

Максимальную частоту пульса для конкретного человека можно рассчитать по формуле: **220 минус возраст в годах**. Например, для практически здорового человека 50 лет максимальная частота пульса составляет **220–50=170 ударов в минуту**, а частота пульса, которой рекомендуется достичь при тренировке, составляет 110–120 ударов в минуту.

Многим не хватает времени для тренировок. Тогда необходимо использовать любые возможности для движения во время рабочего дня или после. Например, для людей «сидячих» профессий рекомендуется вставать, чтобы позвонить по телефону или выбросить мусор в корзину, пройти по лестнице вместо того, чтобы воспользоваться лифтом, провести короткое совещание стоя и т.п.

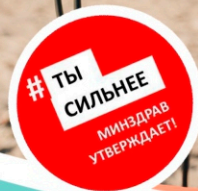


Полученные результаты больших исследований показали, что **регулярные физические нагрузки в сочетании с уменьшением периодов длительной сидячей работы за счет коротких перерывов вносят взаимодополняющий существенный вклад в профилактику болезней сердца и сосудов**.



При наличии заболеваний сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирает врач индивидуально, строго в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»



18+

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ?

(памятка для населения)

Курган, 2023г.

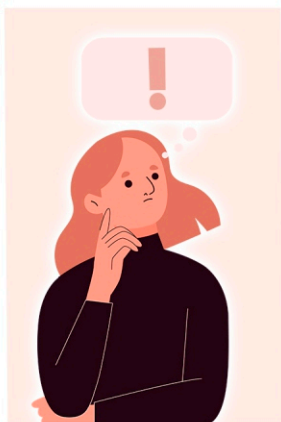
Здоровый образ жизни — эффективный метод снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), обусловленных атеросклерозом сосудов: ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, мозговых сосудистых нарушений и инсульта, недостаточности кровоснабжения мышц нижних конечностей (тяжелые боли при ходьбе, гангренозные язвы).

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- повышенный уровень холестерина в крови (ХС) за счет увеличения «плохого» ХС (входит в состав ХС ЛНП и ХС ЛОНП) и снижения «хорошего» ХС (ХС ЛВП). «Плохой» ХС способствует формированию атеросклеротических бляшек, «хороший» ХС задерживает рост атеросклеротических бляшек, удаляет избыток ХС из тканей;
- повышенное артериальное давление (АД);
- курение.



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ АТЕРОСКЛЕРОЗОМ ВКЛЮЧАЕТ:



- 👍 поддержание уровня ХС **не выше 5 ммоль/л** у здоровых людей и **не выше 4,5 ммоль/л** у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями или/и сахарным диабетом;
- 👍 поддержание уровня АД **не выше 140/90 мм рт.ст.**;
- 👍 отказ от курения;
- 👍 обеспечение достаточной физической нагрузкой (ходьба, плавание и др. **4–5 раз в неделю по 30 мин.**).

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Доказано, что как активное курение курильщика, так и пассивное курение окружающих **повышают риск развития многих тяжелых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых.** Табачный дым содержит целый спектр токсичных для многих органов и тканей веществ (никотин, окись углерода, цианистый водород, канцерогенные вещества).



Никотин, например, нарушает тонус сосудистой стенки и способствует ее повреждению, спазмам, усугубляет образование тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, блокирует перенос кислорода к органам и тканям. Компоненты табачного дыма способствуют развитию артериальной гипертензии, нарушению в системе переноса холестерина в стенки сосуда, усугубляя отложение в них холестерина.

Создается высокий суммарный риск развития ССЗ.

ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Достаточная физическая нагрузка — неотъемлемая часть здорового стиля жизни. Наиболее доступный и достаточно эффективный вид физической активности — быстрая ходьба на свежем воздухе. Заниматься следует **5 раз в неделю, по 30–45 минут (до 2 часов)**. Частота пульса должна достигать **65–70%** от той, которая достигается при максимальной нагрузке для данного возраста.