

28 сентября – 4 октября

Неделя
ответственного
отношения к сердцу
(в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)





Что такое сердце?

Сердце – один из самых главных органов в человеческом организме. Это полый мышечный орган грушевидной формы, разделенный на два предсердия и два желудочка.

Оно располагается в грудной полости на уровне шестого и восьмого грудных позвонков. **Большая его часть – примерно две трети — находится слева.**

В редких случаях, при врожденной аномалии, которая называется **декстрокардия**, сердце может находиться больше справа.



Факторы риска ССЗ:



● возраст

● избыточная масса тела и ожирение



● наследственная предрасположенность

● чрезмерное потребление натрия (>5 г/день)



Полноценная жизнь человека в любом возрасте невозможна без здорового сердца

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не упустить первые признаки заболевания сердца и позволит ему работать без сбоев



Если вас беспокоят боли или неприятные ощущения в области сердца, не откладывайте визит к врачу и не занимайтесь самолечением



Если у вас есть заболевания сердца — регулярно посещайте лечащего врача и выполняйте его рекомендации



ОКАЖИТЕ ПОМОЩЬ СВОЕМУ СЕРДЦУ — проанализируйте свой образ жизни, полностью исключив факторы риска (курение, алкоголь) или сведя их к минимуму (сладости, соль, фастфуд, сладкую газировку)



**Здоровое сердце —
больше возможностей для жизни!**



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

Основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:

- **Повышенный уровень холестерина** - причина 2,6 миллиона смертей от ССЗ.

УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ ДОЛЖЕН
БЫТЬ МЕНЬШЕ 5 ММОЛЬ/Л

- **Сахарный диабет.** . Все люди, живущие с диабетом, подвергаются повышенному риску ССЗ.

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ ДОЛЖЕН БЫТЬ
МЕНЬШЕ 5,5 ММОЛЬ/Л

- **Артериальная гипертензия** является одним из основных факторов риска для ССЗ.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
МЕНЬШЕ 140/90 ММ РТ. СТ

- **Низкая физическая активность.** По меньшей мере 3,2 миллиона случаев смерти ежегодно связаны с недостаточной физической активностью во всем мире. Примерно 150 минут умеренной физической активности в неделю снижает риск сердечных заболеваний на 30% и риск диабета на 27%.
- **Табакокурение.** Во всем мире табак вызывает около 6 миллионов смертей в год и представляет собой серьезный риск развития ССЗ.
- **Ожирение или избыточная масса тела.**
- **Гинетическая предрасположенность.**

Классификация артериальной гипертензии (ESH/ESC 2018)

Стадии гипертонической болезни	Другие факторы риска, поражение оргнов-мишеней	Степень повышения АД (мм рт ст)			
		Высокое нормальное САД 130-139 ДАД 85-89	1 степень САД 140-159 ДАД 90-99	2 степень САД 160-179 ДАД 100-109	3 степень САД ≥ 180 ДАД ≥ 110
Стадия 1 (неосложненная)	Нет других факторов риска	Низкий риск	Низкий риск	Умеренный риск	Высокий риск
	1 или 2 фактора риска	Низкий риск	Умеренный риск	Умеренно-высокий риск	Высокий риск
	≥ 3 факторов риска	Низко умеренный риск	Умеренно-высокий риск	Высокий риск	Высокий риск
Стадия 2 (бессимптомное заболевание)	Пораждение органов-мишеней, ХБД 3 стадии или СД без поражения органов	Умеренно-высокий риск	Высокий риск	Высокий риск	Высокий / Очень высокий риск
Стадия 3 (установленное заболевание)	Установление ССЗ, ХБП ≥ 4 стадии или СД с поражением органов	Очень высокий риск	Очень высокий риск	Очень высокий риск	Очень высокий риск

Как влияет гипертония на различные органы

Мозг

Нарушение мозгового кровообращения (следствие – ухудшение памяти), **инсульт**.



Глаза

Повреждение сетчатки, ухудшение зрения.



Почки

Почечная недостаточность.



Сердце

Стенокардия (одна из форм ишемической болезни сердца,

«грудная жаба» — нарушение кровоснабжения сердца), **инфаркт миокарда, сердечная недостаточность** (неспособность сердца перекачивать нужное количество крови).



Сосуды

Разрыв аорты, который в 90% случаев заканчивается смертью.



ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Ишемическая болезнь сердца (сокращенно ИБС) — это болезнь, объединяющая стенокардию, инфаркт миокарда и атеросклеротический кардиосклероз. ИБС развивается из-за недостаточного кровоснабжения коронарных артерий сердца вследствие сужения их просвета.

Что способствует развитию ишемической болезни сердца?

- ✓артериальная гипертония (повышение артериального давления более 140/90 мм рт. ст.)
- ✓малоподвижный образ жизни
- ✓избыточный вес/неправильное питание
- ✓курение табака
- ✓плохая наследственность (например, гипертония или инфаркт миокарда у родственников)
- ✓сахарный диабет
- ✓чрезмерное психоэмоциональное напряжение, частые стрессовые ситуации.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ: ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА



1. Ишемическая болезнь сердца: общий обзор. Атеросклероз, как этиологическая первопричина ИБС.



2. Стенокардия и инфаркт миокарда – клинические проявления острой ишемии миокарда.



3. Неотложные меры самопомощи и взаимопомощи при сердечном приступе (инфаркте миокарда). Суммарный сердечно-сосудистый риск (прогностическое значение и методика определения).



4. Кардиосклероз – диффузный (атеросклеротический) и очаговый или постинфарктный. Никотиновая зависимость и сердечно-сосудистые заболевания.



Правильно выбранный же режим питания способен значительно улучшить качество жизни больного, избавить от заболеваний в самых начальных стадиях, продлить жизнь.

Правильное питание способствует усилению эффективности лекарственных препаратов, а также **может продлить жизнь больных**. К тому же, правильное питание является профилактикой заболеваний сердца и сосудов, особенно при наличии факторов риска. **К факторам риска развития заболеваний сердечнососудистой системы относятся** наследственность, курение, нерациональное питание, чрезмерное употребление алкоголя, возраст (после 40 лет), высокое артериальное давление, сахарный диабет, ожирение, стрессы и малоподвижный образ жизни.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У МЕНЯ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ?

Сердечно-сосудистые заболевания часто развиваются незаметно. Важно вовремя распознать тревожные симптомы и обратиться к врачу.



ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ



Боль или дискомфорт
в области груди



Одышка при нагрузке
или в покое



Учащённое, редкое
или нерегулярное
сердцебиение



Головокружение,
слабость, обмороки



Отёки ног, одышка
или стоп



Быстрая утомляемость,
снижение
работоспособности



Тревога, ощущение
хаоса или паники



Кашель, особенно
в положении лёжа



Чувство тяжести
или сжатия в груди



Тошнота, потеря
аппетита

ЧТО ДЕЛАТЬ?



Не игнорируйте симптомы —
они могут быть признаками
серьёзных заболеваний



Запишитесь на приём
к кардиологу
для диагностики



Своевременное обследование —
ключ к сохранению здоровья
и жизни



Заботьтесь о сердце: правильное
питание, движение, отказ от
вредных привычек



ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ТРЕВОЖНЫХ СИМПТОМОВ
НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К ВРАЧУ!
Ранняя диагностика спасает жизни.



ЕДИНЫЙ НОМЕР
для ЗАПИСИ

103

