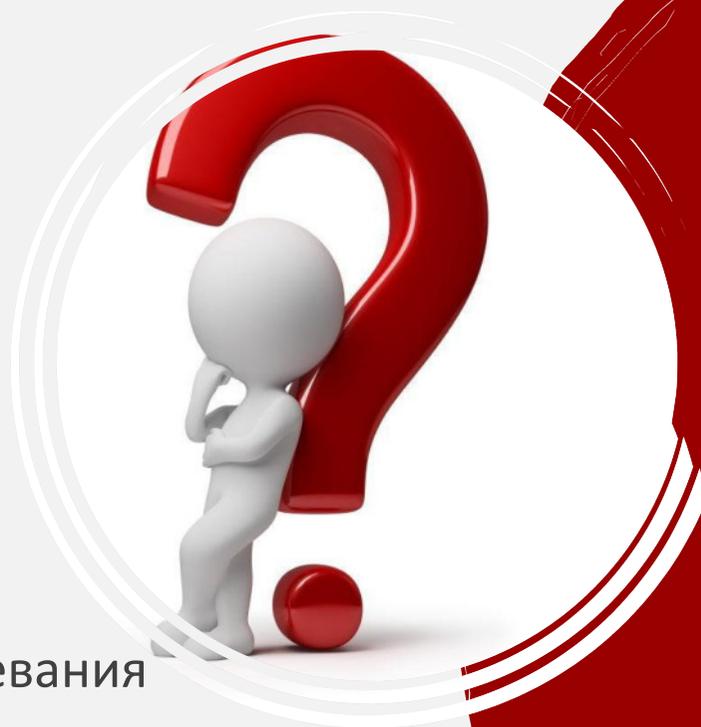




ЗАЛОГ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

К.М.Н., ДОЦЕНТ ЗВЕРЕВА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА

8(384-2)64-06-05
ZVERTN@KEMCARDIO.RU



Сердечно-сосудистые заболевания
лидируют во всем мире

- ♥ Профилактика эффективнее лечения
- ♥ Здоровые привычки – здоровое общество

**Почему я здесь
с этой темой?**

Проблема



Инфаркт

2 инфаркта / минута



Артериальная гипертензия

25% взрослого населения



Инсульты

80% инвалидизации



Дислипидемия

60% населения РФ



Приверженность рекомендациям

Назначения не принимаются

Российские национальные рекомендации Кардиоваскулярная профилактика 2022



КАРДИОВАСКУЛЯРНАЯ ПРОФИЛАКТИКА 2022. РОССИЙСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Российское кардиологическое общество, Национальное общество профилактической кардиологии

Авторы/члены Комитета экспертов по разработке Национальных рекомендаций:

Председатели: С.А. Бойцов, Н.В. Погосова

Члены Комитета: А.А. Аншелес, В.А. Бадтиева, Т.В. Балахонова, О.Л. Барбараш, Ю.А. Васюк, М.Г. Гамбарян, Г.Е. Гендлин, С.П. Голицын, О.М. Драпкина, Л.Ю. Дроздова, М.В. Ежов, А.И. Ершова, И.В. Жиров, Ю.А. Карпов, Ж.Д. Кобалава, А.В. Концевая, А.Ю. Литвин, М.М. Лукьянов, С.Ю. Марцевич, С.Т. Мацкеплишвили, В.А. Метельская, А.Н. Мешков, И.Е. Мишина, Е.П. Панченко, А.Б. Попова, И.В. Сергиенко, М.Д. Смирнова, М.И. Смирнова, О.Ю. Соколова, А.В. Стародубова, О.Ю. Сухарева, С.К. Терновой, О.Н. Ткачева, С.А. Шальнова, М.В. Шестакова.

Комитет рецензентов: Д.М. Аронов, Г.П. Арутюнов, М.Г. Бубнова, Г.Е. Иванова, А.О. Конради, О.Ю. Кореннова, В.Р. Кучма, А.И. Мартынов, С.В. Недогада, И. В. Осипова, Ф.Н. Палеев, Ю.М. Поздняков, О.П. Ротарь, В.И. Стародубов, В.А. Тутельян, Е.В. Шляхто.

**Авторы, ответственные за переписку: Попова Анна Борисовна — к.м.н., старший научный сотрудник лаборатории профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦК им. ак. Е.И. Чазова» Минздрава России (Москва), тел. +7 (495) 414-61-18, e-mail: anna.b.popova@gmail.com*

Конфликт интересов: не заявляется.

Ключевые слова: рекомендации, сердечно-сосудистый риск, здоровый образ жизни, профилактика, хронические неинфекционные заболевания, артериальная гипертензия, психосоциальные факторы, курение, сахарный диабет, ожирение, дислипидемия, питание, физическая активность.

Снижение смертности от БСК



23 – 47 %

Вклад в лечение болезней
системы кровообращения

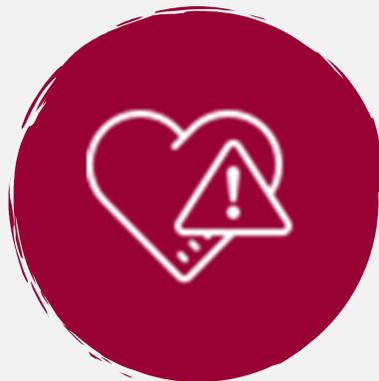


44 – 60 %

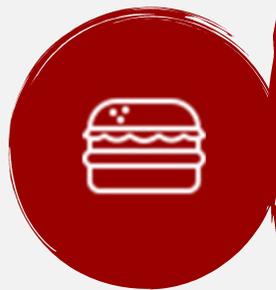
Вклад в первичную
профилактику БСК



Холестерин



Артериальная
гипертензия



Питание

Возраст
человека –
это возраст его
сосудов



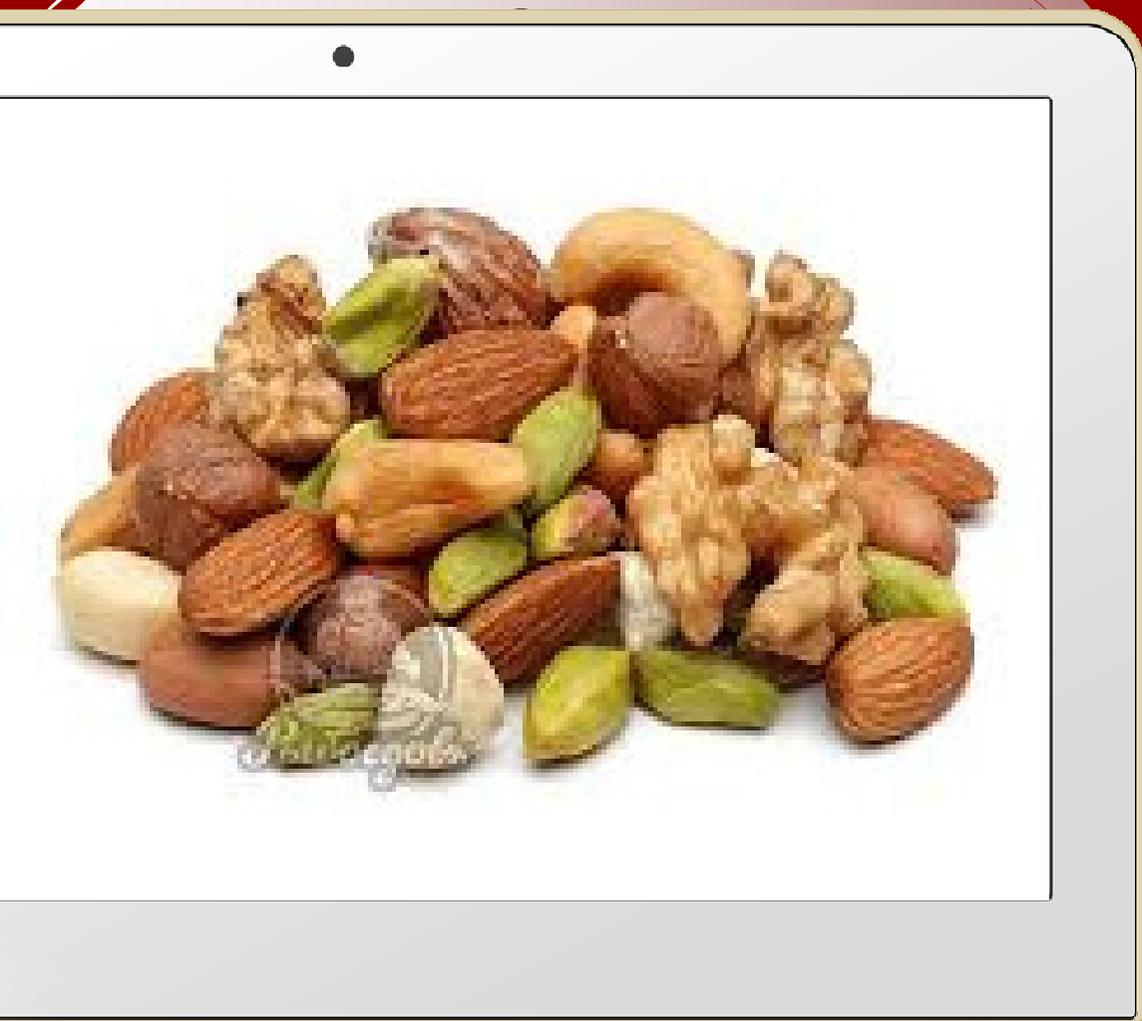
МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

ГИППОКРАТ

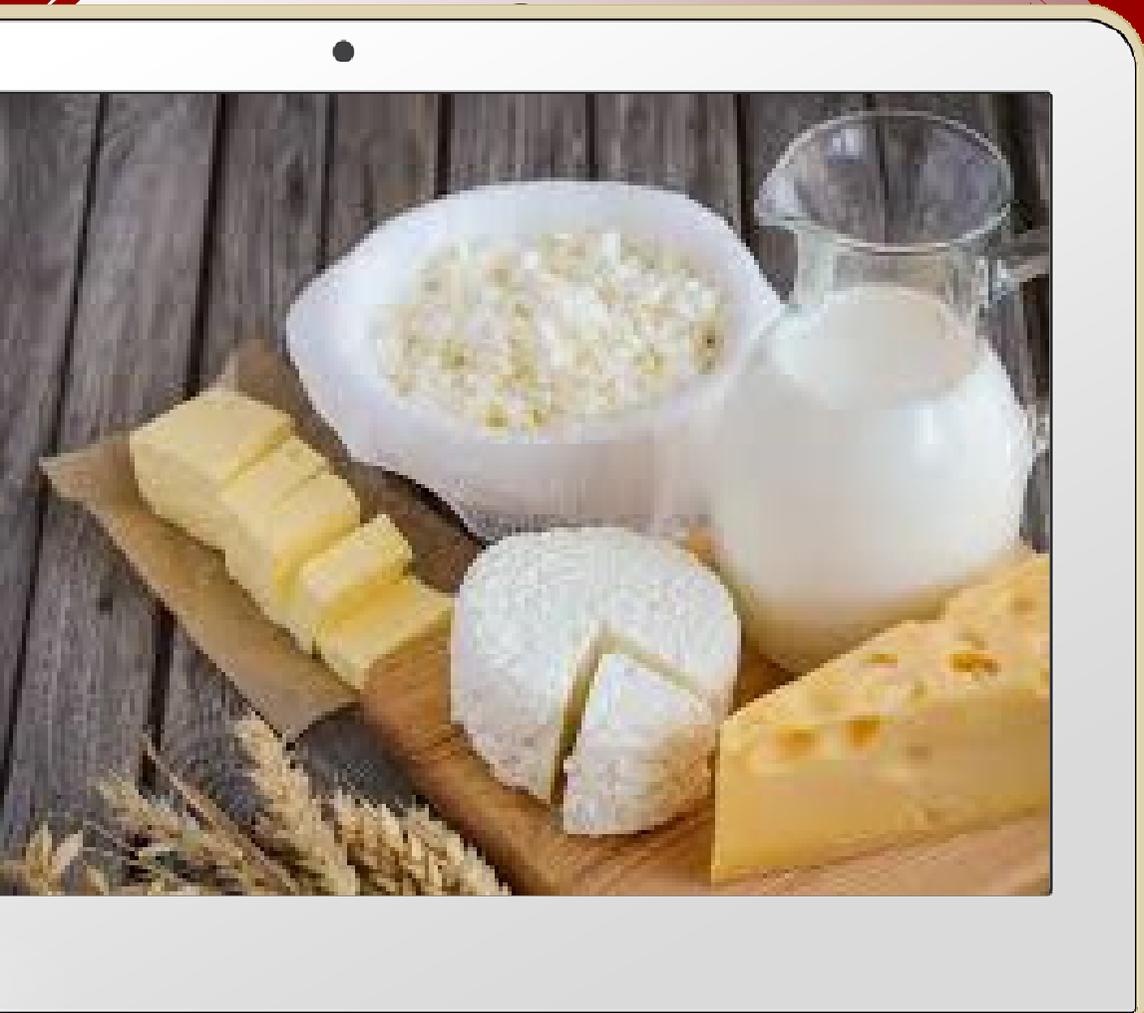


Что мы едим?

И что мы об этом занем...



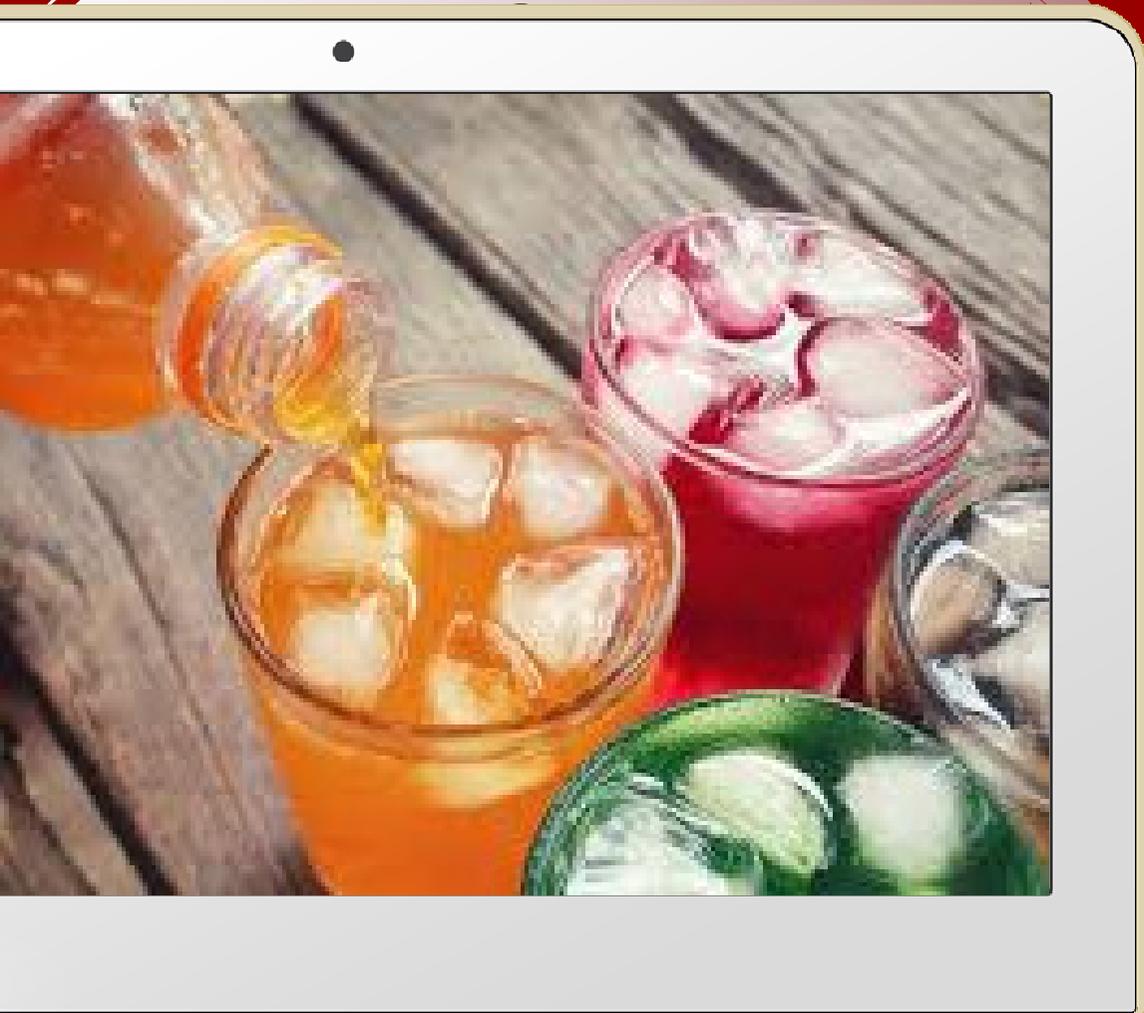
Орехи



Молочные продукты



Макаронные изделия



Газированные напитки



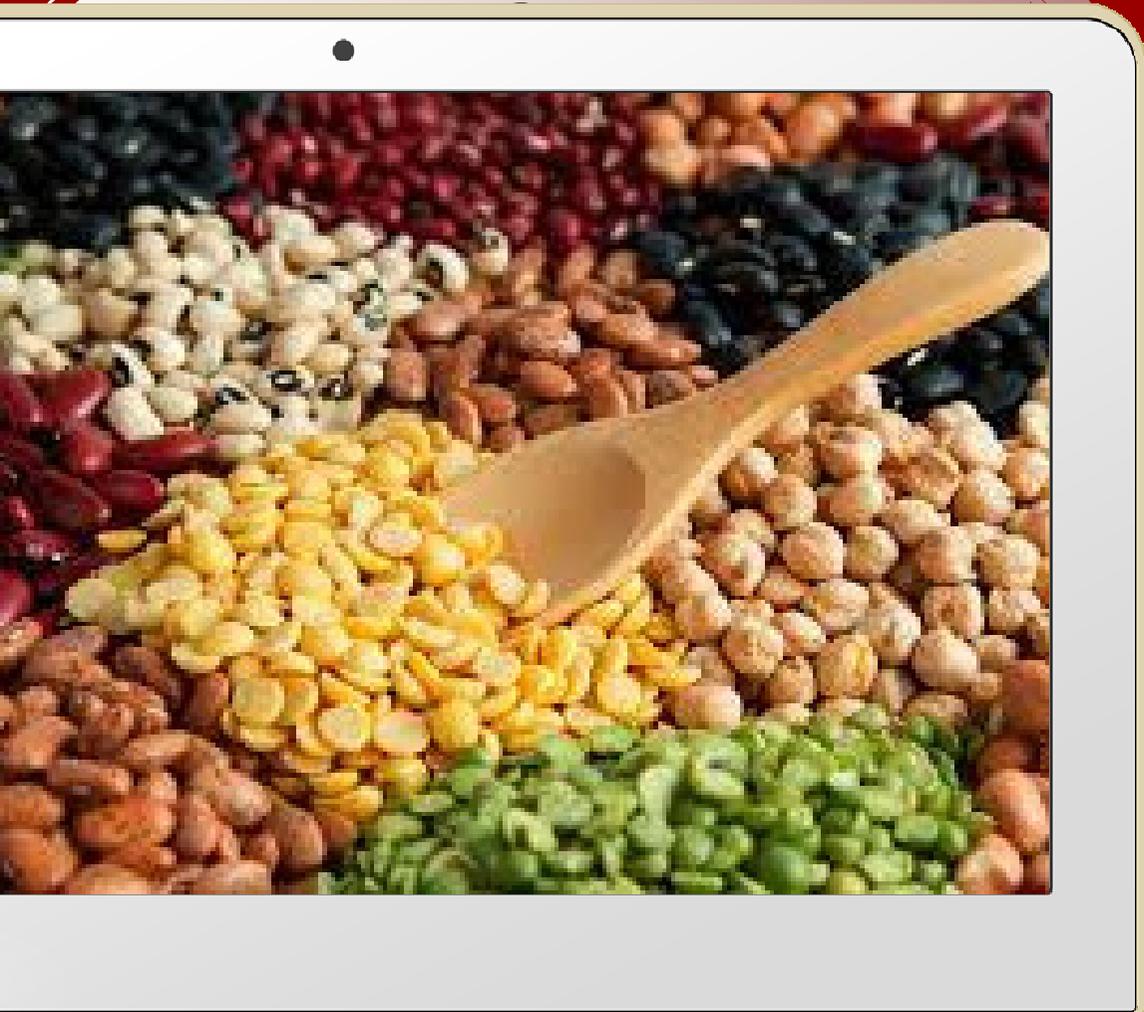
Мясо



ОВОЦИ



Масла



Бобовые



Фрукты



Крупы



РЫБЫ



Сладости



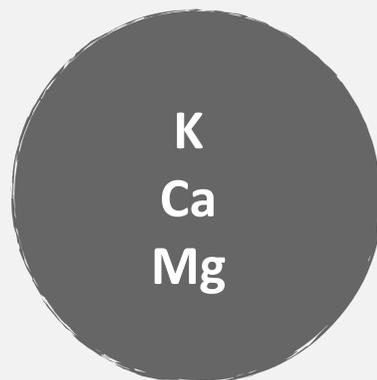
Снизить



Соль, натрий



Повысить



Калий
Кальций
Натрий
Клетчатка

Принципы DASH диеты

МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПОДХОДИТ ВСЕМ
СТИЛЬ ЖИЗНИ
ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР



Бонусы

Снижение риска



Сахарный
диабет



Инфаркт
миокарда



Онкология



- ♥ Уровень сахара крови
- ♥ Уровень липидов крови
- ♥ Уровень артериального давления

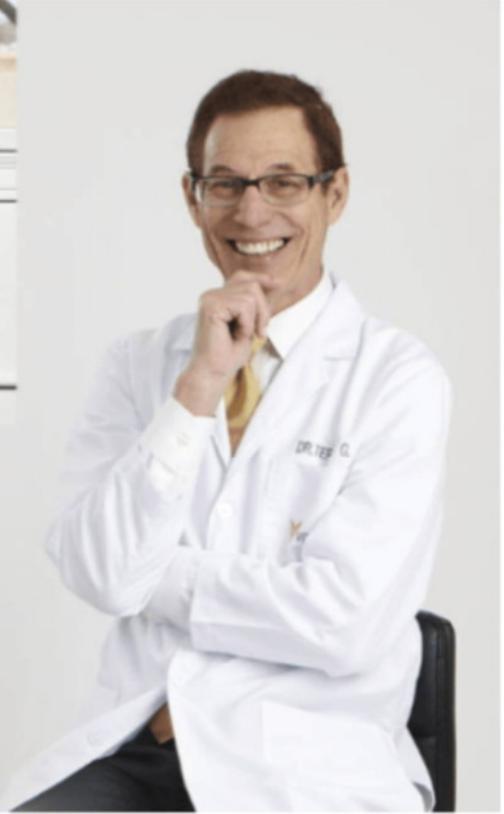
Снижение массы тела

Энергичность

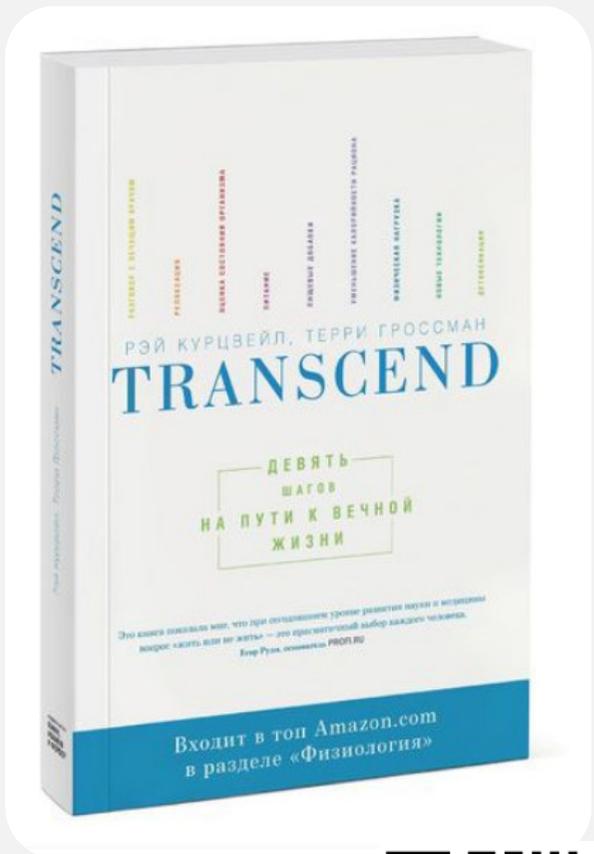
Мышление



Ray Kurzweil.



Terry Grossman.



в разделе «Физиология»
входит в топ Amazon.com

