



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Что нужно знать о сердечно-сосудистых заболеваниях (ССЗ)

Сердечно-сосудистые заболевания, также известные как ССЗ, означают нарушение работы сердца и кровеносных сосудов.

Во время работы сердце перекачивает кровь по кровеносным сосудам во все части тела. Ваша кровь переносит кислород и питательные элементы. При проблемах с сердцем или кровеносными сосудами ваш организм не получает то, что ему необходимо.

От ССЗ в США умирает больше людей, чем от любого другого заболевания. Важно понимать, что вы можете сделать, чтобы сохранить здоровье сердца и сосудов.

Существует большое количество сердечно-сосудистых проблем. Ниже приведены некоторые распространенные примеры:

- **Сердечный приступ** — это блокирование притока крови к части сердца. При таком состоянии происходит отмирание части вашего сердца.
- **Сердечная недостаточность** — это состояние, при котором сердце не перекачивает кровь должным образом. Сердце работает, но организм не получает необходимую ему кровь и кислород.

- **Ишемический инсульт** — это состояние, при котором кровеносный сосуд, доставляющий кровь к головному мозгу, блокируется, и начинается отмирание клеток мозга. Причиной этого обычно является тромб.
- **Геморрагический инсульт** — это состояние, при котором разрывается кровеносный сосуд в головном мозге. Это может произойти при отсутствии контроля высокого артериального давления.

Узнайте степень риска

При определенных условиях ваши риски развития ССЗ увеличиваются. Такие условия называются факторами риска. На некоторые факторы риска повлиять невозможно.

Например, если кто-то из членов вашей семьи, являющийся вашим кровным родственником, страдает ССЗ, то у вас повышается вероятность возникновения заболевания. Риск развития ССЗ также повышается с возрастом, если вы курите и имеете избыточный вес.

Некоторые факторы риска можно контролировать. Это питание, физическая активность и курение. Примите меры для поддержания здоровья: начните с ходьбы пешком или танцев, бросьте курить. Вы можете ограничить употребление таких продуктов, как белый рис, сало, жирное мясо (свинина), жареная пища и сладости.

Выработайте здоровые привычки

Занимайтесь активной деятельностью в течение 30 минут в день, 5 дней в неделю. Вы можете делать все за один раз, например, 30-минутная велосипедная прогулка. Или можно

все делать постепенно, например, 10 минут танцев или ходьбы 3 раза в день.

Контролируйте индекс массы тела (BMI). Ваш BMI — это показатель объема вашего тела с учетом вашего роста и веса. Если вы знаете свой рост и вес, вы можете ввести их в этот [Калькулятор BMI \(BMI Calculator\) на Español](#) или [English](#). Нормальный показатель BMI составляет от 18,5 до 25.

Контролируйте окружность талии. Окружность талии — это расстояние, измеренное вокруг талии чуть выше бедер. Для снижения риска развития ССЗ окружность талии у женщин не должна превышать 35 дюймов (88 см). У мужчин этот показатель не должен превышать 40 дюймов (102 см). Если вы трансгендерный человек, обсудите свои цели с врачом.

Если вы курите, рекомендуется бросить или сократить количество выкуриваемых сигарет. Если вам нужна помощь, позвоните на горячую линию NY Quitline, предназначенную для людей, которые пытаются отказаться от курения, по телефону 866-697-8487.

Контролируйте уровень вашего холестерина. Повышение холестерина почувствовать невозможно, поэтому обсудите со своим врачом проверку уровня холестерина. Соблюдайте указания вашего врача касательно контроля в случае повышенного уровня холестерина.

Контролируйте ваше артериальное давление. Узнать о повышении вашего артериального давления, или гипертензии, можно только при его измерении. Нормальное давление

составляет 120/80. Если у вас высокое давление, обсудите с вашим врачом способы его контроля.

Дополнительные материалы

Представление о сердечно-сосудистых заболеваниях

www.medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000759.htm

Qué es la enfermedad cardiovascular

www.medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Things to Know About Cardiovascular Disease (CVD) - Last updated on February 22, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center