



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 (ВМІ).** Ваш ВМІ — 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 ВМІ \(BMI Calculator\) на Español](#) или [English](#). Нормальный показатель ВМІ 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](http://www.medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000759.htm)

**Qué es la enfermedad cardiovascular**

[www.medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm](http://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](http://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