

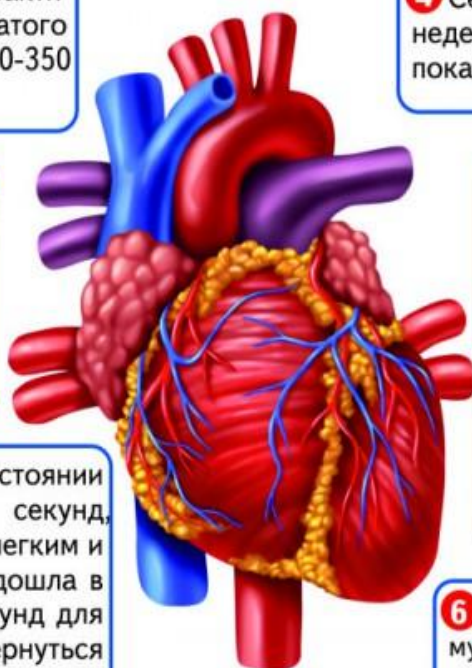
# 6 ФАКТОВ О СЕРДЦЕ

2015  
ГОД БОРЬБЫ  
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

**1** Размеры сердца человека практически такие же, как и у его сжатого кулака. Масса сердца всего 250-350 грамм.

**2** Как считают специалисты, сердце обладает такой высокой надежностью и большим запасом прочности, которой вполне достаточно на жизнь в течении 150 лет.

**3** Когда тело находится в состоянии покоя, то требуется: всего 6 секунд, чтобы кровь дошла от сердца к легким и обратно; всего 8 секунд, чтобы дошла в мозг и обратно; и только 16 секунд для того, чтобы достичь пальцев и вернуться обратно к сердцу.



**4** Сердце начинает биться на четвертой неделе после зачатия, и не останавливается, пока человек не отойдет в мир иной.

**5** Сердце – самый мощный в мире мотор. В течение жизни человека сердце совершает от 2 до 3 миллиардов сокращений! Полученной при этом силы достаточно, чтобы поднять поезд на высочайшую гору Европы. За день сердце совершает 100 000 ударов и прогоняет 5 литров обогащенной кислородом крови почти через 100 000 километров кровеносных сосудов.

**6** Женское сердце обычно бьется быстрее мужского. Мужское – примерно 70 ударов в минуту, женское – 78.

Узнай больше на [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

## Холестерин и его роль в организме человека

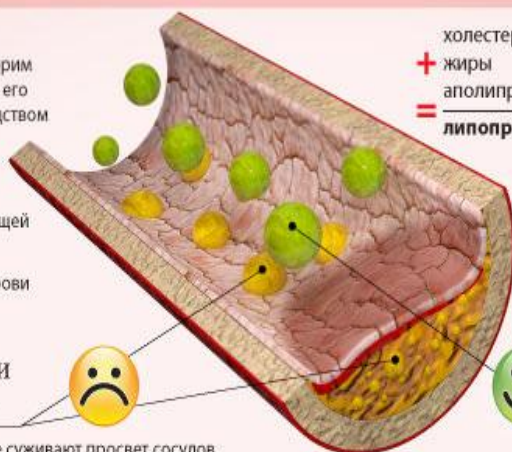


**Холестерин** (холестерол) – жирный спирт, нерастворим в воде, но растворим в жирах (липидах), которые являются его переносчиками – транспортным средством по кровеносному руслу



25% (200-250 мг) поступает с пищей

75% (~1000 мг) холестерина в крови образуется в теле человека



**Лipoproteины низкой плотности (ЛПНП) – «плохой холестерин»**

Формируют атеросклеротические бляшки, которые суживают просвет сосудов и вызывают нарушение кровоснабжения органов. Высокий уровень ЛПНП в крови связывается с риском развития атеросклероза и таких его проявлений как инфаркт миокарда и инсульт

холестерин  
+ жиры  
= аполипротеины  
= **липопротеины**

**Роль холестерина**

- Главный компонент клеточной мембраны
- Формирует оболочки нервных волокон
- Важно для нормальной работы иммунной системы, включая защиту от рака
- Необходим для выработки гормонов надпочечников и половых гормонов
- Играет важную роль в работе мозга
- Участвует в выработке витамина D

**Лipoproteины высокой плотности (ЛПВП) – «хороший холестерин»**

Удаляют холестерин из сосудистой стенки и тем самым «чищают артерии». Высокая концентрация ЛПВП снижает риск атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний

### Рекомендованные нормы концентраций ЛПНП\*

мг/дл	ммоль/л	Уровень
>190	>4.9	Очень высокий уровень
от 160 до 189	от 4.1 до 4.9	Высокий уровень
от 130 до 159	от 3.3 до 4.1	Близкий к повышенному
от 100 до 129	от 2.6 до 3.3	Близкий к оптимальному
<100	<2.6	Оптимальный уровень

### Уровень общего холестерина:

мг/дл	ммоль/л	Уровень
>240	>6,21	Высокий
200-239	5,2-6,20	Пограничный
<200	<5,17	Желательный

### Рекомендованные нормы концентраций ЛПВП\*

мг/дл	ммоль/л	Уровень
>60	>1.55	Высокий уровень, протективный против развития ССЗ
от 40 до 59	от 1.03 до 1.52	Средний уровень
<40 для муж. <50 для жен.	<1.03	Низкий уровень, повышенный риск ССЗ

Уровень холестерина в крови измеряется: ■ в России в ммоль/л ■ в США в мг/дл

\* Согласно American Heart Association

# 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

2015  
ГОД БОРЬБЫ  
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



**ЕСТЬ  
ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ**

**ФИЗКУЛЬТУРА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**КОНТРОЛЬ  
ВЕСА**

**НЕ КУРИТЬ**

**ОТСУТСТВИЕ  
СТРЕССА**

# Топ 10 продуктов для борьбы с холестерином

2015  
ГОД БОРЬБЫ  
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Овсянка



Овсяные отруби

Лосось



Миндаль

Оливковое масло



Соя

Семена льна



Цитрусовые

Овощи



Фрукты



# ЗАПОМНИТЕ ГЛАВНЫЕ ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА

2015  
Год борьбы  
с сердечно-сосудистыми  
заболеваниями



Интенсивная боль



Боль не прекращается после  
приема нитроглицерина



Продолжительность боли  
более 15 минут

Узнай больше на [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

## ЕСЛИ ВНЕЗАПНО:

Нарушилась речь,  
перекошилось лицо

онемели руки или  
половина лица  
с одной стороны

появилась слабость  
в руке или ноге  
с одной стороны  
**вероятнее всего -  
ЭТО  
ИНСУЛЬТ**



Появилась  
боль за грудиной

появилась  
резкая слабость

появился  
«холодный» пот  
**вероятнее всего -  
ЭТО  
ИНФАРКТ**

**Счет идет на минуты!  
Ждать НЕЛЬЗЯ!**