





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.



ВЫБИРАЙ СЕРДЦЕМ

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Уменьшить потребление
соли и сахара

5 порций овощей
и фруктов ежедневно

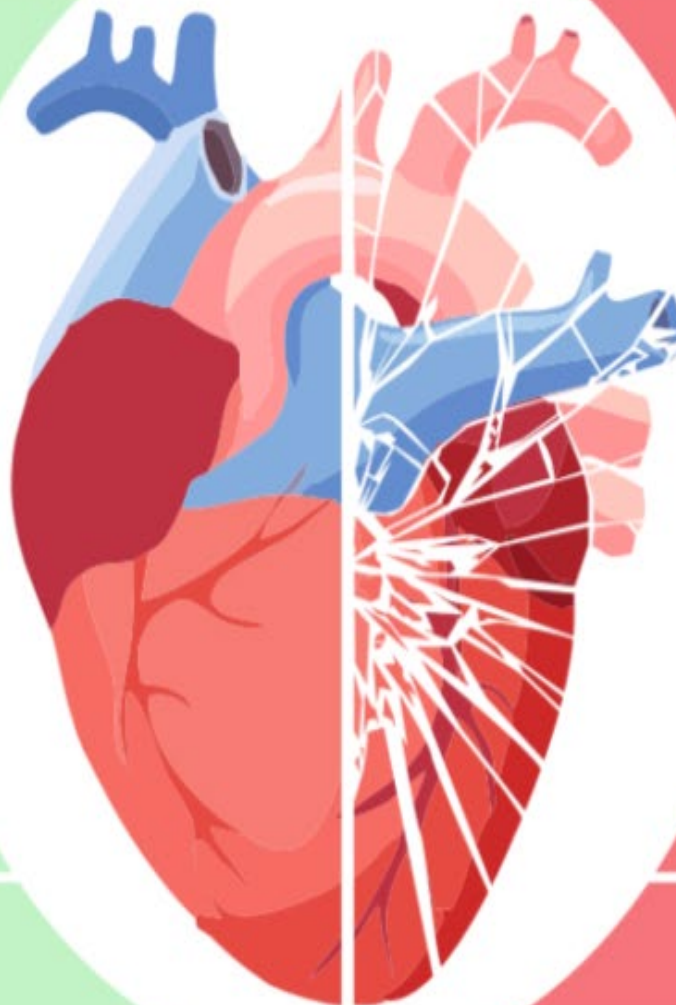
Отказ от алкоголя
и курения

Избегать стресса
и спать 7-8 часов в сутки

Контроль артериального
давления

Регулярное медицинское
обследование

Физическая активность
не менее 30 мин в день



ФАКТОРЫ РИСКА

Повышенное содержание
глюкозы в крови
($< 5,7$ ммоль/л)

Нездоровое питание

Курение и алкоголь

Повышенное содержание
холестерина в крови
(норма < 5 ммоль/л)

Повышенное
артериальное давление
($< 140/90$ мм.рт.ст)

Избыточная масса
тела (ожирение)

Недостаточная
физическая активность

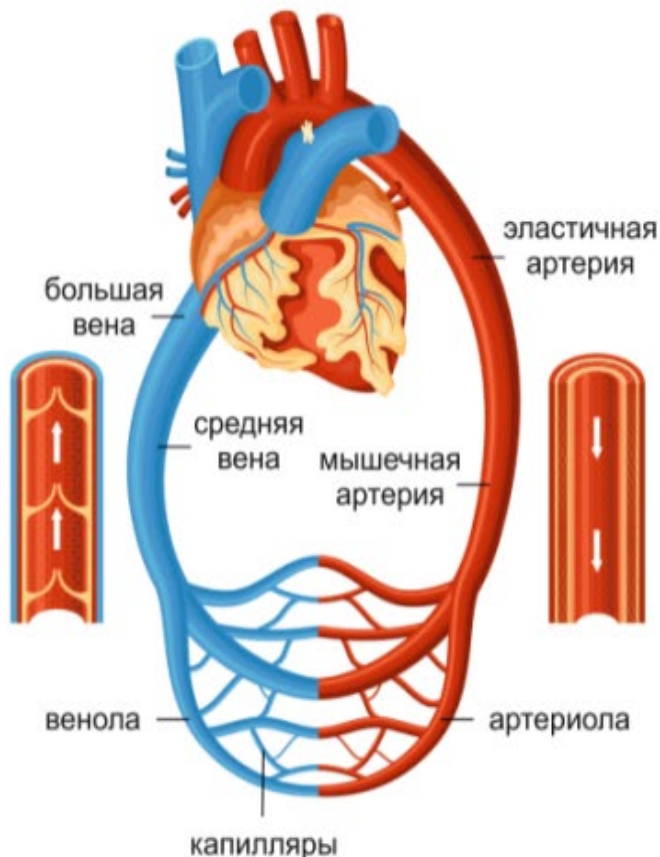


Не забывайте – здоровье⁺ требует комплексного подхода. Откажитесь от вредных привычек, минимизируйте стрессы, полноценно отдыхайте, больше двигайтесь, следите за питанием, и ваше сердце скажет вам **«спасибо»!**⁺



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистая система



Сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- **болезнь сосудов головного мозга** – болезнь кровеносных сосудов, обеспечивающих кровью головной мозг
- **врожденный порок сердца** – существующие с рождения деформации строения сердца
- **ревмокардит** – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями
- **ишемическая болезнь сердца** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу
- **болезнь периферических артерий** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги
- **тромбоз глубоких вен и эмболия легких** – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким

❗ Сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт и инсульт) являются основной причиной смерти во всем мире



СИМПТОМЫ ИНФАРКТА

Дискомфортные
ощущения в спине,
руках, нижней
челюсти, шее



Легкое
головокружение



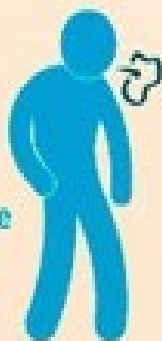
Ощущение "жжения"
в области сердца

Симптомы, более
характерные для МУЖЧИН

Боль в груди



Сбивчивое
дыхание



Симптомы, более
характерные для ЖЕНЩИН



Тошнота и
рвота



Беспричинная
усталость



Холодный
пот

СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ

ПРИЗНАКИ ОСТАНОВКИ СЕРДЦА

1. Отсутствие сознания.
2. Отсутствие реакции зрачка на свет.
3. Отсутствие пульса на сонной или другой доступной крупной артерии.

НЕМЕДЛЕННО ПРИСТУПАЙ К РЕАНИМАЦИИ!!!

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДАЛЬНЕЙШИХ ДЕЙСТВИЙ

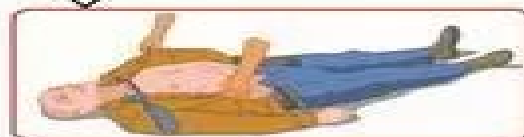
1. Уложите пострадавшего на ровную жесткую поверхность.



2. Убедись в отсутствии пульса на сонной артерии.



3. Освободи грудную клетку от одежды, расстегни поясной ремень.



НАЧИНАЙ НАРУЖНЫЙ МАССАЖ СЕРДЦА И ПРОВЕДЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ДЫХАНИЯ

Правила проведения наружного массажа сердца

Ладонями, наложенными одна на другую, прямыми руками резкими толчками надавливай на область нижней трети грудины.

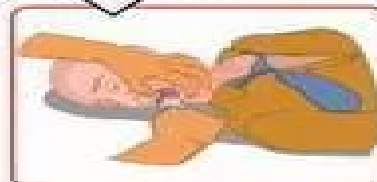


Глубина продавливания грудной клетки — не менее 3-4 см. Частота надавливания — 60-70 надавливаний в минуту.

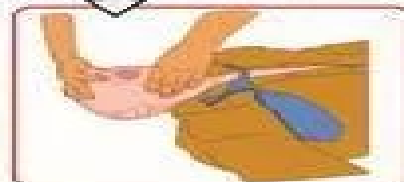


Правила проведения искусственного дыхания

Марлей или платком освободи полость рта пострадавшего от инородных тел (сгустки крови, слизь, рвотные массы и др.).



Зажми нос пострадавшего, захвати средним быстрым выдохом в рот. При возможности используй устройство для проведения искусственного дыхания «Рот-Устройство-Рот» или карманную маску для искусственного вентилирования «Рот-маска», в при их отсутствии проводи дыхание через марлю или платок.



После остановки сердца дыхание и сердцебиение должны быть восстановлены в течение 4-5 минут

Каждый искусственный вдох нужно производить в течение 1 секунды (не форсированно). Дыхательный объем должен составлять 400-600 мл, частота дыхания — 10 / мин. На два дыхательных движения должно приходиться 30 массажных.



Реанимацию необходимо проводить до появления пульса и самостоятельного дыхания или до прибытия медперсонала

Ешьте здоровую пищу. Выбирайте продукты, которые не были обработаны различными химикатами. Овощи, фрукты и орехи ваши лучшие помощники в борьбе за здоровое сердце. Не рекомендуется злоупотреблять красным мясом, вареными гарнирами, мучным, соленым и сладким.



ТАБАК И АЛКОГОЛЬ – ДВА ГЛАВНЫХ «ВРАГА» ДЛЯ СЕРДЦА

Употребление табачной продукции приводит к **спазму сосудов, повышению артериального давления и нарушению ритма сердца**

Алкоголь, в свою очередь, оказывает **токсическое действие на мышцу сердца**, что приводит к нарушению его функции

На сегодняшний день не существует безопасных форм и доз потребления никотинсодержащей и алкогольной продукции!

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Не переедайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!



Чаще улыбайтесь!

Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.

Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу

Много соли в пище - это дорога к гипертонии.



Будьте активны!

Не теряйте интерес к жизни.

Не курите

Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет.



Постоянно двигайтесь

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.

Не злоупотребляйте алкоголем!



Укрепляйте иммунитет

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.

Контролируйте свое артериальное давление

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.



Следите за своим весом и своей талией

Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.



Когда стоит обратиться за помощью?

Если Вы почувствовали **боль в грудной клетке и в области сердца**, сжимающего, давящего, жгучего характера, отдающую в левое плечо, левую руку, нижнюю челюсть, **не проходящую после приема нитроглицерина**.

Если Вы страдаете от **одышки и чувства нехватки воздуха**.

Если у Вас **повышенное артериальное давление и отеки нижних конечностей**.

Необходимо вызвать скорую помощь или обратиться к специалисту в поликлинике по месту жительства.

