



Профилактика

**ИНФАРКТОВ и
ИНСУЛЬТОВ**



Вступительное слово

Инфаркты и инсульты возникают вследствие закупорки или блокирования артерий, которые, в свою очередь препятствуют поступлению крови или кислорода в сердце и головной мозг. Каждый день в мире порядка 20 000 человек умирают от инфаркта, что составляет более 7 миллионов человек в год. От инсультов погибают около 6 миллионов человек ежегодно. Общее значение, равное 13 миллионам смертей в год, в десять раз больше количества жертв автомобильных катастроф.

За последние 10 лет более 225 работников Группы компаний «КазМунайГаз» скончались от сердечно-сосудистых заболеваний:

- ♦ В 95% случаев причиной явился инфаркт миокарда.
- ♦ В остальных 5%- инсульт.

Это равно почти двум смертям по причине сердечно-сосудистых заболеваний в месяц!

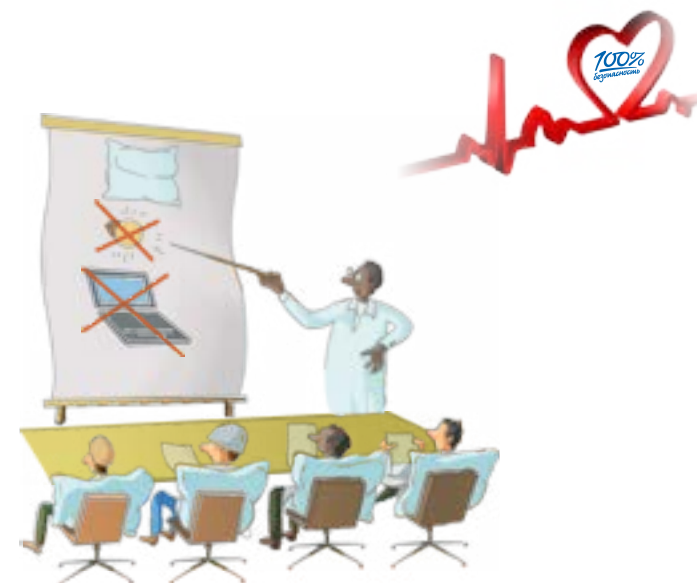
В течение такого же периода аналогичное число работников компании «КазМунайГаз» были госпитализированы с инсультами и инфарктами, но которым посчастливилось выжить благодаря экстренному медицинскому и хирургическому вмешательству.

Возраст работников компании «КазМунайГаз», **перенесших инфаркт, варьируется от тридцати трех до шестидесяти с небольшим, а пик приходится на сорок пять-пятьдесят пять лет.**

Но основной причиной инфарктов и инсультов являются **факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, возникающие в результате наличия вредных привычек.**

Данные виды сердечно-сосудистого риска являются контролируемые и приведены ниже в порядке значимости:

- ♦ Высокое артериальное давление (гипертония)
- ♦ курение
- ♦ высокий сахар в крови (диабет)
- ♦ физическая инертность
- ♦ избыточный вес или ожирение



- ♦ высокий уровень холестерина.
 - ♦ чрезмерное употребление алкоголя.
- Менее значимыми факторами риска являются:
- ♦ недостаток сна и отдыха.
 - ♦ неумение справляться со стрессом.

В рамках медицинского исследования, спонсированного компанией, было выявлено, что **каждый второй работник имеет как минимум один фактор сердечно-сосудистого риска.**

Хотя возраст и повышает вероятность инфаркта или инсульта, но чем больше сердечно-сосудистых факторов риска имеется у человека, тем выше риск инфаркта и инсульта и в более молодом возрасте с повышенной тяжестью течения заболевания.

В данной брошюре мы рассмотрим, что мы можем сделать для того, чтобы снизить риск возникновения сердечной-сосудистого заболевания у Вас и членов вашей семьи.

*Управляющий директор по охране труда
и окружающей среды АО НК «КазМунайГаз»*

В.Спинелли



Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Оценка факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний | 5 |
| 2. Сердце и инфаркты | 7 |
| Что такое инфаркт? | 7 |
| Каковы симптомы инфаркта? | 8 |
| Что делать если вы являетесь свидетелем возможного инфаркта у другого человека? | 10 |
| Чего не следует делать в случае инфаркта | 12 |
| Каковы симптомы инфаркта? | 13 |
| 3. Головной мозг и инсульт | 14 |
| Что такое инсульт? | 14 |
| Каковы симптомы инсульта? | 15 |
| 4. Снижение риска инфаркта или инсульта | 16 |
| A. Высокое артериальное давление | 17 |
| а. Каковы симптомы высокого артериального давления? | 18 |
| б. Каковы причины высокого артериального давления? | 19 |
| в. Лечение высокого артериального давления | 20 |
| B. Курение | 21 |
| Советы по отказу от курения | 21 |
| C. Высокий уровень сахара в крови | 23 |
| D. Отсутствие физической активности | 25 |
| E. Избыточный вес и ожирение | 27 |
| а. Каковы последствия избыточного веса или ожирения? | 29 |
| б. Что вы можете сделать для снижения избыточного веса и его последствий? | 29 |
| в. Избавление от лишнего веса и возвращение в форму | 30 |
| • Понимание того, что вы едите | 30 |
| • Улучшение пищевых привычек – полезные советы | 34 |
| • Полезные подсказки | 36 |
| F. Высокий уровень холестерина | 38 |
| G. Употребление алкоголя | 39 |
| H. Недосыпание | 40 |
| а. Перед тем как отправиться спать | 41 |
| б. Находясь в кровати | 41 |
| в. Чего не следует делать перед сном | 41 |
| I. Неумение контролировать стресс | 42 |
| 5. Роль компании «КазМунайГаз» в улучшении физического состояния и снижении риска сердечных приступов | 45 |
| Заключение | 48 |

1

Оценка факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний

Давайте проверим, каков ваш риск возникновения
и развития сердечно-сосудистых заболеваний.
Просим вас ответить на приведенные ниже вопросы «да» или «нет».

1. Случался ли инфаркт или
инсульт у ваших родителей,
брата или сестры?

да нет ?

2. Вы курите?

да нет

3. Вам когда-либо говорил доктор
или медсестра, что ваше давление
составляет 140/90 мм рт. ст., или же
у вас высокое артериальное давление?

да нет

4. Был ли в вашем анализе крови по-
вышенный холестерин со значением
5.2 ммоль/л или выше?

да нет ?

5. Вам когда-либо говорили, что
у вас высокий уровень «плохого»
холестерина (ЛПНП)?

да нет ?

6. Страдаете ли вы диабетом
или же значение сахара в крови
натощак составляет около
125 мг/дл [7 ммоль/л]?

да нет ?





2

Сердце и инфаркты

7. Ваш индекс массы тела (ИМТ) выше 25? (см. страницу 28 для расчета ИМТ)

да нет ?

8. Вы выполняете менее 30 минут умеренной физической нагрузки в день?

да нет

9. Храпите ли вы или испытываете проблемы с одышкой во время ночного сна или дневного сна (вы можете спросить вашего партнера, если затрудняетесь с ответом)?

да нет ?

10. Ваш возраст старше 55 лет?

да нет ?

Доктор сказал мне снизить вес!



Если вы ответили **«да»** на любой из вышеуказанных вопросов, то вы имеете повышенный риск инфаркта или инсульта.

Чем больше ответов **«да»**, тем выше ваш риск.

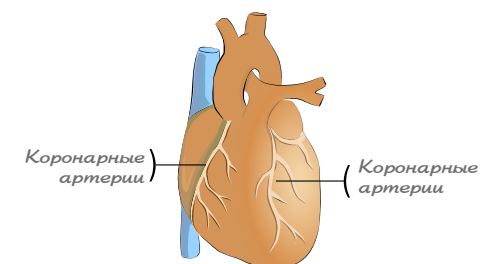
Если вы не знаете ответ на указанные выше вопросы, то вам настоятельно рекомендуется посетить врача и получить ответы на данные вопросы. Завтра может быть слишком поздно!

Сердце является мышцей, качающей кровь в органы, ткани и клетки нашего тела.

Расположенное в грудной клетке между легким и сердце совершает около 70 ударов в минуту или около 100 000 ударов в день на протяжении нашей жизни!

За день сердце перекачивает более 300 000 литров крови.

Частота сердцебиений, которая представляет собой значение того, насколько быстро сердце качает кровь, повышается во время выполнения физических упражнений или сильного стресса, такого как страх или возбуждение.



Что такое инфаркт?

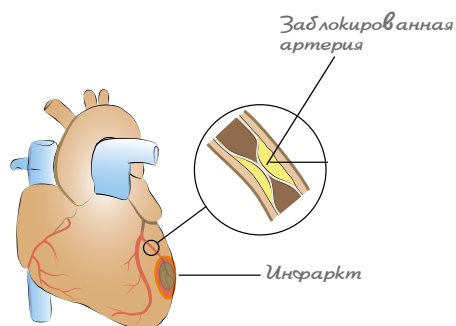
Инфаркт (который также называют инфаркт миокарда, тромбоз коронарных артерий или окклюзия коронарной артерии) вызван частичной или полной закупоркой одной или более коронарных артерий или ее ответвлений. Это кровеносные сосуды, поставляющие кровь, которая в свою очередь переносит кислород и питательные вещества в сердечную мышцу. Без достаточного притока крови поврежденная часть сердечной мыш-

цы голодает и начинает отмирать.

Возраст также является фактором риска. Вероятность возникновения инфаркта повышается у мужчин старше 40 лет и в меньшей степени у женщин старше 50 лет после менопаузы. Инфаркт может произойти у людей в возрасте 20 и 30 лет в случае наличия в семейном анамнезе раннего заболевания коронарной артерии.

Старение и риски сердечно-сосудистых заболеваний, рассмотренные

в настоящей брошюре, способствуют возникновению атеросклеротической бляшки, которая вызывает сужение и хрупкость артерий в нашем теле. Это называется атеросклерозом. Атеросклероз снижает приток крови в сердечную мышцу по коронарным артериям, кровоснабжающим сердце. Спазм или сильное закупоривание одной из ранее суженных артерий сгустками крови приводит к инфаркту. Масштаб повреждения сердечной мышцы зависит от степени и местоположения закупорки, а также был ли восстановлен приток крови и как скоро.



2. Сердце и инфаркт Каковы симптомы инфаркта?

Типичным симптомом инфаркта является боль в груди:

- ♦ Обычно выраженная, стойкая и описываемая как ощущение сжатости и сдавливания обычно в центре грудной клетки за грудиной; в некоторых случаях боль может имитировать ощущения, испытываемые при изжоге;
- ♦ распространяющаяся на шею, спину, челюсть, плечи или руки (в

особенности левое плечо и предплечье);

- ♦ длящаяся более 15 минут, время от времени проходящая и возникающая снова;
- ♦ возникающая во время активности;
- ♦ часто сопровождающаяся учащенным сердцебиением, слабостью, холодным потом, тошнотой или рвотой, одышкой, а также чувством стра-

ха, беспокойности, страхом приближающейся смерти или неизбежной кончины;

♦ может сопровождаться признаками шока или потерей сознания.

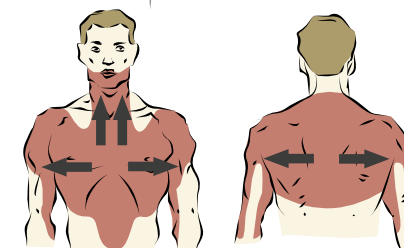
Предполагаемый сердечный приступ - ситуация, требующая неотложной медицинской помощи. Лечение наиболее эффективно в том случае, если оно было начато в течение первого часа («золотой час» после появления симптомов). Чем быстрее человек, страдающий от тяжелого сердечного приступа, попадает в отделение неотложной терапии, тем больше у него шансов выжить.

К сожалению, почти треть всех сердечных приступов являются «бессимптомными» и проходят полностью незамеченными. При них не возникает боль в груди, а человека могут лечить совсем не от кардиологических

заболеваний. Дискомфорт в груди можно с легкостью спутать с симптомами нарушения пищеварения или раздраженности. Люди, переносящие бессимптомный сердечный приступ, имеют больший риск летального исхода, нежели люди, испытывающие типичную боль в груди.

Следует запомнить: Любая боль в груди, длящаяся более 15 минут должна рассматриваться в качестве симптома сердечного приступа, а человека с подозрением на сердечный приступ необходимо незамедлительно доставить в отделение срочной медицинской

Обычная область боли в груди при сердечном приступе





Что делать если вы являетесь свидетелем возможного инфаркта у другого человека?

*Сердечный приступ!
Срочно нужно помочь!*



1. Если вы подозреваете наступление сердечного приступа у другого человека и этот человек находится в **сознании**:

- ♦ вам необходимо немедленно позвонить в службу неотложной медицинской помощи или доставить жертву в отделение скорой медицинской помощи.

- ♦ Усадить человека, попросить расслабиться и успокоиться.

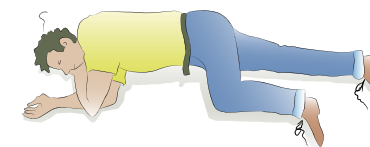
- ♦ Снять с человека сдавливающие тело предметы одежды (воротник, галстук, ремень и т.д.).

Заставьте человека разжевать таблетку аспирина (но прежде убедитесь в отсутствии аллергической реакции на аспирин), что поможет уменьшить повреждение сердца. Аспирин является эффективным противосвёртывающим веществом, которое очень полезно в случае сердечного приступа и которое не нанесет вред человеку в случае ошибочного диагноза. Разжёвывание аспирина ускоряет процесс его всасывания в кровь.

2. Если человек **без сознания и дышит**, то необходимо положить его на бок (данное положение тела называют положение восстановления) и немедленно позвонить в службу скорой медицинской помощи или доставить жертву в отделение скорой медицинской помощи.

3. Если человек находится без сознания и у него нет дыхания, то вы должны предположить, что его сердце перестало биться и незамедлительно начать сердечно-легочную реанимацию (СЛР). Наружный массаж сердца и искусственное дыхание «рот в рот» необходимо продолжать до прибытия сотрудников скорой помощи или до того момента, пока человек не будет доставлен в отделение экстренной медицинской помощи и с ним не начнут работать профессионалы.

Без сознания + дышит = спасительное положение + наблюдение



Спасительное положение

ПРИМЕЧАНИЕ: Рекомендуется делать 30 компрессий наружного массажа сердца на каждые две вентилляции «рот в рот». Тем не менее, существует тенденция не использования искусственного дыхания (так как оно редко выполняется правильно) при оказании первой медицинской помощи, а проводится только наружный массаж сердца в количестве 100 надавливаний в минуту.

Используйте автоматический наружный дефибриллятор (АНД) если таковой имеется. Это небольшое размером портативное устройство, точно определяющее сердечный ритм и при

необходимости проводящее удары электрическим током. Если затронута критическая часть сердца, то она может перестать биться (остановка сердца) или это может вызвать хаотическую активность (фибрилляция желудочков), что приводит к нескоординированному дрожанию (желатиноподобное движение) сердечной мышцы вместо скоординированных сокращений и качающих движений.

Электрический разряд может восстановить правильный ритм. Без лечения, остановка сердца приводит к смерти в течение 5 МИНУТ!

Человек без сознания + не дышит = СЛР + АНД (при наличии)

В идеале, каждый работник компании «КазМунайГаз» должен быть обучен техникам СЛР и использования АНД. Большинство людей умирают от сердечного приступа до поступления

в медицинское учреждение по причине того, что случайные свидетели приступа не знают, как поступить в подобной ситуации!

Чего не следует делать в случае инфаркта

новые декорации?

нет, новый дефибриллятор!



♦ НЕ оставляйте человека одного, за исключением случаев, когда вы удалились, чтобы позвать на помощь.

♦ НЕ позволяйте человеку отрицать наличие симптомов и просить вас не обращаться за экстренной медпомощью.

♦ НЕ ждите, что симптомы пройдут сами собой.

На счету КАЖДАЯ МИНУТА!

Следует помнить: Чем скорее жертва сердечного приступа получает СЛР + АНД доставляется в отделение неотложной медицинской помощи, тем выше его/ее шанс выжить. С каждой потерянной минутой вероятность спасти человека

2. Сердце и инфаркт Каковы симптомы инфаркта?

Из 227 смертей от инфарктов за последние 10 лет ни одна не приходится на женщин.

Но с учетом увеличения количества представительниц женского пола в штате работников компании «КазМунайГаз», многие из которых имеют факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, такие как курение и прием оральных контрацептивов, в ближайшие годы инфаркты могут случиться и у женщин.

Женщины также подвержены инфаркту, как и мужчины, и на них приходится почти половина смертей от инфаркта в мире. Учитывая данную неутешительную статистику, у женщин больше шансов умереть от инфаркта, нежели от рака молочной железы. Так как менопауза также является риском сердечно-сосудистых заболеваний, женщины переживают инфаркт в возрасте на 10 лет старше, чем мужчины.

Почему женщины больше подвержены летальному исходу после инфаркта, нежели мужчины?

Более низкий процент выживаемости женщин после сердечного приступа вероятно можно объяснить следующим:

Более 40% женщин отмечают отсутствие боли в груди или дискомфорта

до или во время инфаркта. Отсутствие данных характерных симптомов приводит к постановке потенциально неверного диагноза принимающими докторами. Особенно значимые симптомы у женщин:

- ♦ усталость
- ♦ нарушение сна
- ♦ одышка
- ♦ нарушение пищеварения
- ♦ тревожность
- ♦ холодный пот
- ♦ головокружение.

♦ Женщины реже осознают, что у них инфаркт, так как они считают, что это мужское заболевание.

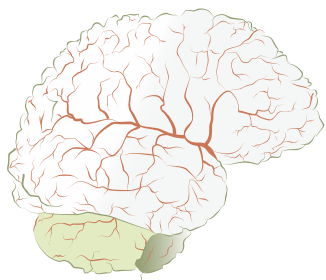
♦ Они не признают нехарактерные симптомы и, следовательно, чаще откладывают обращение за медицинской помощью.

Следует помнить: Женщины тоже умирают от инфаркта! Способы предотвращения инфаркта у женщин такие же, как и для мужчин – они, прежде всего, заключаются в снижении контролируемых рисков сердечно-сосудистых заболеваний

3

Головной мозг и инсульт

Головной мозг и артерии



Головной мозг – высокоразвитый компьютер, состоящий из миллиардов нервных клеток или нейронов, расположенных в особых нервных центрах, координирующих и регулирующих все процессы, происходящие в нашем теле, начиная от памяти, рассуждения и эмоций и заканчивая автоматическими нервными функциями сердцебиения, дыханием и температурой тела, а также движением и чувствительностью конечностей и лица.

Кровь поступает в головной мозг через сонную и позвоночную артерии, которые разветвляются в сложную артериальную сеть в головном мозге.

Что такое инсульт?

Инсульт – это либо закупоривание (ишемический инсульт), либо кровотечение (геморрагический инсульт) в артериях головного мозга, которые вызывают частичное или полное разрушение одного или более специальных нервных центров. Данное состояние, требующее оказания срочной медицинской помощи, может привести к неврологическому повреждению, такому как частичный или полный паралич конечностей или одной стороны

тела (гемиплегия), нарушение речи (афазия), зрения или потеря памяти. Необратимые изменения происходят в тканях головного мозга при не поступлении в мозг кислорода в течение более 3 часов, что приводит к коме или смерти мозга.

Ишемический инсульт (часто называемый «удар головного мозга» или острый ишемический цереброваскулярный синдром) встречается в более чем 80% всех случаях инсультов.

Мужчины более подвержены инсультам, нежели женщины.

Большинство людей, перенесших инсульт, находятся в возрасте 65 лет, что объясняет небольшое количество подобных случаев у работников ком-

пании. Тем не менее, инсульты возникают и в более раннем возрасте и те же риски сердечно-сосудистых заболеваний, что являются причинами инфаркта, могут стать причиной ишемического инсульта.

Каковы симптомы инсульта?

Раннее диагностирование и лечение инсульта имеет большое значение в вопросе снижения серьезности последствий и повышении шанса полного выздоровления.

Национальная ассоциация США по борьбе с инсультами разработала правила **FAST** для быстрого установления факта наступления инсульта.

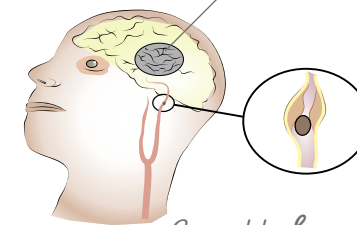
F лицо: Попросите человека улыбнуться. С одной стороны уголок рта не приподнимается.

A руки: Попросите человека поднять обе руки. Висит ли одна из рук вдоль тела?

S речь: Попросите человека повторить простую фразу. Является ли речь невнятной или странной?

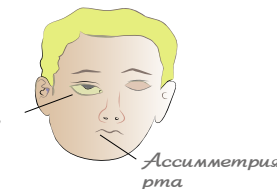
T время: Если вы заметили один из данных признаков, незамедлительно обратитесь за неотложной медицинской помощью.

Область головного мозга без поступления крови



Сгусток крови, блокирующий артерию

Невозможность закрыть глаз



Ассиметрия рта

4

Снижение риска инфаркта или инсульта

Некоторые сердечно-сосудистые факторы риска, приводящие к инфарктам и инсультам, не могут быть изменены и называются неконтролируемыми:

Возраст: Чем старше человек, тем выше риск. Более половины инфарктов и ишемических инсультов во всем мире случаются у людей старше 65 лет. Тем не менее, возраст не всегда является основным сердечно-сосудистым фактором риска. Человек старшего возраста, придерживающийся здорового образа жизни, может быть в лучшей форме, чем более молодой человек, ведущий нездоровый образ жизни. Самому молодому работнику группы компаний «КазМунайГаз», скончавшемуся от инфаркта, было 33 года!

Пол: Мужчины более подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, нежели женщины.

Наследственность: Вероятность инфаркта возрастает если в анамнезе вашей семьи у кого-то был инфаркт, в особенности у лиц моложе 55 лет.

Но есть и хорошие новости: мы можем снизить многие другие сердечно-сосудистые факторы риска, изменив наш образ жизни. Согласно Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), контролируемые сердечно-сосудистые факторы риска инфар-

ктов и инсультов в порядке их значимости, начиная с самого важного, приведены ниже:

- ✦ Высокое артериальное давление
- ✦ курение
- ✦ высокий уровень сахара в крови
- ✦ отсутствие физической активности
- ✦ ожирение или избыточный вес
- ✦ высокий уровень холестерина в крови
- ✦ злоупотребление алкоголем.

Есть и другие факторы риска, которые мы можем добавить к факторам, определенным ВОЗ:

- ✦ недостаток сна
- ✦ неумение справляться со стрессом.

Сердечно-сосудистые факторы риска переплетаются друг с другом. Курение повышает уровень артериального давления. Стрессы и курение повышают уровень плохого холестерина в крови. Недостаток сна и отдыха вызывает ожирение и повышенное давление.

В следующих главах будет рассмотрен каждый из контролируемых сердечно-сосудистых факторов риска, а также будут приведены простые и практические рекомендации по снижению риска.



А. Высокое артериальное давление

Высокое артериальное давление, также известное, как гипертония, является основным фактором риска инфарктов и ишемических инсультов, а также нарушений работы сердца и заболеваний почек.

Артериальное давление – давление, которое кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов. Артериальное давление имеет два значения, например: 120/80. Первое значение – систолическое давление, которое соответствует давлению в артериях при сокращении сердечной мышцы. Второе значение – диастолическое давление, соответствующее уровню давления крови в артериях при расслаблении сердца, между ударами.

Все, что нужно для измерения

артериального давления – стетоскоп и надувной манометр с манжетой (сфигмоманометр), который надевается на руку. Показания артериального давления берутся на обеих руках и могут выражаться в мм или см ртутного столба.

Высокое артериальное давление весьма просто диагностируется: для того, чтобы проверить уровень вашего артериального давления вам потребуется всего несколько минут в год. Это простое и безболезненное медицинское действие может спасти вашу жизнь и предотвратить наступление инфаркта или инсульта. В том случае, если у вас было диагностировано высокое давление, вам необходимо пройти лечение и регулярно принимать назначенные доктором препараты.

Идеальное артериальное давление должно быть ниже 120/80 мм ртутного столба или 12/8 см ртутного столба

а. Каковы симптомы высокого артериального давления?

В большинстве случаев люди с высоким артериальным давлением



Осторожно, у него высокое артериальное давление!



чувствуют себя хорошо. У них нет никаких симптомов. Было установлено, что около 20% мирового населения страдают от не диагностированного высокого артериального давления. У вас может быть высокое давление, и вы можете об этом не знать! Именно поэтому необходимо проверять ваше артериальное давление каждый год или два.

Когда начинают проявляться симптомы, то они могут включать головные боли, головокружение, носовые кровотечения, звон в ушах, нарушение зрения и учащенное сердцебиение или одышку при не большом напряжении. Симптомы могут проявиться лишь спустя годы.

в. Каковы причины высокого артериального давления?

Причина девяноста пяти процентов всех случаев гипертонии не известна, а все медицинские показатели в норме. Это называется первичным или идиопатическим высоким артериальным давлением. Доктора заметили, что данное состояние часто отмечается и у других членов семьи и, следовательно, считается наследственным или генетическим аспектом высокого артериального давления.

В 5% случаев была определена конкретная причина. Это называется вторичным высоким артериальным давлением. Вторичное высокое артериальное давление может возникать по причине заболеваний почек; сосудистых нарушений или дефектов; определенных гормональных состояний гипофиза щитовидной железы или надпочечников или при принятии некоторых медикаментов (например, противоотечных или противозачаточных средств). Иногда беременность может послужить причиной повышения артериального давления.

Как первичное, так и вторичное высокое артериальное давление могут привести к аномальному утолщению сердечной мышцы (гипертрофия

желудочков). Также, высокое давление может повлиять на проводящую систему сердца, провоцируя нерегулярное сердцебиение или аритмию, а также повреждение артерий, что, в свою очередь, вызывает атеросклероз и иногда аневризму. Все эти побочные эффекты делают высокое артериальное давление самым важным фактором риска инфарктов, ишемических инсультов, сердечной недостаточности и заболеваний почек.

А какое артериальное давление у тебя?





А вам известен ваш уровень артериального давления?

с. Лечение высокого артериального давления

Высокое артериальное давление в редких случаях является острым заболеванием, требующим неотложной медицинской помощи, и по-настоящему серьезные проблемы могут возникнуть лишь спустя годы. Тем не менее, регулируя ваше артериальное давление сейчас, вы можете избежать возможных серьезных осложнений артериальной гипертензии.

Хотя здоровый образ жизни (снижение лишнего веса, отказ от курения и повышение физической активности) отчасти снижает первичное высокое артериальное давление, медикаментозное лечение и является наиболее

эффективным способом лечения высокого артериального давления. Существуют различные медицинские препараты, доктор может прописать наиболее эффективное лечение исходя из вашего возраста, медицинского состояния и анамнеза.

Медицинские препараты для лечения высокого артериального давления принимаются ЕЖЕДНЕВНО на протяжении всей жизни. Если вы прекращаете прием препаратов, предотвращающих высокое артериальное давление, то оно снова повысится в течение нескольких недель.

Лечение вторичного высокого артериального давления требует выявления и лечения его причины.



в. Курение

В мире более одного миллиарда курильщиков. Почти 7 млн людей умирают каждый год в мире вследствие курения. Курение является важным сердечно-сосудистым фактором риска, который повышает уровень плохого холестерина, артериальное давление и риск развития инфаркта и инсульта.

Вы курите? Если да, то никогда не поздно остановиться. Курение вызывает и многие другие проблемы со здоровьем помимо повышения риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- ✦ Помимо нарушения работы легких, курение является причиной многих респираторных заболеваний, таких как бронхиты, эмфизема и астма.

- ✦ Курение повышает риск возникновения рака легких, гортани и многих других органов (язык, пищевод, желудок и т.д.).

- ✦ Курение является основной причиной бесплодия и импотенции у мужчин в мире, снижая количество сперматозоидов и уровень тестостерона.

- ✦ Курение также снижает фертильность у женщин, повышая риск спонтанного выкидыша, и может быть причиной преждевременных родов и низкого веса младенцев.

- ✦ У обоих полов курение вызывает старение кожи аналогично солнечному облучению, форсирует появление морщин и может вызвать выпадение волос.

- ✦ Сигары, курительные трубки и жевательный табак также опасны, как и сигареты — просто они приводят к разным последствиям со здоровьем. 20-40 минутное курение кальяна равноценно выкуриванию 40 сигарет.

- ✦ Пассивные курильщики имеют больший риск инфаркта или развития рака легких, чем люди, не подверженные вдыханию чужого дыма.

- ✦ Курильщики берут на 8-11 дней больничного отпуска больше и нуждаются в медицинском уходе чаще, чем некурящие люди.

- ✦ Некурильщики не только живут дольше, чем курильщики, в среднем на 10-14 лет, но и качество жизни у них выше.

- ✦ Существует множество техник, помогающих курильщикам предотвратить нежелательные симптомы отказа от никотина и классического, но неизбежного набора веса. Обсудите возможные способы лечения с вашим доктором.

Никотино-замещающие продукты (патчи, жвачки, пастилки и спреи), а также препараты без содержания никотина также помогут вам бросить курить.

Советы по отказу от курения:

- ✦ МОТИВАЦИЯ очень важна для отказа от курения. Как только вы решили бросить — бросайте полностью.

- ✦ Избавьтесь от атрибутов курильщика (пепельницы, зажигалки, спички и т.д.).



♦ Скажите о вашем решении друзьям, семье и коллегам – они могут стать вашей группой поддержки.

♦ Определите для себя дату, к которой вы можете бросить курить – лучшее время бросить курить может быть во время другого изменения в вашей жизни, например, поездка в отпуск.

♦ Если возможно, то бросьте курить одновременно с вашей супругой/супругом, другом или коллегой по работе. Вместе всегда проще.

♦ Выполняйте физические упражнения: гуляйте или бегайте, расслабляйтесь, выделяйте время на хобби или интеллектуальную деятельность, чтобы отвлечься от курения.

♦ Избегайте искушения. Старайтесь находиться в компании некурящих людей.

♦ Совершайте прогулки после еды и избегайте перекусов между приемами пищи.

♦ Каждый раз, когда вам хочется закурить сигарету, выпивайте стакан воды. Будьте осторожны с обезвоживанием, которое вызывает кофе и чай.

♦ Если вы бросили курить – никогда не начинайте снова.

♦ Даже если вы не можете полностью отказаться от курения, постарайтесь хотя бы снизить количество выкуриваемых вами сигарет вполтину. В следующий раз вы уже сможете полностью избавиться от этой привычки.



*Не важно сколько сигарет вы выкуриваете, как долго вы курите и сколько раз вы пытались бросить курить, **НИКОГДА НЕ ПОЗДНО** окончательно расстаться с этой привычкой!*

С. Высокий уровень сахара в крови

Люди, страдающие диабетом, имеют слишком высокий уровень сахара в крови (который также называется глюкозой в крови).

Хотя глюкоза в крови необходима для получения энергии, слишком высокие уровни, которые возникают в случае нелеченого или плохо контролируемого диабета, оказывают коррозионное влияние на артерии и именно поэтому диабет может вызывать многочисленные долгосрочные проблемы со здоровьем, включая инфаркты, инсульты, слепоту, инфекции и повреждение почек и нервов.

Глюкоза является основным источником энергии в нашем теле, но для перемещения глюкозы из потока крови в клетки нашего тела с целью ее использования в качестве топлива нам необходим гормон инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой. В случае нехватки инсулина или его неправильного использования, глюкоза задерживается в крови, что и приводит к диабету.

Миллионы людей во всем мире страдают диабетом. Существует три основные формы диабета: диабет 1 типа, 2 типа и гестационный диабет.

Диабет 1 типа возникает в том случае, если поджелудочная железа не вырабатывает инсулин или вырабатывает его в недостаточном количестве.

• Диабет 1 типа часто диагностируется у детей подростков и молодых людей.

• Лечение заключается в инъекциях инсулина на протяжении всей жизни.

• Считается, что данная форма диабета является наследственной, хотя в некоторых случаях, вирусные инфекции в детском возрасте (например, свинка) могут спровоцировать изменения в иммунной системе, приводящие к возникновению диабета 1 типа. Не существует известных способов профилактики или лечения этого заболевания.

Диабет 2 типа может развиваться в любом возрасте в том случае, если тело не может правильно использовать свой инсулин.

Он возникает в основном у людей с лишним весом или ожирением с правильным функционированием поджелудочной железы; тем не менее, количество вырабатываемого инсулина является недостаточным для компенсации избыточного веса тела.

Диабет 2 типа является наиболее часто диагностируемой формой диабета у людей старше 35-40 лет.

♦ При диабете 2 типа зачастую нет никаких симптомов, а диагностирование проводится посредством медицинского исследования крови или мочи. У некоторых людей может быть один или несколько типичных симп-

У меня еще никогда
не было такой жажды



томов заболевания — повышенная жажда, мочеиспускание, усталость, раздражительность и тошнота. Симптомы могут включать постоянные и плохо заживающие инфекции кожи, десен, мочевого пузыря или влагалища, а также покалывание и потерю чувствительности (нейропатию) в руках и ногах. Диабет второго типа является распространенной причиной импотенции у мужчин и нарушения менструального цикла у женщин.

Так как симптомы зачастую отсутствуют, взрослым людям рекомендуется проходить обследование крови на диабет в возрасте 45 лет и затем каждые 3 года.

4. Снижение вашего риска инфаркта и инсульта

✦ Лечение основано на поддержании диеты и выполнении упражнений, направленных на снижение веса. Если потеря веса не приводит к значительному улучшению уровня глюкозы в крови, то есть уровень инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой не приходит в соответствие при более низкой массе тела, то может потребоваться регулярный прием медицинских препаратов (перорально).

Гестационный диабет развивается у беременных женщин по причине гормональных изменений или нехват-

ки инсулина. Он зачастую проходит после рождения ребенка, но у женщин, страдавших гестационным диабетом, высока вероятность развития диабета 2 типа.

Нормальный уровень сахара в крови, также известный как гликемия, составляет 115 мг/дл [6.0 ммоль/литр].

Поедание сахара не означает появление диабета, но употребление в пищу сахаросодержащих продуктов и напитков может усложнить процесс урегулирования уровня глюкозы в крови. Вне зависимости от того, страдаете ли вы диабетом или же у вас нормальный уровень глюкозы в крови, принятие решений о здоровом уровне глюкозы в крови не подразумевает полный отказ от сахара.

Вместо этого, вам необходимо знать, что сахар содержится естественным образом и добавляется во многие продукты питания, а именно в конфеты, шоколад, мороженое, безалкогольные напитки, джемы, желе и торты.

Многие напитки содержат эквивалент глюкозы, равный нескольким ложкам сахара. «Диетическая» и «лег-

кая» формы напитков зачастую содержат меньше сахара, но для того, чтобы убедиться в этом наверняка, необходимо прочитать информацию о составе на этикетке.

Почти половина всех людей, страдающих диабетом, не знают о своем заболевании. Каждый год терапевт компании диагностирует диабет у большого количества сотрудников, которые даже и не подозревали о его наличии. Как только диабет был диагностирован путем проведения простого анализа крови или мочи, правильное лечение поможет предотвратить появление осложнений и снизить их серьезность.

D. Отсутствие физической активности

Отсутствие физической активности, часто называемое сидячим образом жизни, является важной причиной инфарктов и инсультов.

Мы являемся поколением сидячего образа жизни и ожирения. Кроме того, мы передаем данную привычку и нашим детям, проводя по несколько часов перед компьютером, а затем еще несколько часов перед телевизором, поглощая чипсы и запивая их напитками с высоким содержанием



Помните: В день рекомендуется совершать не менее 30 минут бодрой ходьбы.

В идеале - час ходьбы каждый день.

Повышайте вашу повседневную активность. Действовать лучше, чем бездействовать



сахара перед тем, как съесть свой высококалорийный ужин и завершить его отличным десертом!

Поддержание своего тела в форме или же возвращение в форму не требует от вас бегать, плавать, отжиматься или потеть в спортивном зале часами, хотя все эти действия помогут вам оставаться в форме. Все что вам нужно – изменить некоторые повседневные привычки и повысить уровень физической активности.

Даже умеренная, но регулярная физическая активность поможет снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и повысить продолжительность жизни. Чем больше вы двигаетесь, тем здоровее становитесь. Прогулки, поднятие по ступеням, езда

на велосипеде, шопинг-делайте, что вам нравится, но только двигайтесь! Все физические упражнения на работе, дома, во время игры суммируются в конце дня.

Регулярная физическая активность повышает функционирование сердечной мышцы, улучшает баланс глюкозы для снижения риска возникновения диабета 2 типа, снижает уровень артериального давления и плохого холестерина, в то же время повышая уровень полезного холестерина. Физическая активность сжигает калории, основной фактор в снижении веса, который снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний по причине ожирения и лишнего веса.

Е. Избыточный вес и ожирение

Избыточный вес и ожирение, определяемые по индексу массы тела (ИМТ), являются основной проблемой со здоровьем во всем мире, а ее распространенность постоянно растет.

Более 45% работников компании страдают избыточным весом или ожирением, а 1% болезненным ожирением.

В течение долгого периода времени ожирение повышает вероятность возникновения и серьезности многочисленных проблем со здоровьем, которые приводят к сниженной продуктивности, высокому риску нетрудоспособности и более короткой продолжительности жизни.

Хотя мы можем сказать, что ожи-

рение возникает по причине наследственности, социально-экономического статуса, гормонального нарушения, старения и психологических проблем и истинной причиной ожирения являются неправильные пищевые привычки и недостаток физической активности. Менее 2% случаев ожирения вызваны медицинскими причинами, такими как нарушение функции щитовидной железы.

Страдаете ли вы избыточным весом или ожирением? Расчет вашего ИМТ является простым способом определения того, что ваш вес является нормальным для вашего роста. Это надежный показатель количества жира для большинства взрослых людей, как мужчин, так и женщин.



Интерпретация ИМТ
Если ваш ИМТ находится в диапазоне 18,5 – 24,9 – у вас здоровый вес, который необходимо поддерживать.

Если ваш ИМТ находится в диапазоне 25 – 29,9, то у вас имеется **лишний вес** и вам необходимо его снизить.

Если ваш ИМТ 30 – вы страдаете ожирением. ИМТ выше 40 считается сильным или **болезненным ожирением**, которое представляет собой серьезную проблему со здоровьем.

Если ваш ИМТ ниже 18,5, то у вас имеется дефицит веса. Это может быть вызвано расстройством пищевого поведения.

ПРИМЕЧАНИЕ: По международным стандартам работники нефтяных месторождений считаются непригодными для работы на морских установках, удаленных участках или судах, если их ИМТ выше 40. Это связано с тем, что мобильность людей, страдающих ожирением сильно нарушена. В случае взрыва, пожара или другой чрезвычайной ситуации им будет физически сложно среагировать на чрезвычайную ситуацию и эвакуацию буровой установки, кора-

Рассчитайте ваш ИМТ

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес в килограммах}}{\text{рост в метрах}^2}$$

Пример

$$70 \text{ кг} / 1,75 \text{ м} = \text{ИМТ } 22,9$$

$$100 \text{ кг} / 1,75 \text{ м} = \text{ИМТ } 32,6$$

Онлайн калькулятор для определения вашего ИМТ килограммах и метрах или фунтах и дюмах вы можете найти на www.nhlbisupport.com/bmi/.

бля или вертолета, что ставит под угрозу не только самих этих людей, но и их коллег. Кроме того, транспортировка пострадавшего с ИМТ выше 40 на носилках или же эвакуация на вертолете или аварийном судне являются весьма затруднительными.

Частота смертности и частота заболеваемости повышаются при значениях ИМТ выше 30. Чем выше ИМТ, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2-го типа и в конечном итоге, преждевременной смерти. Вам необходимо обратиться к врачу, чтобы оценить риск развития заболеваний, связанных с ожирением.

Абдоминальное ожирение ...

- ✦ Абдоминальное ожирение, которое относится к жиру, накопленному вокруг брюшной полости или талии (известное как “брюхо” или “пивной живот”), также является показателем будущих сердечно-сосудистых заболеваний
- ✦ Обхват талии является простым способом измерения абдоминального ожирения. Воспользуйтесь измерительной лентой и обмерьте вашу талию на уровне выше пупка.
- ✦ Обхват талии у здоровой женщины должен быть менее 88 сантиметров.
- ✦ Большой обхват талии приводит к повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний, таких как диабет и повышенное артериальное давление.

а. Каковы последствия избыточного веса или ожирения?

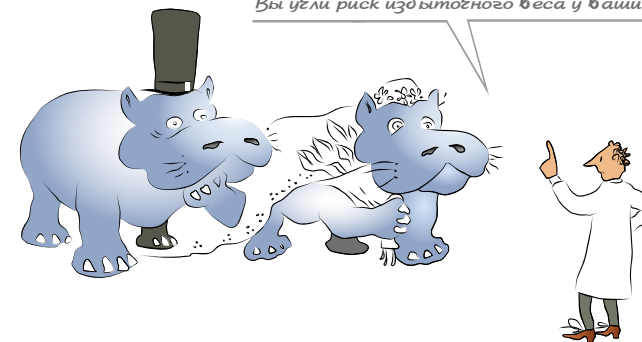
Люди с избыточным весом или ожирением имеют повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, так как лишний жир в теле вызывает повышение всех нижеприведенных показателей, что в свою очередь приводит к закупорке коронарных артерий и артерий, питающих мозг.

б. Что вы можете сделать для снижения избыточного веса и его последствий?

Никто еще не обрел избыточный вес или ожирение за одну ночь. Избыточный вес копится годами. И наоборот, вы не сможете потерять избыточный вес за несколько дней.

Не существует какого-то магического способа сбросить вес. Лекар-

Вы ушли риск избыточного веса у ваших детей?



Вам известен ваш вес и рост?
Рассчитайте свой ИМТ прямо сейчас.



Решение = здоровое питание
+ больше физической активности



ственные препараты по снижению веса и ограничительная диета могут быть очень опасны для вашего здоровья.

Хирургические методы (обходной желудочный анастомоз, сокращение объема желудка, желудочные кольца или ленты) также несут риск и применяются только у людей, страдающих сильным ожирением и исключительно после полного медицинского обследования.

Ускоренная или любая другая форма диеты не являются решением. Забудьте об ограничительных диетах. Они просто производят эффект, при котором люди быстро и резко теряют вес, а затем набирают его после завершения диеты.

Решением проблемы избыточного веса и ожирения является серьезное изменение вашего образа жизни:

улучшите свои пищевые привычки и уровень физической активности.

с. Избавление от лишнего веса и возвращение в форму

Потеря веса и обретение формы требуют сил и времени. В дополнение к обязательному повышению физической активности, вам нужно понять, чем вы питаетесь и поработать над своими пищевыми привычками.

♦ Понимание того, что вы едите

Пища – топливо для нашего тела, которое измеряется в калориях. Каждая калория представляет собой некоторое количество энергии:

- ♦ 1 грамм белка или углеводов дает 4 калории энергии.
- ♦ 1 грамм жира дает 9 калорий энергии.
- ♦ 1 грамм алкоголя дает 7 калорий энергии.

Калории, которые не были сожже-

ны с целью поддержания функций нашего тела, а также во время физической активности, откладываются в нашем теле в форме жиров и приводят к набору веса.

Еду можно разделить на три категории: жиры, углеводы и белки. В ниже приведенном обзоре будет рассмотрена каждая категория, то, какая еда в нее входит и как она влияет на ваше здоровье и привычки здорового питания.

Жиры представляют собой долгосрочные запасы энергии в теле. Тем не менее, количества и вид жиров в рационе может повысить риск развития инфаркта и инсульта за счет повышения холестерина и привести к избыточному весу и ожирению. Жиры в еде можно разделить на

Плохие жиры: насыщенные жиры и трансжиры. Плохие жиры повышают уровень вредного холестерина

и триглицеридов в крови, а также снижают уровень полезного холестерина. В большинстве случаев – это животные жиры (говядина, свинина, баранина, телятина, кожа птицы и темное мясо, хот-доги, бекон, масло, молочные продукты с высоким содержанием жиров, свиное сало), жидкие жиры, переплавленные в твердые трансжиры путем процесса гидрогенизации (жир, гидрогенизированное масло), и пища, приготовленная с большим содержанием животных или трансжиров (жареная еда и большая часть фаст-фуда).

♦ **«Полезные жиры»: ненасыщенные жиры (мононенасыщенные или полиненасыщенные).**

Полезные жиры улучшают уровень холестерина в крови. Они в основном содержатся в растительной пище, такой как овощи, овощные масла, семена и орехи.

Начиная с сегодняшнего дня я буду кушать только один раз в день



- Мононенасыщенные жиры содержатся в оливковом масле, арахисовом масле, масле канолы, авокадо, рыбе и большинстве орехов.

- Полиненасыщенные жиры содержатся в кукурузном масле, соевом масле, подсолнечном масле и рыбе.

Употребляйте в пищу правильный вид жиров в умеренном количестве

♦ Следует отдавать предпочтение печеной, приготовленной на гриле, на пару или вареной пище.

♦ Снизьте количество или исключите из рациона соусы, так как они почти всегда содержат большое количество жира.

♦ И масло, и маргарин помогут вам набрать вес по причине содержания в них одинакового количества калорий на грамм. Масло является насыщенным животным жиром, богатым холестерином, а некоторые маргарины изготовлены с применением трансжиров. Пользуйтесь мягким или жидким маргарином, не содержащим трансжиров, или же употребляйте в пищу овощное масло в умеренных количествах.

♦ Избегайте жареной пищи, такой как жареная рыба, жареная курица и картофель фри, потому что жарка на масле значительно увеличивает калорийность блюда.

♦ Масло канолы и оливковое масло считаются самыми полезными и их использование в умеренном количестве поможет улучшить уровень холестерина.

Отдавайте предпочтение рыбе и птице (курица) в сравнении с мясом (свинина, баранина и говядина)

♦ Кушайте любую рыбу, которая вам нравится, но не жареную или в масле.

♦ Снимайте кожу с птицы и отдавайте предпочтение белому мясу.

♦ Срезайте весь видимый жир с красного мяса перед употреблением в пищу.

♦ Избегайте жирной еды и пищи, подвергнутой технической обработке (сосиски, хот-доги, бекон и свиная грудка).

♦ Овощи, цельные злаки (такие как коричневый рис, овес, кукуруза и цельное зерно), салаты, бобы и фрукты должны употребляться в пищу в изобилии. Они дают нам мало калорий, совсем немного жира и сахара, а иногда и вовсе не содержат таковые. Кроме того, они богаты витаминами, антиоксидантами (противораковые вещества), волокнами и прочими питательными веществами. Орехи имеют большое содержание жира, поэтому их нужно употреблять в пищу в умеренном количестве.

Углеводы дают нам кратковременную энергию и состоят из сахаров, крахмала и волокон. Углеводы быстро перевариваются нашим организмом (сахар, сладости и рафинированная мука) и вызывают повышение уровня сахара в крови, с которым весьма тяжело справится людям, страдающим

диабетом, и которые могут вызвать резистентность к инсулину, представляющему собой риск возникновения инфаркта и инсульта, диабета 2 типа и некоторых видов рака. Медленные углеводы оказывают более мягкое влияние на уровень сахара в крови;

Они содержатся в такой пище, как цельные и необработанные злаки, бобовые, коричневый рис и пища с большим содержанием волокон.

Снижение количества рафинированных сладостей.

♦ Снизьте потребление кондитерских изделий, тортов, шоколада, джемов и желе, а также мороженого.

♦ Избегайте энергетических напитков, которые, как правило, содержат большое количество сахара.

♦ Отдавайте предпочтение натуральным, замороженным фруктам и консервам. Сахар в свежих фруктах уравнивается за счет большого содержания волокон. Не снижайте употребление количества фруктов.

♦ Замените безалкогольные напитки, колу и сладкий чай на воду. В каждой банке сладкой содовой или сока содержится 10-12 чайных ложек сахара.

♦ Сократите количество сахара, которое вы добавляете в хлопья или другую еду.

♦ Искусственные подсластители и прочие заменители сахара лучше сахара, но диетологи советуют не злоупотреблять ни тем, ни другим.

Сидячий образ жизни, у меня? Да я трачу свое время, перемещаясь от компьютера к телевизору



Белки помогают нам строить и поддерживать мускулатуру и являются незаменимыми участниками каждой функции нашего тела. Белки поступают из животных источников (свинина, говядина, баранина, птица, рыба и креветки), а также молочных и растительных источников (бобы, орехи, соя и цельные злаки).

Делайте правильный белковый выбор

- ♦ Отдавайте предпочтение рыбе, птице и растительным источникам белка.
- ♦ Ограничьте количество красного мяса до умеренных порций.
- ♦ Снизьте количество обработанной пищи, потому что в ней, как правило, содержится большое количество соли и насыщенного жира.
- ♦ Съедайте не более 2 яиц в неделю.

♦ Отдавайте предпочтение обезжиренному молоку, сыру, йогурту и прочим молочным продуктам.

♦ Снизьте количество взбитых сливок и цельномолочных продуктов.

♦ Улучшение пищевых привычек – полезные советы

Не пропускайте завтрак или другой прием пищи.

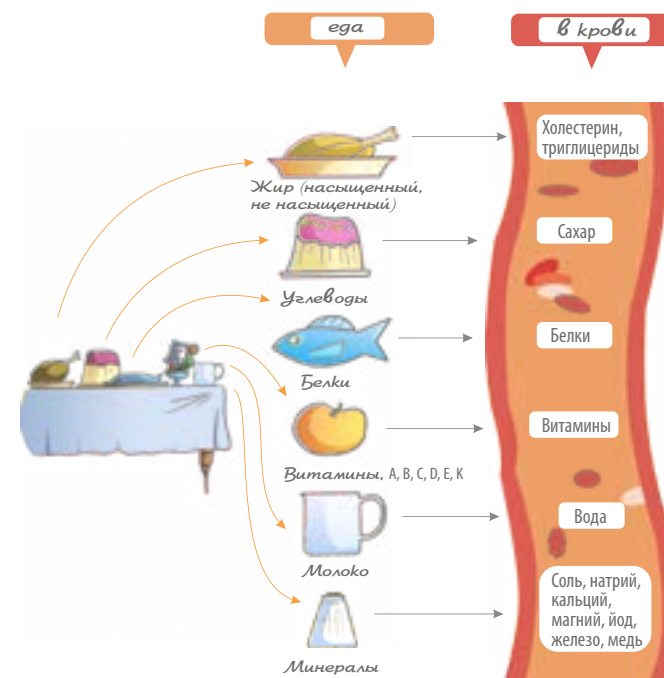
Пропуск приема пищи вызывает чувство голода и в конечном итоге приводит к перееданию.

Употребляйте пищу часто и небольшими порциями.

Уменьшите размер порций. Чем больше пищи вы потребляете, тем больше вы набираете вес. Избегайте добавок!

Выпивайте стакан воды перед каждым приемом пищи. Вода не содержит калорий и снижает чувство голода. Один большой стакан воды

Не пропускайте завтрак



перед каждым приемом пищи – отличный способ снизить аппетит и почувствовать насыщение.

В итоге, следует запомнить следующее

♦ Снизьте количество или полностью исключите употребление алкогольных напитков. Алкоголь содержит большое количество калорий, не имеющих питательной ценности.

♦ Сократите количество потребляемой соли. Соль повышает артериальное давление. Пробуйте пищу перед тем, как посолить ее. Как правило, она не нуждается в соли. Рекомендуемая норма потребления соли не более 5 граммов в день [1 чайная ложка/день], но было установлено, что большинство людей употребляют почти двойную норму.

♦ Полезные подсказки

Решение улучшить свой образ жизни и снизить факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний вероятнее всего является лучшим решением, которое вы когда-либо принимали. Оно определит то, как вы будете жить и как долго.

Поставьте перед собой реальную цель.

Не нужно торопиться. Вы должны понимать, что это долгосрочная инвестиция в ваше здоровье. Реальной целью является снижение веса на 1-2 килограмма в месяц, особенно в самом начале пути. Не расстраивайтесь, если вы не растаетесь с весом так быстро, как вы этого хотите.

Рассчитайте свой ИМТ и определите идеальный вес согласно вашего роста. Воспользуйтесь онлайн калькулятором на www.nhlbisupport.com/bmi/.

Качественные инструменты помогают в достижении хороших результатов. Купите себе точные электронные или механические весы и еженедельно взвешивайтесь. Это

позволяет оценивать любые излишки предыдущего дня. Вы будете удивлены, увидев, что ваш вес может значительно увеличиваться или уменьшаться в разные дни в зависимости от продуктов и количества съеденного, а также физической активности.

Команда поддержки не помешает. Другим, родственникам и коллегам должно быть известно о вашем намерении изменить пищевые привычки. Изменение привычек в еде будет проходить намного легче, если вы будете следовать по данному пути не один.

Отправляясь за продуктами. Не покупайте и не приносите в дом высококалорийные, богатые жирами и сахаром продукты питания (например, картофельные чипсы, шоколад и сладкие напитки). Если в доме нет этих продуктов – у вас не будет постоянного соблазна съесть их.

Внимательно читайте этикетки.

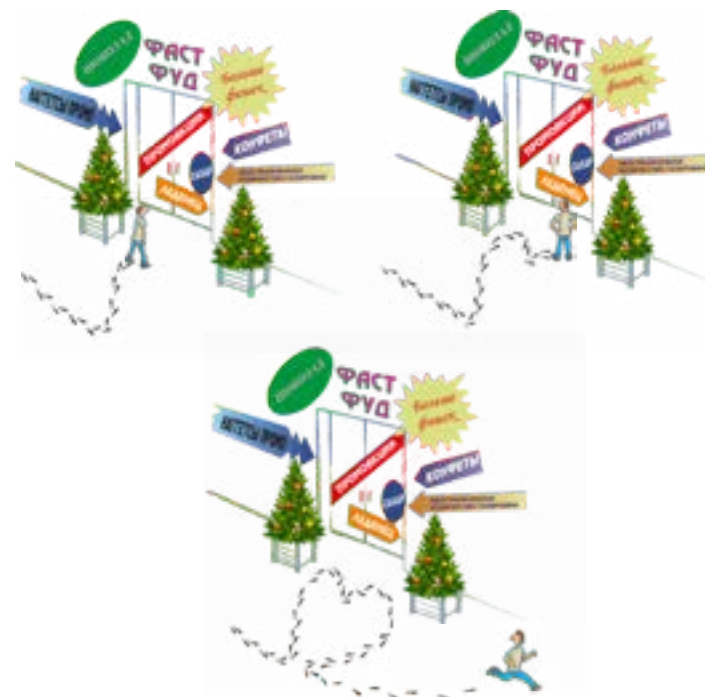
Вы будете потрясены, узнав калорийность некоторых продуктов, которые регулярно употребляете в пищу.



- ☞ 1 печенье (150-200 калорий)
- ☞ 1 небольшая пачка картофельных чипсов (200-300 калорий)
- ☞ 1 стакан пива или вина (150 калорий)
- ☞ 1 сэндвич среднего размера (350 калорий)
- ☞ 1 стакан цельного молока (250 калорий) в сравнении с 1 стаканом обезжиренного молока (50 калорий).

«Легкие» и «обезжиренные» продукты не всегда являются залогом потери веса. Вы должны взвесить свое потребление калорий относительно уровня активности: у человека, ведущего сидячий образ жизни с менее чем полу-

часом ходьбы в день, сжигается всего около 2000 калорий в день, тогда как человек с высоким уровнем активности может сжигать более 4000 калорий в день. Учитывайте количество калорий в вашей пище:



Яйца, сливки, бекон?!
А как же мой уровень холестерина?!



Меньше времени перед экраном.

Проводя меньше времени перед телевизором, компьютером или видеоигрой вы сможете сократить постоянные перекусы.

Ф. Высокий уровень холестерина

Холестерин представляет собой один из множества жировых веществ в нашем теле. Хотя он и необходим для поддержания многих функций нашего организма (например, выработка гормонов), избыток холестерина сужает и закупоривает артерии, что вызывает затвердение артерий (атеросклероз) и повышает риск развития инсульта или инфаркта.

Достаточное количество холестерина для поддержания функций нашего тела вырабатывается печенью.

Тем не менее, когда мы говорим о холестерине, то вы- это то, что вы едите.

Еда, способствующая поднятию уровня полезного холестерина:

- ♦ рыба (богата омега-3 жирными кислотами)
- ♦ овощные жиры и масла, являющиеся мононенасыщенными или полиненасыщенными: оливковое, арахисовое, кольза или канола, соевое масло, кукурузное и подсолнечное
- ♦ цельные злаки, овсянка, бобовые и орехи
- ♦ овощи и фрукты.

Еда, повышающая уровень плохого холестерина:

- ♦ цельномолочные продукты: масло, обезжиренное молоко, сметана, сыр и мороженое
- ♦ мясо: свинина, баранина и говядина

- ♦ яичные желтки
- ♦ некоторые тропические масла, такие как кокосовое масло, пальмовое масло и масло какао.

Уровни холестерина в крови следует измерять ежегодно. Единица измерения - ммоль/литр.

Общий уровень холестерина через 12 часов без пищи должен быть менее 200 мг/дл [5,2 ммоль/л].

- ♦ Общий уровень холестерина в диапазоне 200 и 240 мг/дл [5,2 и 6,2 ммоль/л] является пограничным высоким уровнем холестерина.

Общий уровень холестерина выше 240 мг/дл [6,2 ммоль/л] является высоким уровнем холестерина, который значительно повышает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний.

Вам необходимо обратиться к доктору с вопросом назначения низкожировой диеты и возможного принятия лекарственных препаратов, снижающих уровень холестерина.

Уровень холестерина также поднимается по причине других факторов:

- ♦ стресс
- ♦ неподвижный образ жизни и отсутствие физической активности
- ♦ курение
- ♦ избыточный вес и ожирение

Каков ваш уровень холестерина?

Г. Употребление алкоголя

Алкоголь не содержит в своем составе ничего ценного в сравнении со здоровым питанием — ни витаминов, ни минералов, ни белков. Но в то же

» Вам по-прежнему хочется пропустить стаканчик?
Снизьте потребление алкоголя!



1. Комната, кровать
2. Свет, шум
3. Чикакой электронной поэты
4. А теперь отправляемся спать!



время алкоголь содержит большое количество калорий, а именно 7 калорий на грамм. Один стандартный бокал вина, виски или пива содержит 12 грамм алкоголя, что эквивалентно 84 калориям. Это и объясняет причину набора веса и развитие «пивного живота» у людей, употребляющих алкоголь в большом количестве.

Хроническое или чрезмерное употребление алкоголя вызывает проблемы с пищеварительной системой (гастрит, язва желудка и панкреатит) и повышает риск рака ЖКТ (рот, язык, горло, пищевод, поджелудочная железа, толстая и прямая кишка), а также повреждение функций печени, приводящее к циррозу. Даже употребление алкоголя в умеренных количествах влияет на функционирование когнитивной системы; неумеренное упо-

ребление алкоголя и продолжительные постоянные запои могут вызвать повреждение мозга и потерю памяти.

Алкоголь - наркотик, который вызывает зависимость. Зависимость от алкоголя, или же алкоголизм, представляет собой прогрессивное заболевание, которое может оказаться смертельным.

Н. Недосыпание

Здоровый образ жизни также требует достаточного времени на отдых. Сон является его неотъемлемой частью.

Мы часто теряем сон в состоянии стресса, депрессии, при боли или, когда испытываем семейные, или профессиональные проблемы. Другими причинами бессонных ночей являются нерегулярные часы работы, ночные

смены и нарушение суточного ритма после международных перелетов.

В течение последних 20 лет время, затрачиваемое на использование компьютеров и просмотр телевизора, представляет собой потерю миллионов часов сна у людей во всем мире. В среднем люди сейчас спят на 1,5-2 часа меньше, чем их бабушки и дедушки 50 лет назад.

Люди, лишенные сна, имеют более высокий риск наступления сердечного приступа или инсульта, чем люди, которые спят 6-8 часов.

Если вы потеряли природную способность засыпать и спать в течение ночи, то попробуйте придерживаться рекомендаций, приведенных ниже.

а. Перед тем как отправиться спать

♦ Ваша спальня должна быть предназначена только для сна и создания атмосферы уединенности.

♦ Не смотрите телевизор или "сидите" в Интернете. Вас отвлекает не только содержание, но и яркий свет от экранов, который заставляет мозг бодрствовать.

♦ Не устанавливайте телевизор в спальне.

♦ Ложитесь спать в одно и то же время, просыпайтесь в одно и то же время – даже по выходным.

б. Находясь в кровати

♦ Большинству людей нужно минимум 7-8 часов для сна.

♦ Убедитесь в том, что ваши подушки и матрас комфортны для вас, надевайте просторную и комфортную одежду для сна.

♦ Поддерживайте комфортную температуру в спальне (18-20 градусов по Цельсию).

В вашей спальне должно быть максимально тихо. Выключите сотовый и домашний телефоны, радио, телевизор и компьютер. При необходимости используйте беруши. Постоянное жужжание вентилятора, кондиционера или легкая музыка помогут вам избавиться от нежелательного постороннего шума.

с. Чего не следует делать перед сном

♦ Не употребляйте тяжелую пищу и не ложитесь спать голодным.

♦ Избегайте приема жидкости перед отходом ко сну с целью снизить количество ночных походов в туалет, которые также нарушают ваш сон.

♦ Не употребляйте алкогольные напитки.

♦ Не курите и не пейте кофе и прочие кофеинсодержащие напитки.



- ♦ Расслабьтесь и пусть ваш сон будет естественным.
- ♦ Не следует применять снотворные лекарства или транквилизаторы.

I. Неумение контролировать стресс

Стресс является неизбежной составляющей нашей жизни. Это реакция организма на любое изменение, которое требует корректировки или соответствующего реагирования. Стресс связан не только с работой и профессиональной деятельностью. Мы переживаем стресс начиная с того дня, как родились и до дня нашей смерти. Все вызывает стресс: школа, замена учителей, отпуск, вступление в брак, рождение детей, поиск новой работы, смена заданий, покупка автомобиля или дома и т. д.

Позитивный стресс может мотивировать и повышать производительность,

делая нас оптимистичными и счастливыми, тогда как негативный стресс может плохо повлиять на производительность, моральный дух и общее состояние здоровья.

Хотя стресс может повысить ваше артериальное давление и сердечный ритм, сам по себе он не приведет к сердечному приступу и не убьет вас, вопреки распространенному мнению. Как правило виной инфарктов и инсультов является неумение управлять стрессом в течение длительного периода времени. Многие люди борются со стрессом неправильно; начинают заедать стресс, больше курить; пить большее количество кофе, сладких или алкогольных

Дорогой, я не слишком многого прошу?



напитков; смотреть телевизор, принимать транквилизаторы или даже запрещенные наркотики. Умение управлять стрессом может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Попробуйте придерживаться приведенных ниже индивидуальных стратегий преодоления стресса:

♦ Не следует полагаться только на себя. Поговорите с другими людьми и поделитесь мыслями – это помогает снимать стресс. Друзья, коллеги и семья могут разделить ваши переживания, поддерживать вас в стрессовых ситуациях.

♦ Не ставьте перед собой слишком высокие цели. Устанавливайте измеримые и достижимые цели. Планируйте заранее. Сначала все продумывайте. Не торопитесь. Затем делайте то, что считаете лучшим вариантом.

♦ **Относитесь к окружающим так, как бы вы хотели, чтобы люди относились к вам.**

♦ **Не стремитесь к идеалу.** Настойчиво добивайтесь своей цели, но не становитесь упрямым и невосприимчивым, если что-то идет не так.

♦ **Проводите различия между реальным и вымышленным стрессом.**

♦ **Знайте, чего от вас ожидают.**

♦ **Не вводите себя в заблуждение.** Анализируйте неудачи и успех, а также попытайтесь учиться на своих ошибках.

♦ **Не позволяйте себе падать духом из-за одной неудачи.** Никогда не чувствуйте себя побежденным. Из-

бавьтесь от злости, разбитости, напряжения и агрессии.

♦ **Учитесь расслабляться.** Когда все вокруг вызывает стресс, остановитесь на несколько минут, закройте глаза, дышите глубоко и медленно. Займитесь хобби или какой-либо деятельностью, которая поможет вашему мозгу избавиться от проблем и расслабиться.

♦ **Научитесь управлять своим временем.** Не пытайтесь сделать все за раз. Составляйте список дел на день. Старайтесь выполнять одно задание за раз и заканчивать его. Учитесь распределять задания и научиться говорить «нет». Не принимайте на себя слишком много обязательств. Не перерабатывайте.

Здоровый образ жизни поможет вам справиться со стрессом. Следуйте советам, приведенным в данной брошюре:

Здоровое питание

♦ Выделяйте время на прием пищи.

Прием пищи – отличное время, чтобы расслабиться, поговорить и избавиться от стресса. Употребляйте в пищу меньше жира, сахара и соли, но больше фруктов, овощей и цельных злаков. Пейте больше воды. Избегайте еды в сухом виде.

♦ Поддерживайте здоровый вес.

♦ Снизьте употребление кофе и кофеиносодержащих напитков.

5

Роль компании «КазМунайГаз» в улучшении физического состояния работников и снижении риска сердечных приступов

Здоровый образ жизни

♦ Регулярная физическая активность помогает поддерживать ваше тело в форме, помогает расслабиться и скинуть вес. Прогулка – самое простое действие, направленное на избавление от стресса.

♦ Снизьте количество выкуриваемых сигарет или же, еще лучше, бросьте курить.

♦ Не стоит «подсаживаться» на медицинские препараты (транквилизаторы или снотворные), а также не следует слишком часто и чрезмерно употреблять алкоголь.

Прислушайтесь к вашему телу

♦ Найдите время, чтобы расслабиться. Если вы чувствуете себя уставшим, то остановитесь и отдохните. Вздремните, если нужно.

♦ Как можно чаще делайте перерывы в работе. Проводите время со своей семьей, позволяйте себе больше выходных или небольшой отпуск настолько часто, насколько такое возможно, а также мечтайте (отличный способ управления стрессом). Не следует считать это пустой тратой времени, напротив, пусть это будет своего рода способом подзарядить батарейку.

♦ Получайте достаточное количество качественного сна.

*Добро пожаловать на здоровое совещание!
Говорим меньше, ходим больше!*



Компания заинтересована в улучшении здоровья своих работников. Кроме того, компания «КазМунайГаз» способствует проведению и спонсирует медицинские осмотры, направленные на повышение осведомленности работников о сердечно-сосудистых факторах риска.

В рамках данных обследований проводится оценка веса и ИМТ, артериальное давление и уровень глюкозы и холестерина в крови, а также

определяются потенциальные аномалии сердца (электрокардиограмма для всех и сердечный стресс-тест для сотрудников старше 50 лет с высокой мобильностью), а также работнику предоставляется возможность получить консультацию доктора о способах бросить курить и научиться ограничивать употребления алкоголя.

Компания «КазМунайГаз» не контролирует то, что вы едите и насколько вы активны, когда находитесь дома

или путешествуете в выходные дни. Однако в офисах компании внедрены оздоровительные инициативы в области питания и фитнеса.

Дни фитнеса

Организируйте фитнес дни два-три раза в год и пригласите своих близких людей: жену, детей и т.д. Подобные сборы являются отличным способом продвижения.

- ♦ Добровольных скринингов, на которых доктор компании или медсестра измеряют рост и вес, рассчитывают ИМТ измеряют артериальное давление, проводят процедуру бесконтактного определения диабета или анализ мочи.

- ♦ Физической активности путем организации прогулок, бега или велосипедных прогулок.

- ♦ Учебных занятий, проводимых диетологом для получения информации по основам здорового питания. Поскольку супруги и партнеры, как правило, делают покупки и готовят блюда дома, то диетолог научит их выбирать и готовить продукты здоровым образом. Это важно не только для самого работника, но и для всей его семьи, особенно в целях снижения риска детского ожирения.

Еда и локации КМГ

В локациях, в которых есть столовые и обслуживающий персонал, нужно

- ♦ проводить тренинги с профессиональными диетологами для обслуживающего персонала и поваров с целью научить их готовить аппетитную, вкусную пищу с низким содержанием жиров и сахара

- ♦ маркировать еду и меню (красный-желтый-зеленый) согласно калорийности, содержания соли и трансжиров для того, чтобы работники могли делать более информированный выбор и на вид отличать здоровую еду от менее здоровой

- ♦ снизить размер порций путем использования тарелок меньшего размера убрать со столов солонки с целью снизить ненужное потребление соли.

- ♦ предоставлять здоровые альтернативы кофе, чаю и какао, установив диспенсеры с холодной питьевой водой рядом с кофемашиной и аппаратом для безалкогольных напитков.

- ♦ рядом с кофемашиной предложить свежие фрукты и бутилированную воду во время совещаний компании в дополнение к обычным безалкогольным напиткам, кофе, кондитерским изделиям и печенье.

- ♦ подготовить фруктовую нарезку чтобы работники могли сделать полезный перекус во время кофе-брейка, что также поможет им меньше кушать за обедом и снизить вес.

- ♦ закрывать зоны приема пищи между приемами пищи, чтобы работники не ели на ходу.

Инициативы физической активности

- ♦ У работников есть возможность посещать спортзалы, фитнес клубы.

- ♦ В спортивном зале установлены удобные и простые в использовании беговые дорожки и стационарные велосипеды в дополнение к силовым тренажерам и тренажерам для бодибилдинга, которые могут пугать новичков.

В будущем, беговые дорожки и велотренажеры могут быть размещены в стратегических, легкодоступных локациях вне спортивных залов и фитнес центров, где многие люди проводят время за общением, такие как рядом с кофе машиной или кафетерием, с целью поощрять людей разговаривать во время занятий спортом.



6

Заключение

КазМунайГаз не может пообещать вам бессмертие, но здоровый образ жизни даст вам возможность прожить долгую жизнь без лишних проблем со здоровьем.

Здоровый образ жизни поможет вам не стать следующей жертвой инфаркта или инсульта.

Не будьте пассивным наблюдателем своего здоровья и «ходячей аптечкой»! Одно лекарство от высокого артериального давления, другое от высокого уровня холестерина, третье от повышенного уровня сахара в крови – это не решение.

Примите на себя ответственность за свое состояние своего тела и измените образ жизни прямо сейчас! «КазМунайГаз» не сможет сделать это за вас.

Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний сводится к следующим действиям:

♦ Посетите доктора и пройдите стандартное обследование уже сегодня. Регулярно отслеживайте факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- ♦ Артериальное давление
- ♦ Вес и ИМТ
- ♦ Уровень сахара в крови
- ♦ Уровень холестерина.
- ♦ Если у вас высокое давление – вам необходимо принимать специ-

альные лекарственные препараты на протяжении всей жизни.

♦ Придерживайтесь правильного питания. Больше овощей, фруктов, салатов и цельного зерна. Больше рыбы. Меньше соли. Сократить или исключить потребление жареной пищи, сахара и сладостей. Пейте много воды.

♦ Избавьтесь от лишних килограммов.

♦ Начните двигаться и заниматься спортом

♦ 30-60 минут ходьбы каждый день – это минимум. Проводите меньше времени у экрана телевизора или компьютера.

♦ Если вы курите – бросьте курить.

♦ Если вы употребляете алкоголь, то употребляйте его в умеренных количествах или откажитесь от него вообще.

♦ Старайтесь обеспечить себя качественным сном.

♦ Научитесь управлять стрессом.

Каждый фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний увеличивает и другие факторы риска. Это порочный круг, который, если не остановить, может привести к смертельному исходу по причине сердечного приступа или инсульта.

У вас есть только одна жизнь, одно тело и одно сердце. Время и усилия, потраченные на здоровый образ жизни сегодня, гарантируют вам долгие годы жизни.



» Начните двигаться и сделайте свой образ жизни лучше ПРЯМО СЕЙЧАС!



Рекомендации и методы, описанные в настоящей брошюре, следует воспринимать как ценные советы. Они не могут заменить вам очную и специализированную консультацию медицинского специалиста.

