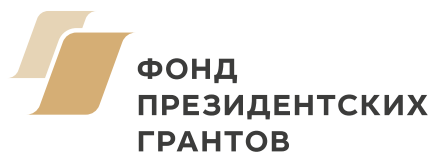
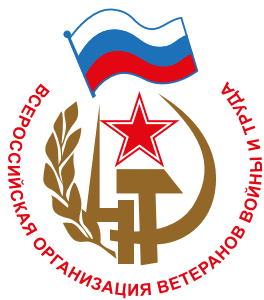


ШКОЛА
ЗДОРОВЬЯ



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 гипертония?

Артериальная гипертония (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 гипертония?

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 гипертонии

- **МОЗГ**
Осложнения АГ: ИНСУЛЬТ, переходящие нарушения мозгового кровообращения. 75 из 100 случаев инсульта вызываются гипертонией, которую не лечили.
- **ГЛАЗА**
Осложнения АГ: у 80% больных с гипертонией поражаются кровеносные сосуды сетчатки, и развивается гипертоническая 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 гипертонией, 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 гипертонии.

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.

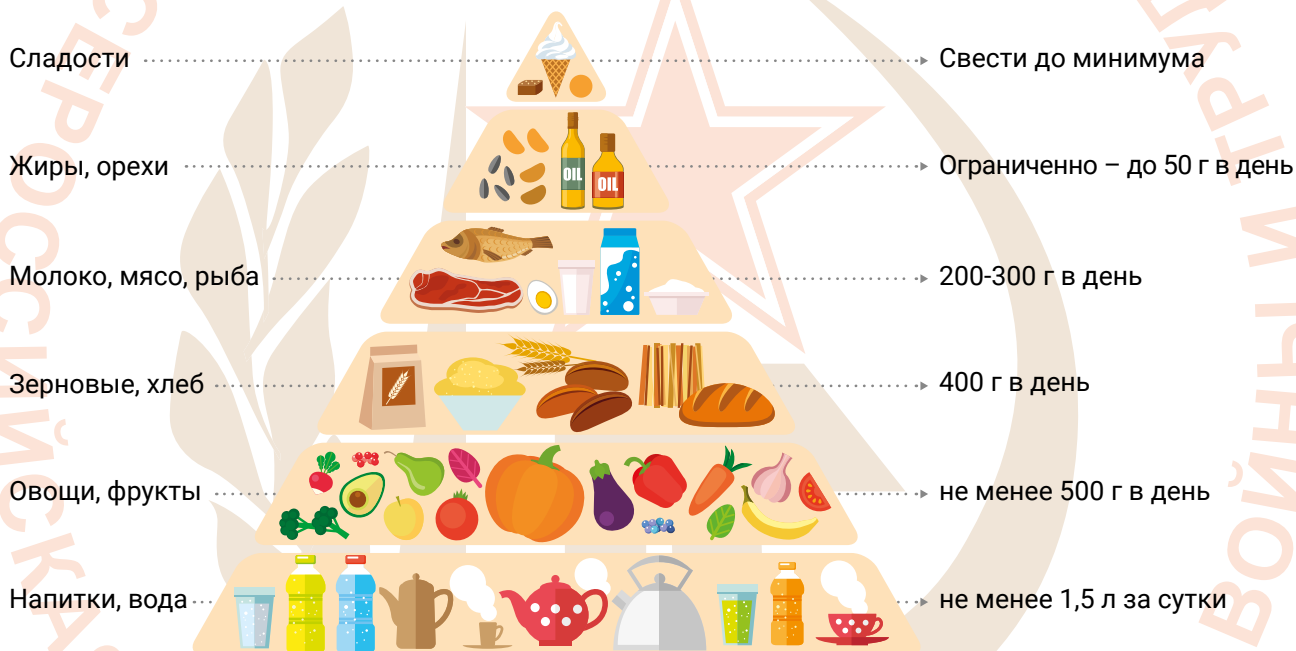
2 Рациональный режим питания

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

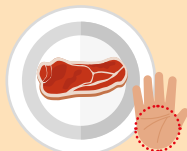
3 Полноценность по содержанию пищевых веществ

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

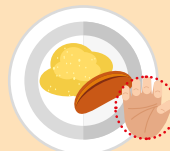


* При наличии заболеваний – уточнить у врача.

«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 тяжелом 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).



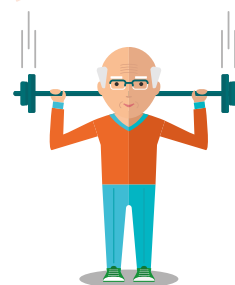
Как и сколько нужно заниматься физической активностью (ФА)?

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

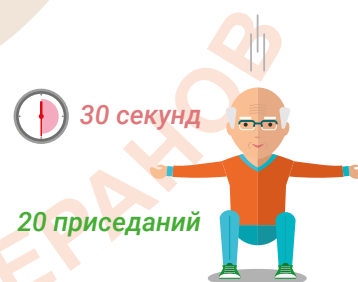
Чтобы определить эффективность занятий ФА и убедиться в их пользе, нужно оценивать уровень своей тренированности несколько раз в год.

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!

Дневник контроля АД

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

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



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



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