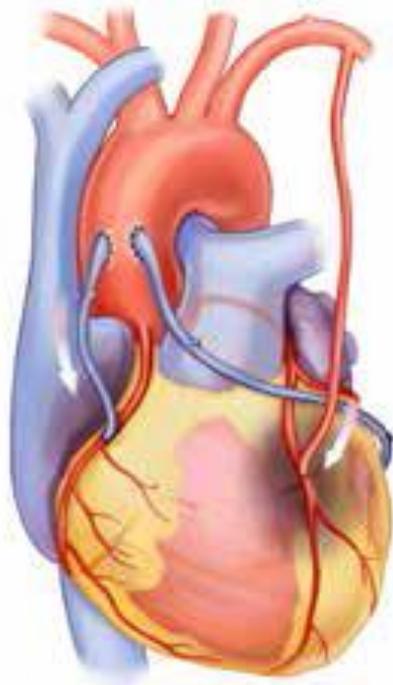


Proiect
Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Снижение
кровотока

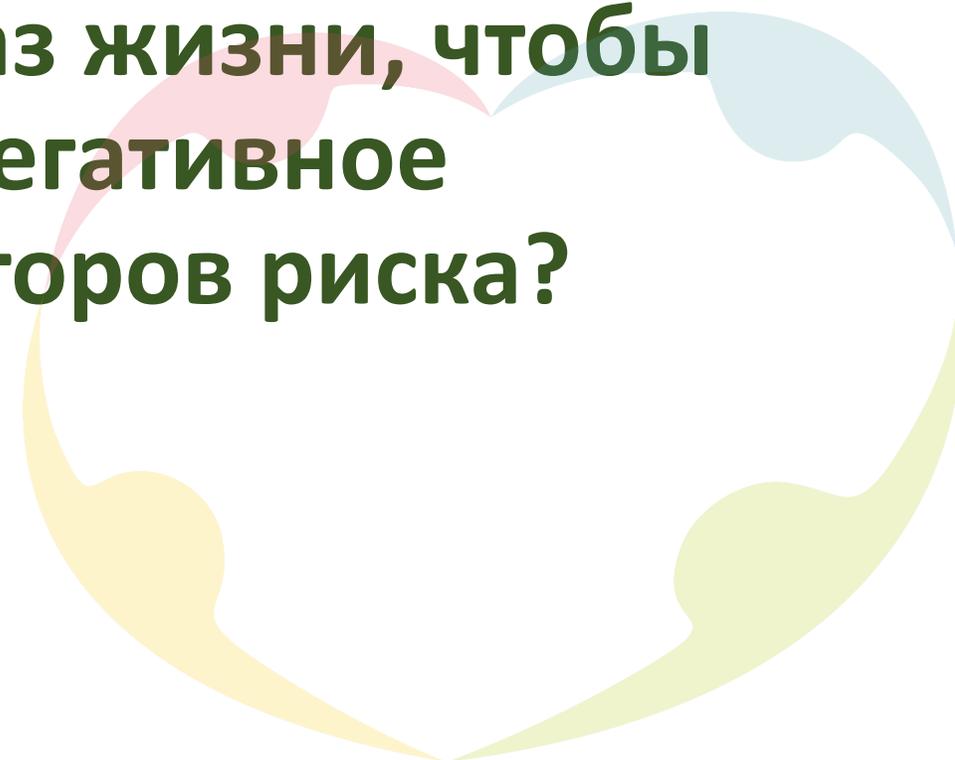


Нормализация
кровотока

- ❖ Во время операции используется кровеносный сосуд, взятый из грудной клетки или ноги, чтобы **построить новый путь для притока крови к сердцу**, минуя поврежденную артерию
- ❖ Операция проводится для **коррекции 2-х или более суженных коронарных артерий**
- ❖ Операция включает в себя **вскрытие грудной клетки и остановку сердца на некоторое время** с использованием устройства для экстракорпоральной циркуляции, которое заменяет функцию сердца и легких во время проведения операции.



**Какие изменения нужно
внести в образ жизни, чтобы
уменьшить негативное
влияние факторов риска?**



Если вы курите, откажитесь от курения!



Proiect
Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



- Курение является **основной причиной ишемической болезни сердца**
- курение любого вида табачных изделий, будь то сигареты или трубки, сигары или употребление табака, **усугубляет ишемическую болезнь сердца!**

Как курение усугубляет ишемическую болезнь сердца?

- **ухудшает внутренний слой кровеносных сосудов**, что способствует образованию атероматических бляшек;
- **делает кровь более вязкой**, что увеличивает риск образования тромбов.
- **повышает показатели артериального давления и увеличивает частоту сокращений сердца.**

Отказ от курения значительно улучшает симптомы стенокардии.

Контролируйте артериальное давление!



Proiect
Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



- ✓ Высокое кровяное давление заставляет сердце прилагать больше усилий
- ✓ таким образом может быть повреждено внутреннее покрытие артерий
- ✓ артерии становятся более восприимчивыми к атеросклерозу
- ✓ высокое кровяное давление может ухудшить симптомы и повысить риск возможного сердечного приступа
- ✓ кровяное давление, должны составлять <math><140/90</math> мм рт. ст., оптимальное артериальное давление - около $130/80$ мм рт.
- ✓ рекомендуется строгое соблюдение рекомендаций врача
- ✓ не прекращать лечение резко.



Контролируйте сахарный диабет!



Proiect
Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



- **Сахарный диабет** - основной фактор риска возникновения сердечных заболеваний и инсульта
- можно контролировать с помощью диеты, таблеток и инсулина, иногда комбинируя их в соответствии с типом диабета, который был диагностирован
- эндокринолог определит оптимальный уровень глюкозы в крови, который необходимо поддерживать.
- важно следить за тем, чтобы уровень глюкозы каждый день был как можно ближе к норме!

Регулярно проверяйте уровень глюкозы в крови, артериальное давление, уровень холестерина в сыворотке, массу тела и консультируйтесь со специалистами в целях своевременного выявления возникновения осложнений диабета со стороны глаз, периферических нервов, почек и сердца.

Ведите активный образ жизни!



Proiect
Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Регулярные физические упражнения

- повышают выносливость, что позволяет легче выполнять повседневные дела
- укрепляют сердечную мышцу
- помогают уменьшить частоту и интенсивность приступов стенокардии
- помогают бороться с тревогой и депрессией
- уменьшают напряжение, расслабляет и улучшает сон
- дают хорошее самочувствие и придает уверенности в себе
- помогают контролировать холестерин
- помогают сбросить вес
- улучшают контроль артериального давления
- помогают предотвратить образование тромбов в кровеносных сосудах
- улучшают контроль уровня глюкозы в крови.

Снизьте уровень холестерина в сыворотке крови!



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Холестерин – вид жиров, который мы получаем вместе с пищей

- большая часть холестерина синтезируется организмом
- играет важную роль во всех процессах, которые происходят в каждой клетке организма
- **слишком большое количество холестерина может причинить вред организму**

Существует несколько видов холестерина:

- **Холестерин ЛПВП (хороший холестерин)** оказывает защитное действие, поскольку помогает снизить вредный холестерин
- **Холестерин не-ЛПВП (вредный холестерин)** включает все виды вредного холестерина в организме, поэтому высокий уровень холестерина не-ЛПВП может **увеличить риск заболевания коронарных артерий.**

Выбирайте здоровое питание! Ежедневно употребляйте продукты из каждой группы



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



овощи и фрукты

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба, яйца,
бобовые

продукты и
напитки, богатые
сахаром и / или
жирами

молоко и молочные
продукты



Сбалансированная диета основывается на:

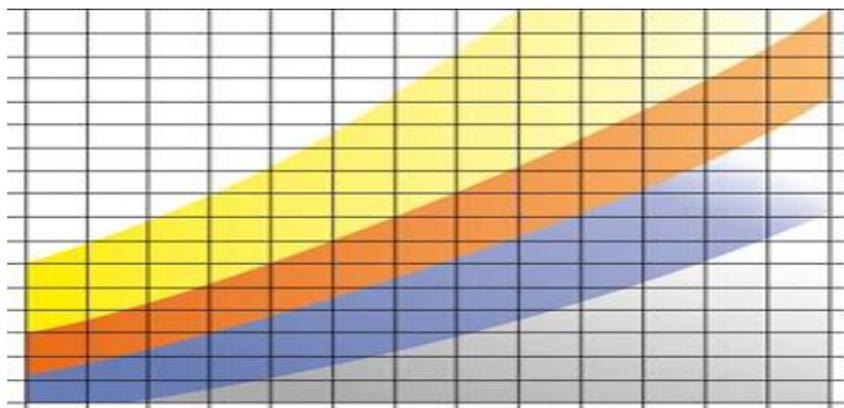
- употреблении не менее **5 порций фруктов и овощей в день**
- употреблении **полезных жиров** (жиры омега-3)

Жиры омега-3 содержатся в **жирной рыбе** (сельдь, лосось, форель и сардины), в некоторых **продуктах растительного происхождения** (брокколи, шпинат, орехи, соевое масло). Желательно употреблять **2 порции рыбы в неделю**, одна из этих порций должна включать **жирную рыбу** (сельдь, тунец, лосось).

- **Сократите потребление насыщенных жиров!** Уменьшите количество насыщенных жиров и трансжиров, замените их ненасыщенными жирами. Насыщенные жиры в основном содержатся в **продуктах животного происхождения** (масло, сало, жир). Трансжиры содержатся в переработанных продуктах.
- **Сократите употребление поваренной соли!**

Избавьтесь от лишнего веса, если в этом есть необходимость!

- Чтобы узнать, если у вас идеальная масса тела, вам нужно **рассчитать индекс массы тела**.
- **ИМТ**= соотношение роста к весу тела



- Дефицит массы
- Нормальный вес
- Излишек веса
- Избыточный вес
- Ожирение



Proiect
Viața Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



Чтобы узнать пропорции вашего тела, **измерьте окружность талии** при помощи сантиметровой ленты.



ПОЛ	Низкий риск окружность талии	Вероятный риск окружность талии	Определенный риск окружность талии
Мужчины	≤ 94 см	95 - 101 см	≥ 102 см
Женщины	≤ 80 см	81 - 87 см	≥ 88 см

Уменьшите стресс!



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



- Психоэмоциональный стресс является нормальной и важной частью повседневной жизни, его нельзя полностью избежать, однако **то, как вы реагируете на стресс**, чрезвычайно важно.
- Ваша реакция на стресс **определяет риск для вашего сердца**.
- Если вы **впадаете в гнев и разочарование**, эти реакции повышают риск сердечных заболеваний.
- Кроме того, люди, которые испытывают стресс или разочарование, могут **стать жертвами вредных привычек**, таких как курение, алкоголизм и расстройства пищевого поведения.
- Если у вас выявлена стенокардия, очень важно научиться расслабляться.
- Некоторые люди могут найти полезные виды физической активности, такие как **йога** или другие **техники релаксации**.
- необходимо выявить ситуации, которые вас напрягают, и найти способы справиться с этими ситуациями, **чтобы избежать сильных негативных эмоций**.

Повседневная жизнь со стенокардией



Proiect
Viață Sănătoasă
Reducerea poverii bolilor netransmisibile



- ❖ Ежедневная физическая активность
- ❖ Семья, друзья, коллеги по работе
- ❖ Работа
- ❖ Отдых
- ❖ Сексуальная активность
- ❖ Вождение
- ❖ Отдых и путешествия
- ❖ Депрессия





Proiect
Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile

