

ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



# Веди себя благообразно

Профилактика вредных привычек



Учреждение ХМАО – Югры  
«Центр медицинской профилактики»  
E-mail: [ozmp@mail.ru](mailto:ozmp@mail.ru)  
Web-сайт: [www.cmphm.ru](http://www.cmphm.ru)

Дизайн, вёрстка, цветоделение и печать  
выполнены ОАО «Полиграфист».  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Тюменской области,  
628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 46. Тел.: 33-49-91, 33-29-84.  
E-mail: [izdatel@xmpprint.ru](mailto:izdatel@xmpprint.ru)

Ханты-Мансийск  
2009



**Всероссийское научное общество кардиологов при поддержке фармацевтической компании Сервье подготовило серию методических рекомендаций для пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.**

**Мы очень надеемся, что, читая эту памятку, Вы найдете ответы на вопросы, которые часто возникают у Вас.**

**Для больного очень важно делать все возможное для предупреждения прогрессирования заболевания, как можно больше знать о своей болезни, выполнять все рекомендации лечащего врача и уметь оказать себе помощь в неотложной ситуации.**

**Перечитывая наши советы, Вы получите необходимые знания для долгой и полноценной жизни.**

**Президент ВНОК  
академик РАМН Р.Г. Оганов**

Памятка подготовлена  
д.м.н. С.А. Шальной,  
Государственный  
научно-исследовательский центр  
профилактической медицины МЗ РФ

## **Веди себя благоразумно**

*Веди себя благоразумно – среди тысяч людей только один умирает естественной смертью, остальные погибают вследствие безрассудной манеры бытия.*

**Маймонид  
(средневековый философ,  
Испания, XII век)**

Эти слова наиболее полно отражают наше отношение к своему поведению. Все слышали о таком понятии, как здоровый образ жизни, но не все хотят его придерживаться. Потому что речь идет, прежде всего, о нашем собственном поведении, наших собственных привычках, о так называемых поведенческих факторах риска. Мы сами должны проявить добрую волю и заставить себя отказаться от соблазнов, и главное при этом – не затраты материальные, а мобилизация и напряжение волевых импульсов: Я ДОЛЖЕН, Я ХОЧУ, Я МОГУ!

Это неблагоприятная задача. Куда легче принять лекарство и ждать, когда станет легче жить. Скучно соблюдать режим дня, не смотреть допоздна телевизор, не пить, не курить, так и слышится: «не жить...». Что нужно знать, большинство знает, но что нужно делать?

**Попробуем вести себя благоразумно!**

## **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ!**

Марк Твен говорил: «Нет ничего проще, чем бросить курить, я делал это множество раз в своей жизни».

Известно, что курение ускоряет развитие атеросклероза, способствует повышению артериального давления, уменьшает содержание кислорода в крови, увеличивает число сердечных сокращений. Курение способствует возникновению онкологических заболеваний, развитию инфаркта миокарда, хронических заболеваний легких, желудочно-кишечного тракта, сосудов нижних конечностей. Курение даже трех сигарет в день сокращает



жизнь мужчины на один год! Женщине достаточно двух сигарет в день, чтобы жизнь стала на год короче. Задумайтесь, что важнее для Вас – курение или годы здоровой и полноценной жизни.

Табачная зависимость рассматривается сейчас как хроническое заболевание, которое может потребовать длительного лечения. Возможно, Вам потребуется помощь специалиста. При выборе метода отказа от курения ориентируйтесь на то, что в настоящее время существуют два наиболее эффективных метода лечения табачной зависимости: психотерапия и использование никотинзамещающих препаратов (жевательная резинка, ингалятор и другие лекарственные формы). Принцип никотинзаместительной терапии заключается в постепенном уменьшении поступления никотина в организм вплоть до полной отмены. Одновременно происходит уменьшение симптомов «никотинового голода», который чаще всего мешает большинству курильщиков расстаться с сигаретами.

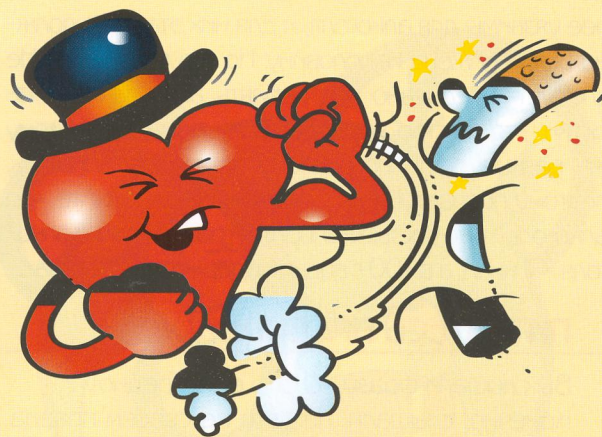
Попробуйте найти нечто, заменяющее сигарету или отвлекающее Вас от курения.

Самое главное все же – это Ваше желание и мобилизация волевых усилий. Врач может помочь Вам только в достижении цели. Основное Вы должны сделать сами. К сожалению, именно этого волевого последнего усилия чаще всего и не хватает.

И, наконец, отказ от курения – это прекрасный повод для самоуважения.

Вы слышали мнение: «Говорят, что тем, у кого больное сердце, нельзя бросать курить. Это сильный стресс, который еще хуже, чем курение». Хотелось бы предостеречь Вас от подобного заблуждения. Тем, у кого больное сердце, бросить курить не только можно, но и нужно!

Именно этим больным отказ от курения принесет несомненную пользу, так как риск сердечно-сосудистых осложнений быстро снижается. Чем быстрее Вы бросите курить, тем скорее до-



стигнете состояния, когда можно будет считать, что Вы никогда не курили. Врачи утверждают, что больному сердечно-сосудистым заболеванием со стабильным течением отказ от курения не противопоказан! А Вы знаете, что курящее население России тратит на сигареты 6,5 миллиарда долларов в год? Это деньги из Вашего кармана, просто никто об этом не задумывался. Представляете, какая экономия финансов в Вашем бюджете!

### **НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ**

Если у Вас заболевание сердца, лучше вовсе отказаться от употребления алкоголя. Не бойтесь прослыть белой вороной. ПОМНИТЕ: под влиянием алкоголя Вы можете потерять контроль за самочувствием, и это опасно. Многие сердечно-сосудистые лекарства и алкоголь несовместимы. Ослабляется действие лекарства, и Вы находитесь в опасности – защита снижается.

Вы слышали, что небольшие дозы алкоголя не увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений? Это относится к здоровым людям. Небольшие дозы – это сколько? Для мужчин в день не более 50 г водки или 200 г сухого вина (лучше красного), или пол-литра пива. Женщины бо-



лее уязвимы для алкоголя, и для них эта доза должна быть снижена наполовину. Но это в среднем. Не следует ежедневно употреблять алкогольные напитки, это быстро приведет к привыканию. К тому же разные люди по-разному переносят алкоголь, поэтому посоветуйтесь с врачом. Не забывайте, что алкоголь – это чистые калории: 1 грамм чистого алкоголя = 7 ккал, а в 100 г водки содержится 280 ккал.

### ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Вы слышали фразу: «О, это есть вредно!»?

Конечно, слышали, но... это не совсем правда. Еда сама по себе не может быть вредной. Просто надо знать: сколько и какая еда для Вас наиболее ПОЛЕЗНА.

Если Вы страдаете заболеванием сердца и сосудов, то лучше в свой рацион включить:

- Хлеб и хлебобулочные изделия грубого помола, с отрубями, бессолевые.
- Свежие овощи, фрукты и ягоды можно есть любые и сколько угодно (не меньше 400 граммов в день). Фасоль, горох, другие бобовые как источник белка.
- Покупайте нежирные сорта мяса и птицу. Чаще ешьте рыбу. Лучше не жарить, а тушить и запекать.
- Яйца есть можно, но лучше, если их будет не больше 2-4 в неделю.
- Употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира.
- Привыкайте к растительному жиру: оливковое, подсолнечное, кукурузное масло.

Но ПОМНИТЕ, что растительное масло тоже достаточно калорийно, и если у Вас избыточная масса тела или сахарный диабет, лучше ограничить частое употребление жиров. Готовьте пищу на пару, запекайте, отваривайте.

Соли достаточно много в хлебе, овощах, колбасе, консервах и других продуктах, поэтому не



досаливайте пищу сами. Ограничьтесь в день одной чайной ложкой соли без горки.

Сахар содержит много калорий, к тому же в нем отсутствуют необходимые для здоровья витамины и минеральные вещества. Лучше пить обычную и минеральную воду и менее желательно – сладкую газировку, в которой содержится много сахара, а, следовательно, и калорий.

Холестерин – необходимая составная часть питания каждого человека. Его отсутствие в организме приводит к тяжелым нарушениям обмена веществ. В то же время избыточное поступление холестерина в организм способствует повышению его уровня в крови (гиперхолестеринемия) и оседанию на поверхности стенок кровеносных сосудов, т. е. приводит к развитию атеросклероза и связанных с ним заболеваний (ишемическая болезнь сердца, инсульт и т. д.).



Как предупредить развитие атеросклероза или замедлить его? Прежде всего, рациональное питание. Контролируя состав и калорийность пищи, Вы можете снизить количество холестерина, поступающего с пищей. Какие же продукты содержат много холестерина?

Это, в первую очередь, продукты животного происхождения с высоким содержанием жира: жирные молочные продукты, печень, яйца, жирные сорта мяса, колбаса, сало, сливочное масло, бараний жир и т.д.

### СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ

Обычно в современных условиях человек ест больше, чем требуется для восстановления расходуемой энергии. У людей с избыточным весом чаще наблюдаются заболевания сердца и сосудов, сахарный диабет и заболевания позвоночника.

Для того, чтобы узнать, нет ли у Вас избыточного веса, необходимо воспользоваться индексом массы тела (ИМТ). Определяется он очень просто: вес в кг разделите на квадрат роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$$

*Есть только одно условие: не нужно использовать индекс массы тела у детей, пожилых людей (старше 65 лет) и беременных женщин.*

Если Ваш индекс массы тела составляет 30 и выше, то Вы обязательно должны похудеть. Среднесуточное потребление калорий должно составлять: 2000 ккал для женщин и 2500 ккал для мужчин. Но это при нормальном весе. Если Вы хотите похудеть, то калорий должно быть меньше. Вместе с тем потребность в энергии у каждого человека индивидуальна и зависит от пола, возраста, характера труда. Главное, чем страдает современное общество: мы мало двигаемся, стараемся пользоваться транспортом, лифтом, при том, что большинство из нас

отдыхает у телевизора или за книгой. Значит, мы не расходуем потребляемые калории, которые откладываются в виде избыточной массы тела. Этим объясняется и увеличение веса с возрастом.

Избыточная масса тела далеко не косметическая проблема. Особенно у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Замечали ли Вы, что в последние годы на продуктах указывают энергетическую ценность: сколько калорий содержится в 100 г продукта. Посчитайте, это может стать увлекательнейшим занятием. Вы уверены, что уж Вы-то едите совсем немного, однако можете обнаружить, что это совсем не так. Существует множество диет, которые сулят быстрое похудение. Помните одно из правил любой диеты: идеальный темп снижения веса – 400-800 г в неделю. При этом мужчина должен получать в день 1500-1800 ккал, а женщина – 1200-1500.

Итак, что Вы должны делать: ешьте часто и понемногу; не перекусывайте и не ешьте «за компанию»; чай или кофе с бутербродами и тортиками – это не Ваш стиль.

Никогда не ешьте за чтением, просмотром телевизионных передач или во время посещения спортивных зрелищных мероприятий. Не ходите в магазин голодным. Читайте этикетку, обращая внимание на цифры. Не обольщайтесь словами «низкокалорийное», «диетическое» и пр.

Занимайтесь регулярно физическими упражнениями.

Взвешивайтесь ежедневно!

### БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Физические упражнения благотворно влияют на работу сердца. Правильно подобранные физические нагрузки укрепляют сердечную мышцу. Регулярные физические нагрузки являются профилактикой избыточного веса и некоторых других факторов риска, таких, как повышение артериаль-



ного давления и уровня холестерина в крови. В то же время регулярные нагрузки способствуют лучшему самочувствию, большей работоспособности и, соответственно, меньшей утомляемости, более здоровому внешнему виду, хорошей фигуре.

**Посоветуйтесь с врачом или специалистом по лечебной физкультуре** и хорошо подумайте, какая физическая активность для Вас предпочтительна. Утренняя гимнастика, плавание, велосипед, коньки или лыжи, а можно ограничиться быстрой ходьбой на свежем воздухе (по крайней мере 3-4 раза в неделю по 30-40 минут). Чем быстрее Вы идете, тем больше пользы для сердца и кровеносных сосудов!

Каждый взрослый человек должен ежедневно пройти в быстром темпе не менее получаса.

Старайтесь не пользоваться лифтом: подъем и спуск по лестнице пешком улучшают кровообращение.

Если у Вас болит сердце или повышенное артериальное давление, не занимайтесь тяжелыми гантелями и штангой! Помните, что чрезмерные физические упражнения могут привести к серьезным осложнениям.

**Обязательно обсудите с врачом интенсивность нагрузки и увеличение физической активности. Проведите тест с физической нагрузкой, чтобы определить безопасный тренировочный режим для Вашей физической активности. Измеряйте пульс до, во время и после нагрузки. Максимальный пульс не должен превышать 110-130 ударов в минуту. Найдите для себя свой собственный предел нагрузки.**

**Несколько советов:**

Всегда в начале тренировки делайте разминку (период разогревания), а в конце тренировки – легкий бег и различные физические упражнения (период остывания). Нагрузку увеличивайте постепенно.

В случае появления головных болей, голо-

вокружения, тошноты, неприятных ощущений в области сердца, чрезмерной одышки, общей усталости, интенсивных болей в ногах тренировку следует прекратить и обратиться за советом к врачу.

Помните: **НЕЛЬЗЯ** заниматься физическими тренировками, если у Вас имеются признаки острого заболевания: простуда, грипп, обострение любого хронического заболевания легких, желудочно-кишечного тракта, почек и пр.

Если Ваше самочувствие после нагрузки ухудшается – это сигнал для уменьшения интенсивности тренировки и обращения к врачу или специалисту по лечебной физкультуре.

**ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ПРОФИЛАКТИКОЙ СТРЕССОВ**

Вряд ли можно представить себе жизнь современного человека без волнений. Жизнь так сложна и многообразна. Множество конфликтов подстерегает нас ежедневно, и избежать их не удастся. Старайтесь не переутомляться. В таком состоянии Вы более подвержены эмоциям и можете быть легче втянуты в конфликт. Не надо срывать злость на близких, надо научиться управлять своим настроением и эмоциями и правильно оценивать ситуацию. Не отвечайте в гневе на неприятную ситуацию, не принимайте решений, предварительно их не обдумав, лучше сменить тему разговора, чтобы дать себе возможность успокоиться. Используйте психологические тренировки (аутотренинг), чередуйте умственный и физический труд, занятия и прогулки на свежем воздухе. Научитесь основным методам релаксации, это поможет Вам избежать осложнений и достойно выйти из конфликтной ситуации. Не бойтесь потраченных дополнительных усилий.

**Помните, с чего мы начали беседу:**

**Я ДОЛЖЕН, Я ХОЧУ, Я МОГУ!**

**ПЕРЕСТАНЬТЕ, НАКОНЕЦ, ПЕРЕЖИВАТЬ,  
НАЧИНАЙТЕ ЖИТЬ!**