

ШКОЛА
ЗДОРОВЬЯ



Томская академия активного долголетия

Будьте здоровы!

Информационное пособие для старшего поколения

ТОМСКОЕДОЛГОЛЕТИЕ.РФ



**Николай
Васильевич
Кобелев,**
председатель
Совета ветеранов
Томской области



Уважаемые ветераны, пенсионеры!

Проект «Томская академия активного долголетия» реализуется областным Советом ветеранов при поддержке Администрации Томской области и университетов города Томска. На занятия Академии приглашаются томичи и жители Томской области старшего возраста. Занятия проводятся бесплатно.

Курсы, которые преподаются в Академии, не только предоставляют интересную и полезную информацию, но и формируют практические навыки, помогающие пожилым людям повысить качество жизни и увеличить её продолжительность.

Все курсы Томской академии активного долголетия разделены по Школам:

- Школа здоровья,
- Школа физической культуры,
- Школа информационных технологий,
- Школа финансовой грамотности,
- Школа иностранных языков,
- Школа современного садоводства,
- Школа психологической молодости,
- Школа правовой грамотности.

Слушатели Академии получают самые современные и актуальные знания по авторским методикам.

Уверен, что данный буклет станет полезным для каждого.

Держи свое давление под контролем!



Что такое артериальное давление?

Артериальное (кровеное) давление (АД) – это сила, с которой поток крови давит на сосуды. Артериальное давление способствует продвижению крови по сосудам. Измеряется в мм ртутного столба.

Различают два показателя артериального давления:

- систолическое артериальное давление (САД), называемое ещё «верхним» – отражает давление в артериях, которое создается при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную часть сосудистой системы;
- диастолическое артериальное давление (ДАД), называемое ещё «нижним» – отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением.

От чего зависит величина артериального давления?

- От силы, с которой сердце выбрасывает кровь в сосуды.
- От количества крови в сосудах.
- От эластичности стенки сосудов, величины просвета сосуда.

Как часто следует измерять артериальное давление?

Согласно современным рекомендациям:

- здоровым взрослым людям старше 18 лет следует измерять АД хотя бы 1 раз в 2 года, если их исходное АД меньше 120/80 мм рт.ст., а если в диапазоне 120-139/80-89 мм рт.ст. – ежегодно;
- в том случае, если у вас высокое или низкое АД, измерение необходимо проводить так часто, как рекомендует ваш врач.

Уровни артериального давления

120/80 мм рт. ст. **ОПТИМАЛЬНОЕ** артериальное давление

130/85 мм рт. ст. **НОРМАЛЬНОЕ** артериальное давление

139/89 мм рт. ст. **ВЫСОКОЕ/НОРМАЛЬНОЕ** артериальное давление

от 140/90 мм рт. ст. **МОЖЕТ ДИАГНОСТИРОВАТЬСЯ** артериальная гипертензия

Что такое артериальная гипертензия?

Артериальная гипертензия (АГ) – это периодическое или стойкое повышение артериального давления, отмеченное трехкратно в различное время на фоне спокойной обстановки, при котором:

Систолическое («верхнее») АД (САД) > 140 мм рт. ст. и/или

Диастолическое («нижнее») АД (ДАД) > 90 мм рт. ст.



Чем опасна артериальная гипертензия?

При повышенном артериальном давлении повреждаются сосуды важнейших органов (органы-мишени при АГ).

В поврежденных сосудах быстрее развиваются атеросклеротические процессы. А это чревато развитием грозных осложнений со смертельным исходом.

Органы-мишени при артериальной гипертензии

- **МОЗГ**
Осложнения АГ: ИНСУЛЬТ, проходящие нарушения мозгового кровообращения. 75 из 100 случаев инсульта вызываются гипертензией, которую не лечили.
- **ГЛАЗА**
Осложнения АГ: у 80% больных с гипертензией поражаются кровеносные сосуды сетчатки, и развивается гипертензивная ретинопатия.
- **СЕРДЦЕ**
Осложнения АГ: гипертрофия левого желудочка (ГЛЖ), ИНФАРКТ миокарда. Наличие ГЛЖ в 5 раз увеличивает риск смерти. 68 из 100 случаев инфаркта миокарда вызываются гипертензией, которую не лечили.
- **ПОЧКИ**
Осложнения АГ: Протеинурия, почечная недостаточность. Наличие протеинурии (белка в моче) является показателем прогрессирования поражения почек. 26 из 100 случаев терминальной почечной недостаточности, требующей трансплантации почек, развиваются из-за артериальной гипертензии.

Правила измерения артериального давления

- Измерение АД проводится в тихом помещении, в положении сидя, с опорой на спину и опорой для руки, после 5 минутного пребывания в покое.
- Измеряйте АД до приема пищи, лекарственных препаратов и физической нагрузки.
- Не разговаривайте во время измерения. Освободите руку от одежды и положите её так, чтобы манжета была на одном уровне с сердцем. Нижний край манжеты располагается на 1,5-2 см выше локтевого сгиба.
- Используйте только манжеты подходящего размера.
- Выполняйте 2-3 последовательных измерения с интервалом 15 минут.
- Среднее значение результатов измерения запишите в дневник контроля АД.

Образец Дневника контроля АД

Дата	Время суток	Артериальное давление (мм рт. ст.)	Примечание
	Утро		
	Вечер		

Если у вас повышено артериальное давление

- **ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ**
и записывайте показатели в дневник.
- **ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ**
до 5 грамм в сутки и менее.
- **СПИТЕ**
не менее 7–8 часов в сутки.
- **ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО**
овощей/фруктов в день – 5 порций (не менее 500 г).
- **БРОСЬТЕ КУРИТЬ**
0 сигарет в день.
- **КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ**
цифры не должны превышать 140/90 мм рт. ст.
- **БУДЬТЕ АКТИВНЫ**
не менее 30 минут физической активности или ходьба 3 км в день.
- **КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЮ МАССУ ТЕЛА**
Стремитесь к рекомендуемым показателям веса:
для мужчин = рост - 100;
для женщин = рост - 105.

Холестерин



Зачем нам нужен холестерин?

Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Это «строительный материал» для создания клеточных структур, синтеза желчных кислот, витамина D, половых и стероидных

гормонов. Примерно 20% холестерина поступает в организм в готовом виде с пищей. Остальные 80% организм синтезирует самостоятельно, в основном в печени, в количестве ~ 1000 мг в сутки.

Что такое «хороший» и «плохой» холестерин?

Так как холестерин нерастворим в воде, он переносится по кровеносным сосудам только при образовании комплексов с белками, которые придают ему свойства водорастворимости. Эти комплексы называют липопротеидами («липос» – жир, «протеин» – белок).

Большая часть холестерина (до 80%) транспортируется в организме липопротеидами низкой плотности (ЛНП). Эти липопротеиды называют атерогенными (рождающими атеросклероз), а холестерин, входящий в их состав, – «плохим» холестерином. ЛНП состоят в основном из жиров с малым количеством белка.

В липопротеидах высокой плотности (ЛВП) преобладает белок (плотность белка намного выше плотности жира,

отсюда и название). Основная функция ЛВП – очищать сосуды от излишков холестерина, транспортировать его обратно в печень, где он либо вторично используется, либо выводится из организма в виде желчных кислот. Поэтому ЛВП называют антиатерогенными (препятствующими развитию атеросклероза), а входящий в их состав холестерин называют «хорошим» холестерином.

Есть еще один вид липидов – триглицериды (ТГ), которые служат в качестве «клеточного топлива». Повышенный уровень триглицеридов также может ускорять развитие атеросклероза и его клинических проявлений.

Высокий уровень холестерина – ключевой фактор риска развития атеросклероза

Избыток «плохого» холестерина (ЛНП) может откладываться в стенках артерий и приводить к образованию атеросклеротических бляшек, которые впослед-

ствии могут вызвать закупорку сосудов (так развивается, например, инфаркт миокарда или инсульт головного мозга).

Для снижения риска инфаркта миокарда, инсульта и других осложнений атеросклероза
КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА!

Нормативные показатели холестерина и других липидов

Липидный показатель	Для здоровых лиц (ммоль/л)	Пациенты с высоким риском* (ммоль/л)	Пациенты с очень высоким риском** (ммоль/л)
Общий холестерин	< 5,0	< 4,5	< 4,0
Холестерин ЛНП	< 3,0	< 2,5	< 1,8
Холестерин ЛВП	у мужчин > 1,0 у женщин > 1,2		
Триглицериды	< 1,7		

*Пациенты с высоким риском – это лица, у которых есть хотя бы один выраженный фактор риска, например, уровень общего холестерина >8,0 ммоль/л, либо тяжелая артериальная гипертензия.

**Пациенты с очень высоким риском – это больные ИБС и/или симптомным атеросклерозом периферических артерий, ишемическим инсультом, с сахарным диабетом, а также больные с хронической почечной недостаточностью.

Если у Вас повышен холестерин

- Обратитесь к врачу, ведь только он может решить – пробовать снизить уровень холестерина диетой или необходимы лекарственные препараты;
- Ограничьте в питании потребление продуктов, богатых насыщенными жирами (например, животные жиры, тропические виды масел и др.);
- Откажитесь от курения – оно значительно повышает риск образования атеросклеротических бляшек;
- Ведите физически активный образ жизни. Регулярные физические нагрузки повышают в крови содержание «хорошего холестерина»;
- Контролируйте свой вес, чтобы не допустить развития ожирения;
- Контролируйте артериальное давление. В норме значения АД не зависят от пола или возраста и должны быть меньше 140/90 мм рт. ст.



Контролируйте свою массу тела

Стабильный нормальный вес (масса) тела – важнейший показатель здоровья и благополучия организма. Избыточная масса тела и ожирение, при которых жировые запасы превышают нормальные, представляют опасность для здоровья.

Избыточная масса тела является одним из факторов риска артериальной гипертонии. Полные люди страдают гипертонией в 3 - 4 раза чаще, чем люди с нормальной массой тела. Каждый лишний килограмм веса повышает артериальное давление в среднем на 1 - 2 мм рт. ст. У полных людей быстрее развивается атеросклероз – сужение кровеносных сосудов, что, в свою очередь, вновь неблагоприятно сказывается на артериальном давлении.

Оцените свой вес

Лучший способ распознать избыточный вес – рассчитать **индекс массы тела (ИМТ)**. Он равен весу (в килограммах), делённому на рост (в метрах), возведённый в квадрат:

Формула расчета

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

Пример расчета

$$\frac{\text{вес } 79 \text{ (кг)}}{\text{рост } (1,7 \text{ м})^2} = 27,3 \text{ кг/м}^2$$

Знание своего индекса массы тела позволяет оценить группу риска для здоровья и своевременно предпринять необходимые меры.

ИМТ (кг/м ²)	Категория	Риск для здоровья
<20	Дефицит массы тела	У Вас пониженный вес. Вам следует поправиться, т.к. недостаток веса также вызывает проблемы со здоровьем.
20 - 24,9	Здоровый вес	Поддерживайте свой вес в этом диапазоне.
25 - 29,9	Избыточная масса тела	Риск для здоровья невыраженный, но следует подумать о физических упражнениях и диете.
30 - 39,9	Ожирение	Риск ухудшения здоровья. Показаны диета, физические упражнения, психотерапия.
>40	Выраженное ожирение	Высокий риск осложнений, обусловленных ожирением. Следует незамедлительно обратиться к врачу для разработки индивидуальной программы снижения веса.

С чего начать снижение веса

Шаг 1 Проанализируйте собственные причины избыточной массы тела. Начните ежедневно вести «Дневник питания», продолжайте это делать, по крайней мере, неделю.

Оцените, сколько энергии получаете с пищей и подсчитайте свои повседневные энергозатраты.

Калорийность продуктов можно узнать на этикетках.

Шаг 2 *Примеры энергозатратности:*

- Плавание – 180-400 ккал/час;
- Уборка дома – 120-240 ккал/час;
- Отдых лежа, без сна – 65 ккал/час.

Шаг 3 Оздоровите свои пищевые привычки, станьте физически активным и измените свой психологический настрой. Но помните, что безопасный темп похудения – не более 0,5 - 1 кг в неделю.

Образец «Дневника питания»

Название продуктов или блюд	Кол-во/ размер порции	Время приёма пищи	Место приёма пищи	Эмоциональное состояние



Принципы здорового питания

1 Энергетическая сбалансированность питания – это соответствие калорийности дневного рациона суточным энергозатратам человека.

2 Рациональный режим питания

Питание должно быть:

- дробным (3-5 раз в сутки)
- регулярным (в одно и то же время)
- равномерным (самые калорийные блюда употребляются в первой половине дня - до 15.00)
- последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна

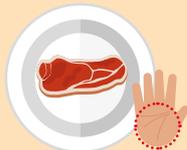
3 Полноценность по содержанию пищевых веществ

Питание должно быть разнообразным, в соответствии с рекомендуемыми объёмами для разных групп продуктов*:



* При наличии заболеваний – уточнить у врача.

«Правило руки» поможет определить размер порции на один приём пищи*



Ваша ладонь – размер порции белков



Ладонь, сложенная горстью – размер порции углеводов



Ваш кулак – размер порции овощей



Большой палец руки – размер порции жиров

* При ежедневном тяжёлом физическом труде порции удваиваются

4 Оптимальная кулинарная обработка

Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или путём отваривания, запекания на гриле, в духовом шкафу.

Встань со своего кресла!

Почему нужно быть физически активным?

Занятия физической культурой:

- снижают риск развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета II типа, рака толстого кишечника и молочной железы;
- предотвращают появление артериальной гипертензии (а у пациентов с гипертонической болезнью приводят к снижению АД);
- способствуют снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- улучшают баланс потребления и расхода энергии и снижают массу тела;
- предотвращают потерю костной массы (это защищает от остеопороза и переломов костей);
- повышают психологическую устойчивость (улучшают настроение, снимают стресс и усталость).



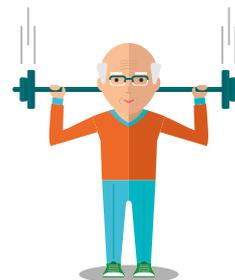
Как и сколько нужно заниматься физической активностью (ФА)?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

- для получения пользы заниматься умеренной ФА не менее 150 минут в неделю (2 часа 30 минут), или 75 минут (1 час 15 минут) интенсивной аэробной ФА, или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной ФА;
- для получения более значительной пользы необходимо увеличить аэробную ФА до 300 минут в неделю (5 часов) умеренной ФА, или 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю интенсивной ФА, или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной ФА.

ФА – любое движение тела, производимое мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя.

Аэробными называют нагрузки, направленные на развитие выносливости и связанные с учащением пульса и сжиганием жира.



Как определить уровень физической активности (интенсивность)?

По частоте сердечных сокращений

- 1 Сначала надо посчитать максимальную частоту сердечных сокращений (МЧСС), индивидуальную для каждого возраста по формуле:
$$\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$$
- 2 Затем рассчитывать нагрузку (или посмотреть в специальной таблице). При умеренной ФА пульс равен 50-70% от МЧСС, при интенсивной более 70% от МЧСС.

Если скорость упражнений позволяет комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной.

Соревновательный вид физической активности обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.

Показатель эффективности занятий ФА

Чтобы определить эффективность занятий ФА и убедиться в их пользе, нужно оценивать уровень своей тренированности несколько раз в год.

Физическая тренированность – степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости.

Чаще всего тренированность человека определяется уровнем тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Самостоятельно уровень тренированности сердечно-сосудистой системы определяется с помощью несложного теста:

- 1 Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.
- 2 Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.
- 3 Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.



Результат теста:

- хорошая тренированность – до 5 ударов;
- удовлетворительная – 5-10 ударов;
- низкая – более 10 ударов.



Оцените свой уровень физической активности

Выберите одно утверждение, которое наилучшим образом описывает уровень вашей физической активности в настоящее время или ваш интерес к ней

Оценка	Уровень физической активности в настоящее время
1	Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно и не собираюсь начинать в ближайшие 6 месяцев
2	Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно, но думаю о том, чтобы начать в ближайшие 6 месяцев
3	Я пытаюсь начать занятия интенсивной или умеренной физической активностью, но не делаю этого регулярно
4	Я занимаюсь интенсивной физической активностью менее 3 раз в неделю (или) умеренной физической активностью менее 5 раз в неделю
5	Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 1-5 месяцев
6	Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев
7	Я занимаюсь интенсивной физической активностью 3 раза или более в неделю в течение 6 месяцев
8	Я занимаюсь интенсивной физической активностью 6 раз или более в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев
Оценка по шкале 1 Встань со своего кресла!	Результаты теста показали, что Вы не очень заинтересованы в занятиях физической активностью. Задумывались ли Вы о том, какую пользу может принести физическая активность? В значительной степени можно улучшить свое здоровье с помощью ходьбы по 30 минут 3-4 раза в неделю. Проанализируйте, какие основные причины «мешают» Вам заниматься физической активностью? Измените свое отношение к физической активности. Первый шаг на пути к занятиям физической активностью – встать со своего кресла!
Оценка по шкале от 2 до 5 Планирование первого этапа	Результаты теста показали, что Вы готовы сделать физическую активность регулярной частью Вашей жизни. Вы сделали большой шаг навстречу улучшению своего здоровья. Занятия физической активностью должны быть регулярными – 3-5 раз в неделю. Повышайте свою физическую активность!
Оценка по шкале от 5 до 8 Не терять темп!	Результаты теста показали, что Вы регулярно занимаетесь физической активностью, гордитесь тем, что приносите пользу своему здоровью. Вы можете внести изменения в свою программу физической активности, чтобы она стала более приятной, подходящей или безопасной. Для разнообразия пробуйте новые виды физической активности. Сохраняйте свою физическую активность!



Телефоны информационного центра
Томской академии активного долголетия:
(3822) 47-95-13; 47-95-14

Время работы информационного центра:
в рабочие дни с 9.00 до 16.00

ТОМСКОЕДОЛГОЛЕТИЕ.РФ



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Красноармейская, 68

Телефон: 8 (3822) 46-85-00; (понедельник-пятница: 9:00-17:30)

profilaktika.tomsk.ru