

5 **Поддержание уровня артериального давления, холестерина и сахара крови**, соответствующих индивидуальным целевым значениям, в том числе медикаментозными методами.

6 **Ежегодное прохождение профилактического медицинского осмотра или диспансеризации** поможет распознать болезни сердечно-сосудистой системы или риски их развития на ранних стадиях.

В рамках профилактических мероприятий с этой целью проводятся:

- анкетирование, позволяющее выявить предпосылки развития болезней системы кровообращения, а также симптомы уже имеющихся заболеваний;
- измерение артериального давления;
- снятие электрокардиограммы;
- определение уровня общего холестерина крови;
- измерение роста, веса и окружности талии — позволит выявить наличие избыточной массы тела или ожирения;
- определение сердечно-сосудистого риска смерти от инфаркта миокарда, инсульта, внезапной сердечной смерти в ближайшие 10 лет;
- по показаниям в рамках второго этапа диспансеризации с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза — дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий.

Кроме того, по итогам профилактического мероприятия и при наличии показаний врач направит на дополнительные исследования и осмотры к врачам-специалистам

Получить помощь по коррекции факторов риска можно в Центрах здоровья для взрослых

■ **Кировский клинико-диагностический центр**

1. Поликлиника №1.

Адрес: город Киров, улица Циолковского, дом 18, кабинет 306, телефон 8-922-667-43-59.

2. Поликлиника №3.

Адрес: город Киров, улица Молодой Гвардии, дом 98, кабинет 405, телефон 8-922-965-09-07.

■ **Слободская центральная районная больница им. академика А.Н. Бакулева**

Адрес: город Слободской, улица Рождественская, дом 90, телефон 8(83362) 9-46-71.

■ **Вятскополянская центральная районная больница**

Адрес: город Вятские Поляны, улица Гагарина, дом 19, телефон 8(83334) 7-73-00



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Больше информации на портале о здоровом образе жизни **ТАKZDOROVU.RU**
Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
телефон: 8(8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru

2025 год



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Атеросклероз и его профилактика



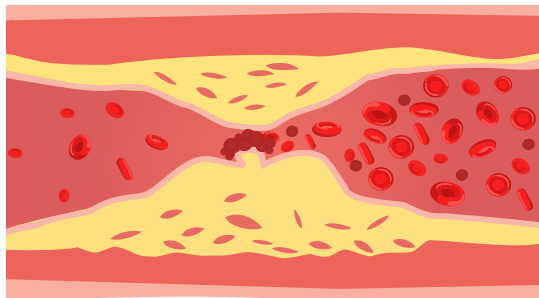
АТЕРОСКЛЕРОЗ —

это хроническое заболевание, при котором в стенках артерий образуются холестериновые бляшки, сужающие просвет сосудов, вплоть до их полной закупорки.

Атеросклероз является основной большинства сердечно-сосудистых заболеваний — главной причины смертности в России

КАК РАЗВИВАЕТСЯ АТЕРОСКЛЕРОЗ

■ Под действием факторов риска происходит повреждение внутренней оболочки артерий. В результате сосуды уплотняются и теряют эластичность, а в их стенку проникают молекулы холестерина, формируя бляшки.



■ **Развитие атеросклероза** — постепенный длительный процесс, который долгое время не дает клинических проявлений, однако в отсутствии лечения неуклонно прогрессирует. Признаки недостаточности кровоснабжения возникают при сужении просвета сосуда более чем на половину. В случае разрыва бляшки на этом месте образуется тромб, внезапно блокирующий просвет артерии. Если закупорка происходит в сосудах, снабжающих кровью сердце, развивается инфаркт миокарда, если в сосудах мозга — инсульт

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

Факторы, на которые мы повлиять не можем



наслед-
ственность



мужской
пол



возраст
- мужчины
старше 45 лет;
- женщины
старше 55 лет

УПРАВЛЯЕМЫЕ

Факторы, на которые мы можем повлиять



Повышенный
уровень общего
холестерина
и нарушение
соотношения
липидов крови



Артериальная
гипертония,
то есть стойкое
повышение
артериального
давления
140/90 мм рт.ст.
и более



Курение,
в том числе
пассивное,
вейпинг



Злоупотреб-
ление
алкоголем



Избыточная
масса тела
и ожирение



Низкая
физическая
активность



Нерациональ-
ное питание



Нарушение
углеводного
обмена —
сахарный диабет
1 и 2 типа,
предиабет

ПРОФИЛАКТИКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

1 Отказ от вредных привычек: курения и злоупотребления алкоголем.

2 Поддержание оптимальной массы тела. Выяснить нормальный ли вес можно по формуле индекса массы тела.

Формула индекса массы тела (ИМТ)

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

ИМТ = 18,5–24,9	Нормальный вес
ИМТ = 25–29,9	Избыточный вес
ИМТ ≥ 30,0	Ожирение

Здоровые показатели окружности талии:

• для мужчин ≤ 94 см • для женщин ≤ 80 см

3 Физическая активность длительнос-
тью не менее 30 минут ежедневно. Это
может быть: ходьба в быстром темпе, в том
числе скандинавская, езда на велосипеде,
плавание, катание на коньках, ходьба на
лыжах, танцы и прочее. Взрослым, которые
не могут выполнять рекомендуемый уровень
физической активности, следует оставаться
настолько активными, насколько позволяют
их способности и состояние здоровья.

4 Рациональное питание: употребление
растительной пищи, богатой клетчаткой
(фрукты, овощи, цельнозерновые и бо-
бовые), продуктов с пониженным содер-
жанием насыщенных жиров (рыба, птица,
постное красное мясо, молочные продукты) и
ограничение потребления простых углеводов
(кондитерские изделия, сахар, сладкие
напитки), переработанного мяса (колбасы,
сосиски), а также исключение из рациона
пищи, содержащей трансжиры (фастфуд,
снеки, выпечка)