



Сім кроків до здорового серця

«Тиждень серця 2026»

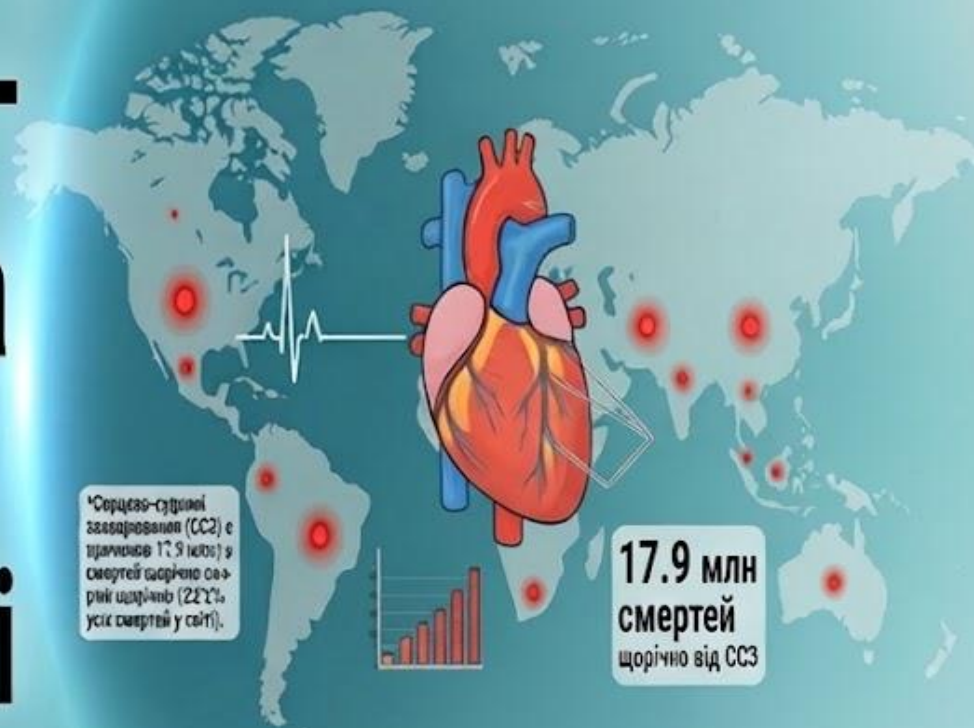
ДУ «Херсонський ОЦКПХ МОЗ»





Близько 18 млн
людей вмирають
щорічно від
хвороб серця та
судин

Серцево-судинні захворювання – головна причина смерті населення в світі



Фактори ризику серцево - судинних захворювань, на які не можливо вплинути

ФАКТОРИ РИЗИКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ХВОРОБ, НА ЯКІ НЕ МОЖЛИВО ВПЛИНУТИ

*Це фактори, які ми не можемо змінити, але знання про які важливе для профілактики.

ВІК



З віком судини стають менш еластичними, підвищується тиск.

Чоловіки > 45 років
Жінки > 55 років
(або після менопаузи)

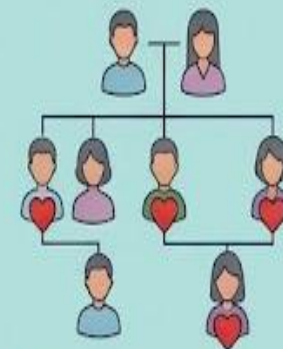
СТАТЬ



Рівень ризику відрізняється залежно від статі та віку.

(До менопаузи ризик нижчий у жінок, потім зрівнюється).

ГЕНЕТИКА



Сімейна історія ранніх серцево-судинних хвороб підвищує особистий ризик.

Спадкова схильність до гіпертонії, порушень ліпідного обміну.

Фактори ризику, на які можна вплинути (поведінкові або модифіковані)

НЕРАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ



- Високий вміст насичених жирів, солі та цукру.
- Недостатнє споживання фруктів та овочів.

НИЗЬКА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ



- Сидячий спосіб життя.
- Менше 150 хв помірної активності на тиждень.

НАДМІРНА ВАГА



- Високий індекс маси тіла (ІМТ).
- Підвищений ризик серцево-судинних хвороб.
- Збільшене навантаження на суглоби.

ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ



- Вживання тютюнових виробів (сигарети, вейпи).
- Зловживання алкоголем.
- Хронічний стрес.

Фактори ризику
на які можливо
вплинути

НЕРАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

КОРИСНЕ ДЛЯ СЕРЦЯ



НЕКОРИСНЕ ДЛЯ СЕРЦЯ



Надмірна вага та ожиріння

Це підвищення маси тіла, яке може негативно впливати на здоров'я та підвищувати ризик розвитку хронічних захворювань.

Контролюйте вагу —
зберігайте здоров'я!

Індекс маси тіла (ІМТ)

$IMT = \text{маса тіла (кг)} / \text{зріст}^2 (\text{м})$

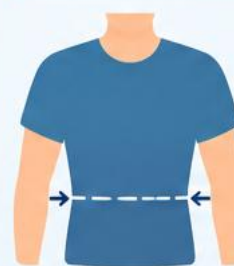
ІМТ, кг/м ²	Оцінка
< 18,5	Недостатня маса тіла
18,5 – 24,9	Нормальна маса тіла
25,0 – 29,9	Надмірна маса тіла
30,0 – 34,9	Ожиріння I ступеня
35,0 – 39,9	Ожиріння II ступеня
≥ 40	Ожиріння III ступеня

i ВООЗ визначає надмірну масу тіла у дорослих при ІМТ ≥ 25, а ожиріння — при ІМТ ≥ 30.

Окружність талії

Цей показник допомагає оцінити абдомінальне (вісцеральне) ожиріння та пов'язаний із ним ризик серцево-судинних захворювань і порушень обміну речовин.

Ризик	Чоловіки	Жінки
Низький ризик	< 94 см	< 80 см
Підвищений ризик	≥ 94 см	≥ 80 см
Значно підвищений ризик	> 102 см	> 88 см



Чоловіки
(окружність талії)

< 94 см
(низький ризик)



Жінки
(окружність талії)

< 80 см
(низький ризик)



ІМТ — це скринінговий показник, який не враховує склад тіла (кількість м'язів, жиру, кісткової маси).



Для точної оцінки ризиків важливо враховувати ІМТ, окружність талії та інші фактори: спосіб життя, харчування, рівень фізичної активності, спадковість.



**Здорова вага —
це більше енергії,
краща якість життя
і довголіття!**

Фактори ризику
на які можливо
вплинути
(модифіковані)

Низька фізична активність

Важливий модифікований фактор ризику ССЗ



Більше руху —
менше ризику
для серця!

Фактори ризику
на які можливо
вплинути
(модифіковані)



**Малорухливий
спосіб життя**

багато часу сидючи,
мінімум руху



↑
артеріального
тиску

+



↑
маси тіла

+



↑
рівня глюкози
та холестерину



↑ ризику
інфаркту та
інсульту



**Будь-яка фізична активність
краща, ніж її відсутність.**



Ходьба



Велосипед



Сходи



Рух — це інвестиція
у ваше серце
та довге життя!

Скільки рухатися?



150–300 хв/тиждень
помірна активність
(наприклад, швидка ходьба)



75–150 хв/тиждень
інтенсивна активність
(наприклад, їзда на велосипеді,
біг, плавання)



**Силові вправи —
≥ 2 дні/тиждень**
(з власною вагою або з обтяженням)



**Регулярна фізична активність допомагає знижувати ризик
серцево-судинних захворювань.**

Алкоголь та куріння – фактори ризику ССЗ

Фактори
ризикy на
які можливо
вплинути
(модифіковані)



КУРІННЯ



Пошкоджує судини



Підвищує артеріальний тиск
і частоту серцевих скорочень



Прискорює атеросклероз



Підвищує ризик інфаркту та інсульту



**Безпечного
рівня впливу
тютюнового диму
не існує.**

Пасивне куріння
також шкодить
серцю.



АЛКОГОЛЬ



Підвищує артеріальний тиск



Може спричиняти порушення
серцевого ритму



Сприяє набору надмірної маси тіла
та метаболічним порушенням



Підвищує ризик серцево-судинних
захворювань та інсульту



**Що більше
алкоголю —
то вищий ризик.**

Найкращий вибір
для здоров'я —
не вживати.



Куріння / алкоголь



↑ артеріального
тиску



пошкодження
судин



метаболічні
порушення



**↑ ризику
інфаркту та
інсульту**



**Що захищає
серце?**



Не курити



**Уникати
пасивного куріння**



**Обмежити або
не вживати алкоголь**



**Відмова від куріння та зменшення/відмова від алкоголю —
кроки, що знижують серцево-судинний ризик.**

**Фактор ризику,
на який можливо
вплинути за
допомогою змін в
стилі життя та
регулярного
прийому ліків
(за призначенням
лікаря)**

Підвищений рівень холестерину – фактори ризику ССЗ



ПІДВИЩЕНИЙ ХОЛЕС



ТЕРИН



- Сприяє утворенню атеросклеротичних бляшок



- Звужує та блокує артерії



- Підвищує ризик інфаркту та інсульту



- Пов'язаний з порушенням ліпідного обміну



Що захищає серце та судины?



- Здорове харчування (менше насичених жирів)



- Регулярна фізична активність



- Контроль маси тіла



- Медикаментозне лікування (за призначенням лікаря)



Контроль рівня холестерину – ключ до зниження серцево-судинного ризику.

Джерело: 8003, Cardiovascular diseases
Tobacco and nicotine, Alcohol. 2024-2026.

**Фактор ризику,
на який можливо
вплинути за
допомогою змін в
стилі життя та
регулярного
прийому ліків
(за призначенням
лікаря)**

Підвищений рівень глюкози – фактор ризику ССЗ



Вплив високого рівня глюкози на серце та судини



Пошкоджує внутрішню стінку (ендотелій) та зменшує еластичність судин.



Прискорює розвиток атеросклерозу та утворення бляшок.



Підвищує артеріальний тиск та шкодить дрібним капілярам.



Збільшує ризик розвитку інфаркту міокарда та інсульту у 2-4 рази.



Що захищає серце та допомагає контролювати рівень глюкози?



Здорове харчування: обмеження вільного цукру, солодошів, швидких вуглеводів.



Фізична активність: щоденні прогулянки, аеробні вправи, що покращують чутливість до інсуліну.



Контроль маси тіла: зниження надмірної ваги зменшує інсулінорезистентність.



Моніторинг та лікування: систематична перевірка рівня глюкози/HbA1c та виконання призначень.

***Регулярний контроль рівня глюкози в крові – запорука збереження здоров'я судин та серця.**

Підвищений артеріальний тиск – головний фактор ризику ССЗ



ПІДВИЩЕНИЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК (ГІПЕРТОНІЯ)



- Чинить постійний тиск на стінки артерій, роблячи їх жорсткими



- Змушує серце працювати з більшим навантаженням



- Істотно підвищує ризик інфаркту та інсульту



- Може призвести до ураження нирок та інших органів



Що захищає серце та судини при підвищеному тиску?



- Обмеження споживання солі та здорове харчування (менше натрію, більше калію)



- Нормалізація маси тіла



- Регулярна, помірна фізична активність



- Регулярне медикаментозне лікування (строго за призначенням лікаря)



Контроль артеріального тиску – основа профілактики серцево-судинних катастроф.

Джерело: B003, Cardiovascular diseases
Tobacco and nicotine, Alcohol. 2021-2035.

Фактор ризику, на який можливо вплинути за допомогою змін в стилі життя та регулярного прийому ліків (за призначенням лікаря)

Турбота про серце починається з простих щоденних кроків. Дотримуйтеся цих порад — і робіть свій внесок у здорове та активне довголіття.

7 ПОРАД ДЛЯ ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ



1. УНИКАЙТЕ КУРІННЯ ТА АЛКОГОЛЮ



Відмовтеся від куріння та обмежте споживання алкоголю.



2. РЕГУЛЯРНО ЗАЙМАЙТЕСЯ ФІЗКУЛЬТУРОЮ



Мінімум 150 хвилин помірної фізичної активності на тиждень.



3. СПОЖИВАЙТЕ ЗДОРОВУ ЇЖУ

Оптимальна кількість фруктів, овочів та цільнозернових.



4. КОНТРОЛЮЙТЕ ХОЛЕСТЕРИН І ЦУКОР



Регулярно перевіряйте рівень холестерину та цукру в крові.



5. ПІДТРИМУЙТЕ НОРМАЛЬНИЙ ТИСК

Відстежуйте артеріальний тиск за допомогою тонометра.



6. ПІДТРИМУЙТЕ НОРМАЛЬНУ ВАГУ

Здоровий індекс маси тіла та раціон.



7. ЗАБЕЗПЕЧТЕ ЯКІСНИЙ СОН ТА КЕРУЙТЕ СТРЕСОМ

Достатній відпочинок та техніки релаксації.

*Дотримання цих порад суттєво знижує серцево-судинний ризик.

Передбачити загрози.
Захистити здоров'я. Зберегти майбутнє.

