

ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ **ҚАУІПСІЗДІК**
БЕЗОПАСНОСТЬ В ДЕТАЛЯХ

ЖҮРЕК-ҚАН
ТАМЫРЛАРЫ
АУРУЛАРЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ

ПРОФИЛАКТИКА
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ



Жүрек-қан тамыры ауруларының алдын алу

Жүрек-қан тамыры аурулары (ЖҚА), оның ішінде бірінші кезекте жүректің ишемиялық ауруы (ЖИА) бүкіл әлемде мезгілсіз өлімнің негізгі себебі болып табылады. Көмір өндіру саласы жұмыскерлердің денсаулығына ерекше талаптар қояды, өйткені бұл жерде физикалық және эмоционалдық күйзелістерден аулақ болу мүмкін емес.

Неліктен алдын алу маңызды?

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) деректері бойынша ЖҚА-нан болатын өлім-жітімнің 50% -ға төмендеуі қауіп факторларына әсер етумен, ал тек 40% -ы ғана емдеудің жақсаруымен байланысты. Бұл күнделікті өмірдегі қарапайым өзгерістерден бастап, денсаулыққа қамқорлық жасау біздің жауапкершілігіміз екенін растайды.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), в том числе и в первую очередь ишемическая болезнь сердца (ИБС), являются основной причиной преждевременной смертности во всем мире. Угледобывающая отрасль предъявляет особые требования к здоровью работников, ведь здесь не удастся избежать физических и эмоциональных нагрузок.

Почему важна профилактика?

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), снижение смертности от ССЗ на 50% связано с воздействием на факторы риска, а лишь 40% — с улучшением лечения. Это подтверждает, что забота о здоровье — это наша ответственность, начиная с простых изменений в повседневной жизни.

АЛДЫН АЛУДЫҢ НЕГІЗГІ СТРАТЕГИЯЛАРЫ

1. ПОПУЛЯЦИЯЛЫҚ СТРАТЕГИЯ

Бұл өмір салтын өзгертуге, экологиялық жағдайды жақсартуға және барлық халық арасында салауатты әдеттерді насихаттауға бағытталған шаралар.

2. ЖОҒАРЫ ТӘУЕКЕЛ СТРАТЕГИЯСЫ

ЖҚА-ның даму ықтималдығы жоғары адамдар топтары үшін алдын алу шаралары. Мысалы, қан қысымын, холестерин мен қандағы қанттың деңгейін бақылау

ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ

1. ПОПУЛЯЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ

Это меры, направленные на изменение образа жизни, улучшение экологической обстановки и пропаганду здоровых привычек среди всего населения.

2. СТРАТЕГИЯ ВЫСОКОГО РИСКА

Превентивные меры для групп людей с повышенной вероятностью развития ССЗ. Например, контроль артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови.

АЛДЫН АЛУ ТҮРЛЕРІ

1. БАСТАПҚЫ АЛДЫН АЛУ

Бұған ЖҚА дамуын болдырмауға арналған шаралар: еңбек пен демалыстың ұтымды режимі, дене белсенділігінің артуы, зиянды әдеттерден бас тарту және салмақты қалыпқа келтіру жатады.

1. ҚАЙТАЛАМА АЛДЫН АЛУ

Бұл ЖҚА-дан зардап шегетін адамдарда рецидивтер мен асқынуларды азайтуға бағытталған тәсіл. Оған дәрі-дәрмекпен және дәрілік емес емдеу кіреді.

ТИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ

1. ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Сюда относятся меры для предотвращения развития ССЗ: рациональный режим труда и отдыха, увеличение физической активности, отказ от вредных привычек и нормализация веса.

2. ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Это подход, нацеленный на снижение рецидивов и осложнений у людей, уже страдающих от ССЗ. Она включает медикаментозное и немедикаментозное лечение.

ЖҚА ТӘУЕКЕЛ ФАКТОРЛАРЫ

1. БИОЛОГИЯЛЫҚ (ТҮРЛЕНДІРІЛМЕЙТІН):

- Жасы, жынысы, тұқым қуалаушылық.
- Жоғары холестеринге, гипертензияға немесе семіздікке генетикалық бейімділік.

2. МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ (ТҮРЛЕНДІРИЛЕТІН):

- Темекі шегу
- Дұрыс тамақтанбау
- Төмен физикалық белсенділік
- Ішімдік ішу
- Күйзеліс

Тіпті бір тәуекел факторының болуы ЖҚА-ның даму ықтималдығын бірнеше есе арттырады.

ФАКТОРЫ РИСКА ССЗ

1. БИОЛОГИЧЕСКИЕ (НЕМОДИФИЦИРУЕМЫЕ):

- Возраст, пол, наследственность.
- Генетические предрасположенности к высоким уровням холестерина, гипертензии или ожирению.

2. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ (МОДИФИЦИРУЕМЫЕ):

- Курение
- Неправильное питание
- Низкая физическая активность
- Алкоголь
- Стресс

Наличие даже одного фактора риска увеличивает вероятность развития ССЗ в несколько раз.

ТӘУЕКЕЛДІ ТӨМЕНДЕТУГЕ АРНАЛҒАН ҰСЫНЫМДАР

1. ТЕМЕКІ ШЕГУДЕН БАС ТARTY.

Темекі шегу өлім қаупін қарқындылығына байланысты 40-400% -ға арттырады. Тіпті пассивті темекі тарту денсаулыққа кері әсерін тигізеді.

2. ТИІМДІ ТАМАҚТАНУ.

- Тұзды тұтынуды тәулігіне 5 г дейін азайтыңыз.
- Көкөністерді, жемістерді, балықты және тұтас дәнді дақылдарды көп жеңіз.
- Майлы ет пен қаныққан майларды шектеңіз.

3. САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУ.

Артық салмақ ЖҚА қаупін арттырады. Дене салмағының индексін (ДСИ) есептеңіз:

$ДСИ = \text{салмағы(кг)} \div \text{бойы(м)}^2$

ДСИ нормасы - 24,9 дейін. 25 және одан жоғары - артық салмақ.

4. ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ.

Күніне кемінде 30 минут спортпен шұғылданыңыз. Жүру, жүзу немесе велоспорт жүрек-қан тамыры жүйесін нығайтуға көмектеседі.

5. АРТЕРИЯЛЫҚ ҚЫСЫМДЫ БАҚЫЛАУ.

Қысымды 140/90 мм сынап бағанасынан жоғары емес деңгейде ұстаңыз.

6. ІШІМДІКТІ ТҰТЫНУДЫ ШЕКТЕУ:

Денсаулықты қолдау және жүрек-қан тамыры ауруларының қаупін төмендету үшін ішімдікті тұтыну нормаларын сақтау маңызды:

- **Ерлер үшін:** күніне 2 стандартты дозадан артық емес.
- **Әйелдер үшін:** күніне 1 стандартты дозадан артық емес.

Алкогольдің 1 стандартты дозасы - 12 г (немесе 18 мл) таза этанол, мыналарға сәйкес келеді:

- 330 мл сыра.
- 150 мл шарап.
- 45 мл күшті сусын (мысалы, арақ, виски немесе коньяк).

7. КҮЙЗЕЛІСТІ БАСҚАРУ.

Ұзақ стресстік жағдайларды болдырмаңыз, йога немесе медитация сияқты босаңсытатын жаттығуларымен айналысыңыз.

8 ДӘРІГЕРДІҢ БАҚЫЛАУЫ

Барлық қызметкерлер тұрғылықты жері бойынша емханаларға тіркелуі және жоспарлы скрининг-зерттеулерді қоса алғанда, барлық қажетті тексерулерден тұрақты түрде өтуі тиіс.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА

1. ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ.

Курение увеличивает риск смерти на 40-400% в зависимости от интенсивности. Даже пассивное курение негативно влияет на здоровье.

2. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- Уменьшите потребление соли до 5 г в сутки.
- Ешьте больше овощей, фруктов, рыбы и цельнозерновых продуктов.
- Ограничьте жирное мясо и насыщенные жиры.

3. КОНТРОЛЬ ВЕСА.

Избыточный вес повышает риск ССЗ. Рассчитайте индекс массы тела (ИМТ):

- $\text{ИМТ} = \text{вес(кг)} \div \text{рост(м)}^2$
- Норма ИМТ - до 24,9. ИМТ 25 и выше — избыточный вес.

4. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

Занимайтесь спортом не менее 30 минут в день. Ходьба, плавание или велоспорт помогут укрепить сердечно-сосудистую систему.

5. КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

Поддерживайте давление на уровне не выше 140/90 мм рт. ст.

6. ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

Для поддержания здоровья и снижения рисков сердечно-сосудистых заболеваний важно соблюдать нормы потребления алкоголя:

- **Для мужчин:** не более 2 стандартных доз в день.
- **Для женщин:** не более 1 стандартной дозы в день.

1 стандартная доза алкоголя - 12 г (или 18 мл) чистого этанола, что соответствует:

- 330 мл пива.
- 150 мл вина.
- 45 мл крепкого напитка (например, водки, виски или коньяка).

7. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ.

Избегайте длительных стрессовых ситуаций, занимайтесь расслабляющими практиками, такими как йога или медитация.

8. НАБЛЮДЕНИЕ У ВРАЧА

Все работники должны быть прикреплены в поликлиниках по месту жительства и регулярно проходить все необходимые обследования, включая плановые скрининг-исследования.

БҰЛ НЕЛІКТЕН БАРЛЫҒЫ ҮШІН МАҢЫЗДЫ?

- Көмір өндіру учаскелеріндегі жұмысшылар үшін ЖҚА алдын алу физикалық жүктемелерді жеңуге көмектеседі, жұмыс өнімділігін арттырады және кенеттен асқыну қаупін төмендетеді.

- Кеңсе қызметкерлері үшін бұл қозғалмайтын өмір салтының салдарын болдырмау және өмір сүру сапасын жақсарту тәсілі.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ВСЕХ?

- Для рабочих угледобывающих участков профилактика ССЗ помогает справиться с физическими нагрузками, повышает работоспособность и снижает риск внезапных осложнений.

- Для офисных сотрудников это способ избежать последствий малоподвижного образа жизни и улучшить качество жизни.

ГИМНАСТИКА

Жүрек-қан тамыры ауруларының алдын алу және қызметкерлердің дене белсенділігін жақсарту ретінде күнделікті электрондық пошта арқылы аудио және бейне файлдар жүктелген жүйелік папкаға көшу арқылы өндірістік және тыныс алу гимнастикасы жіберіледі.

Дене жаттығулары бұлшық еттердегі кернеуді азайтуға, қан айналымы мен зат алмасуды жақсартуға көмектеседі, бұл жұмыс қабілеттілігінің артуына, шаршау мен жүйке кернеуінің төмендеуіне әкеледі.

Сіздердің назарларыңызға демалуға және қуат алуға көмектесетін жаттығуларды ұсынамыз:

1. Аяқты иық деңгейінде қоямыз, қол белде, басымызды оңға қарай баяу бұрамыз - бір, бастапқы қалыпқа – екі, солға – үш, бастапқы қалыпқа - төрт, 5 қайталау;
2. Аяқты иық деңгейінде қоямыз, қол белде, иықты артқа қарай тартамыз, жауырындарды қосамыз, иық және шынтақты алға жібереміз, 5 рет қайталау;
3. Аяқты иық деңгейінде қоямыз, қолды иыққа қоямыз, иық буынын алға және артқа айналдырамыз, 5 рет қайталау;
4. Аяқты иық деңгейінде қоямыз, саусақтар жұдырықпен сығылған, жұдырықты 4 рет ішке және сыртқа айналдырамыз, қолдарымызды босатып, сілкеміз;
5. Аяқты иық деңгейінде қоямыз, қолымыз белде, тік арқамен жамбасты оңға және солға 4 рет айналдырамыз;
6. Аяқты иық деңгейінде қоямыз, қолымыз иықта, оң тіземіз сол шынтаққа тартамыз, бастапқы жағдай, сол тіземіз оң шынтаққа, бастапқы жағдай, 5 рет қайталау;
7. Аяқты иық деңгейінде қоямыз, қолымыз белде, аяқты тізде аздап бүгіп, жартылай жүрелеп отырамыз, арқаны тік ұстаймыз, 8 рет қайталау;
8. Аяқты иық деңгейінде қоямыз, қолымыз белде, өкшеден аяққа қарай тербелеміз, 8 рет қайталау;
9. Санды жоғары көтеріп жүреміз, 10 рет қайталау;
10. Байыптылыққа жаттығу, бір уақытта оң қолмен мұрынның ұшына тиіп, қалыпты өзгертеміз, сол қолмен оң құлаққа тигіземіз және дене қалпын жеделдетіп өзгертеміз, 5 рет қайталау.

Зиянды әдеттерден бас тарту немесе дене белсенділігінің артуы сияқты аздаған өзгерістердің өзі ЖҚА-ның даму қаупін айтарлықтай төмендетуі мүмкін. Өзіңізге және жақындарыңызға қамқорлық жасаңыз!

Кеңсе қызметкерлері үшін бұл аз қозғалысты өмір салтының салдарын болдырмау және өмір сапасын жақсарту әдісі.

ГИМНАСТИКА

В качестве профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и улучшения физической активности работников, ежедневно с помощью электронной рассылки направляется производственная и дыхательная гимнастика с переходом в системную папку, где загружены аудио и видео файлы.

Физические упражнения помогают снять напряжение в мышцах, улучшить кровообращение и обмен веществ, что приводит к повышению работоспособности, снижению утомляемости и нервного напряжения.

Представляем вашему вниманию упражнения, которые помогут расслабиться и зарядиться энергией:

1. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, плавно поворачиваем голову направо - раз в исходное положение - два, налево - три исходное положение - четыре, 5 повторений;
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, отводим плечи назад соединяем лопатки, плечи и локти вперед, 5 повторений;
3. Ноги на ширине плеч, руки на плечах, круговые движения в плечевом суставе вперед и назад, 5 повторений;
4. Прямые руки перед собой, пальцы сжаты в кулак, вращение кулачками 4 раза во внутрь и наружу, руки отпустили и встряхнули;
5. Ноги на ширине плеч, руки на поясе круговые движения тазом, спина прямая по 4 раза вправо и влево;
6. Ноги на ширине плеч, руки на плечах, правое колено подтягивает к левому локтю, исходное положение, левое колено к правому локтю, исходное положение, 5 повторений;
7. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем полуприсяды, слегка сгибая ноги в коленях, спина прямая, 8 раз;
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, перекаты с пятки на носок, 8 раз;
9. Маршируем с высоким поднятием бедра, 10 повторений;
10. Упражнение на внимание, одновременно правой рукой касаемся кончика носа, меняем положение, левой рукой касаемся правого уха, и меняем положение с ускорением, 5 повторений.

Даже небольшие изменения, такие как отказ от вредных привычек или увеличение физической активности, могут существенно снизить риск развития ССЗ. Берегите себя и своих близких! грузками, повышает работоспособность и снижает риск внезапных осложнений.

Для офисных сотрудников это способ избежать последствий малоподвижного образа жизни и улучшить качество жизни.