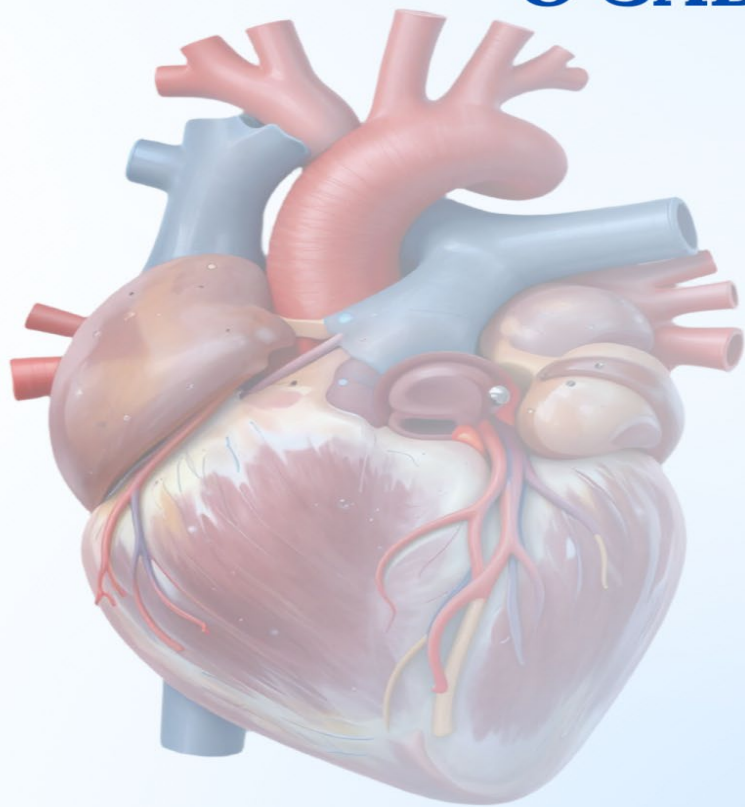


**9 - 15 ФЕВРАЛЯ 2026**

**НЕДЕЛЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ  
О ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА**



# ВЫБИРАЙ СЕРДЦЕМ

## ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Уменьшить потребление  
соли и сахара

5 порций овощей  
и фруктов ежедневно

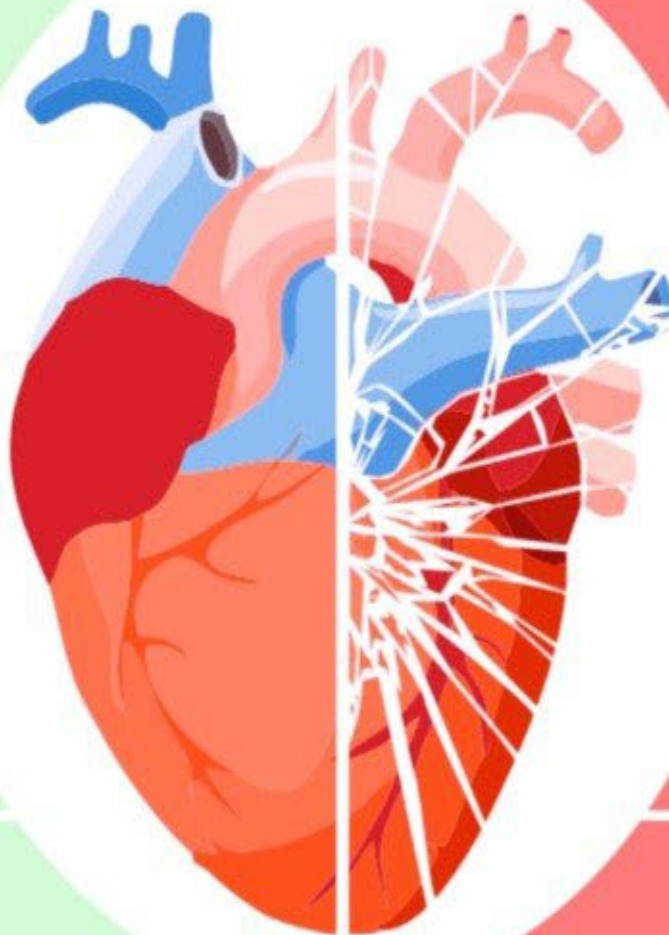
Отказ от алкоголя  
и курения

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

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА, ВЫЗВАННЫЕ НАРУШЕНИЕМ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Ишемическая болезнь сердца (**ИБС**) — это дисбаланс между потребностью сердца в кислороде и доставкой кислорода к сердцу по сосудам

- ❑ Возникает в результате сужения просвета артерий сердца при появлении в них атеросклеротических бляшек
- ❑ Приток крови к сердцу и его "питание" уменьшается или прекращается совсем
- ❑ Часто болезнь проявляется приступом боли в области сердца (**стенокардией**) на фоне физической или эмоциональной нагрузки

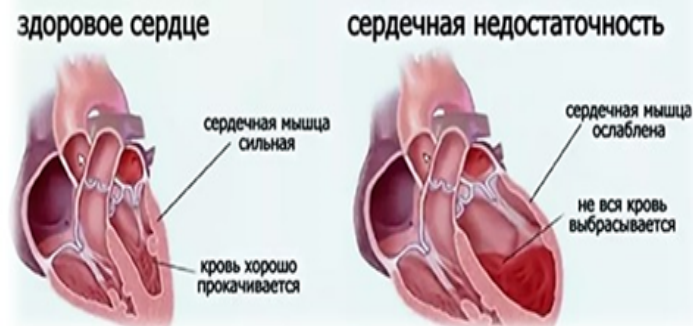


Инфаркт миокарда – острое состояние, требующее неотложной врачебной помощи

- ❑ Происходит из-за прекращения доступа кислорода к сердечной мышце

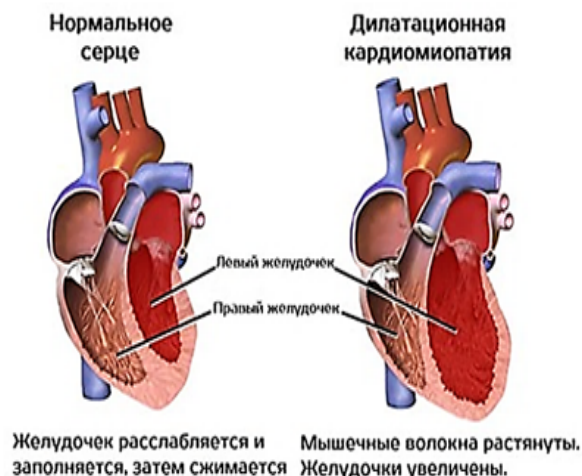
# НАРУШЕНИЯ СТРУКТУРЫ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕРДЦА

Сердечная недостаточность – нарушение, при котором сердце не справляется с доставкой кислорода к тканям в достаточном для них количестве (*при нормальном давлении наполнения*)



Аритмия – нарушение частоты и ритма сокращений (*сердцебиение учащенное - тахикардия, замедленное - брадикардия*)

Кардиомиопатия – изменяется толщина мышечного слоя (*орган увеличивается в размерах, часто развивается сердечная недостаточность*), нарушаются функции сокращения и перекачивания крови (*без поражения клапанов, артерий*)



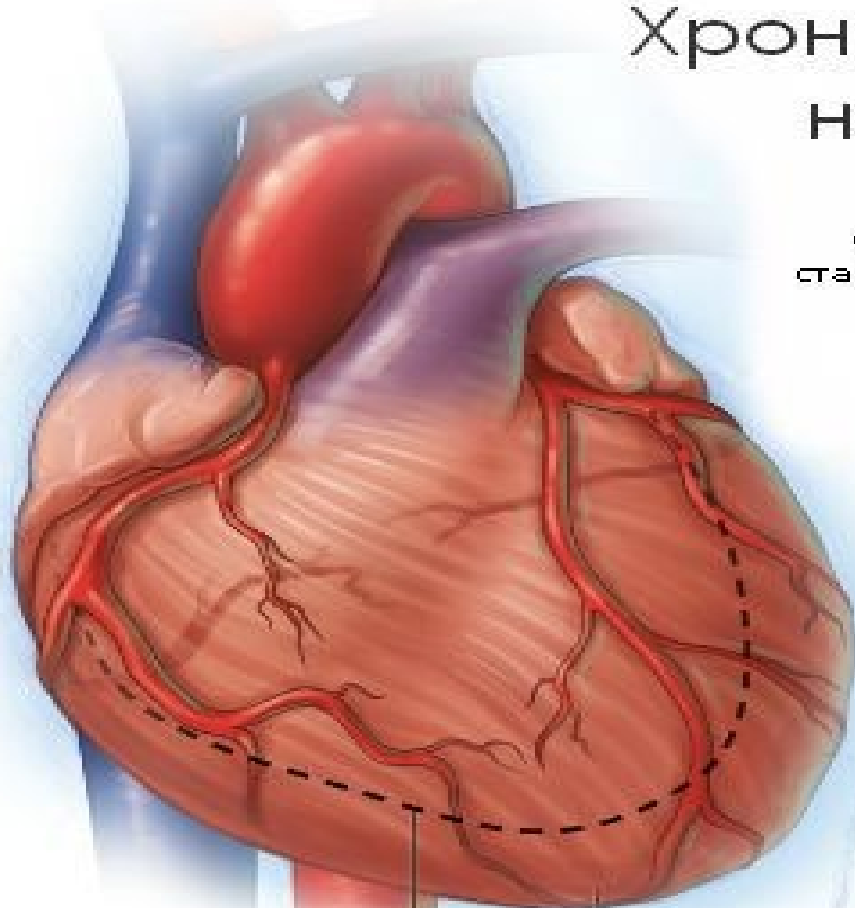
Пороки сердца – изменение анатомии клапанов и перегородок (*врождённые, последствия травм, атеросклероза*)  
нарушается кровообращение - клапаны не плотно смыкаются, возможны отверстия в перегородках

- **Пороком сердца** называется стойкое патологическое изменение в строении сердца, нарушающее его функцию. Пороки сердца могут быть **врожденными и приобретенными**. Врожденные пороки сердца встречаются гораздо реже приобретенных. Они возникают в результате нарушения нормального развития сердца и магистральных сосудов во внутриутробном развитии и составляют 1-2% от всех заболеваний сердца.
- Частота выявляемости врожденных пороков сердца и крупных сосудов составляет **0,5 %** всех родившихся детей и **0,2 %** у детей после 2 лет жизни.
- Почти **50 %** новорожденных умирают в течение 1-го месяца жизни, если им не оказывают надлежащую помощь; **еще 25 %** погибают к концу года.
- Около **20-35 %** всех врожденных пороков относятся к нецианотичным порокам, т. е. таким порокам, при которых кожные покровы сохраняют обычный цвет.
- В настоящее время известно более **100** видов врожденных пороков



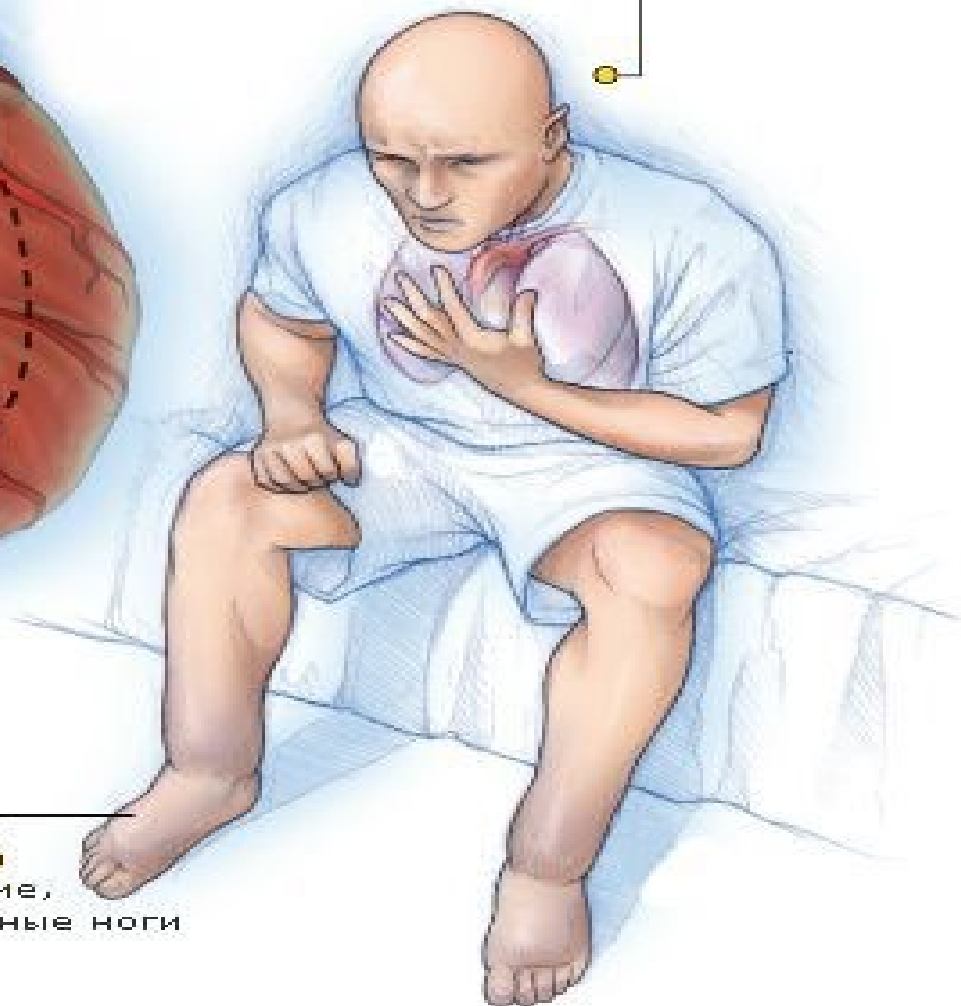
# Хроническая сердечная недостаточность

Сосуды легких переполняются кровью, становится трудно дышать, возникает одышка



Нормальный  
размер сердца

Увеличенное  
сердце



Опухшие,  
цианозные ноги

# 7

## СОВЕТОВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА

Избегайте  
табачного дыма  
Если курите – бросьте!



Следите  
за давлением  
Норма – 120/80!



Следите  
за весом  
Ваш ИМТ не выше 25!



Следите  
за холестерином  
Не выше 200 мг/дл!



Контролируйте  
уровень сахара  
Уровень глюкозы  
ниже 100 мг/дл



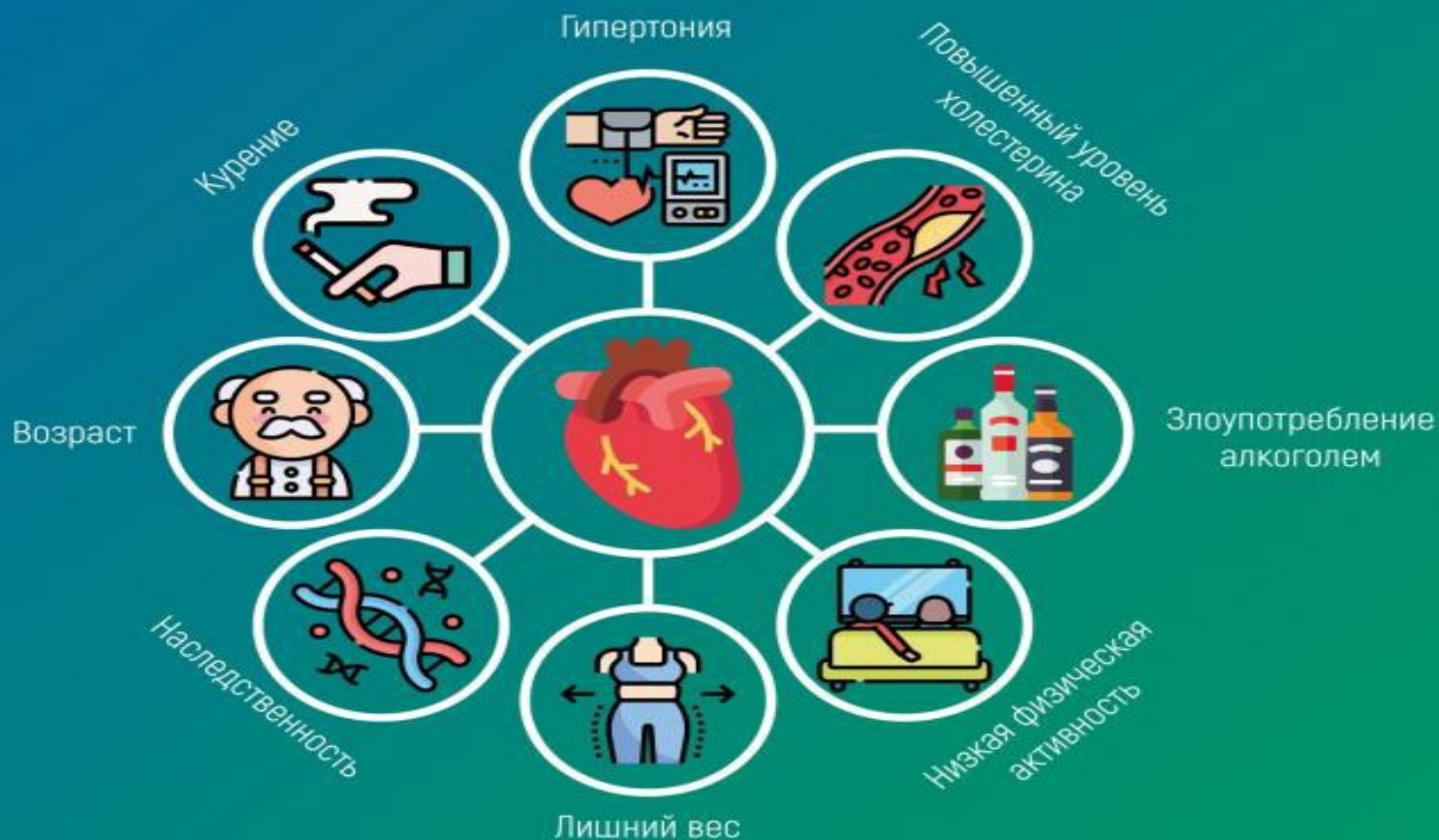
Ведите активный образ жизни  
Хотя бы 2,5 часа в неделю  
умеренной аэробной нагрузки



Употребляйте полезные  
для сердца продукты  
Овощи, фрукты,  
рыба и т.д.



# Факторы риска заболеваний сердца



# ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



**120/80**

артериальное  
давление не >  
140/90 мм рт.ст.



**5**

общий  
холестерин  
< 5 ммоль/л



**0**

сигарет  
в  
день



**6**

глюкоза  
ниже  
6 ммоль/л



**94 и 80**

окружность талии  
< 94 см у мужчин  
и < 80 см у женщин



**500**

грамм  
фруктов и овощей  
в день



**5**

порций  
фруктов и овощей  
в день



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2}$$

**18,5 - 24,9**

оптимальный  
индекс  
массы тела



**30**

минут умеренной  
физической  
активности в день



**10 тыс.**

минимум  
шагов  
в день

*Знай свои цифры – управляй своим **здоровьем!***

# Алгоритм первой помощи при ОКС

Основная цель-ранний, не позднее чем через 10-20 минут вызов СМП.  
В первый «золотой» час умирает от 30 до 50% от всех умирающих по этой причине.



Пациент испытывает  
боль в груди/  
дискомфорт



Принять 1 дозу нитроглицерина (НГ) сублингвально (под язык).  
Таблетку ацетилсалициловой кислоты (АСК)\* (250 мг) разжевать

Сохраняется дискомфорт/боль в грудной клетке или ухудшение состояния в течение 5 минут  
после его начала?

нет

Записаться на прием к врачу

Следовать инструкции  
участкового врача

\*АСК можно принимать при отсутствии  
противопоказаний

да

Немедленно вызвать скорую  
медицинскую помощь.  
Телефон 03

Следовать инструкции  
диспетчера 03, а затем врача/  
фельдшера скорой помощи

Через 5-7 мин. повторить  
прием НГ, но не более 2-х раз  
по 1 дозе



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ



## ПОПРОСИТЕ УЛЫБНУТЬСЯ:

при инсульте улыбка будет кривая  
-одна сторона тела не слушается,  
уголок губ опускается, а не  
поднимается.



## ПУСТЬ БОЛЬНОЙ СКАЖЕТ СВОЁ ИМЯ ИЛИ ЛЮБОЕ ПРОСТОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:

если инсульт, то речь будет замедленная,  
с запинками, как у пьяного.



## ПОПРОСИТЕ ВЫСУНУТЬ ЯЗЫК:

если инсульт, то он будет кривой  
и несимметричной формы либо  
западёт на одну сторону.



## ПРЕДЛОЖИТЕ ПОДНЯТЬ ВВЕРХ РУКИ:

рука с поражённой части тела окажется  
ниже другой.



При внезапном появлении хотя бы одного из симптомов  
инсульта срочно вызывайте «Скорую помощь».  
У Вас есть только 3 часа, чтобы спасти жизнь больному.

|                  |     |
|------------------|-----|
| Экстренный вызов | 03  |
| МТС              | 030 |
| Билайн           | 003 |
| Мегафон          | 030 |

## ЧТО ДЕЛАТЬ:



Уложить больного на высокие  
подушки, подсунув их под плечи,  
лопатки, голову (голова должна  
быть приподнята над уровнем  
постели примерно на 30 градусов)



Открыть форточку  
или окно,  
обеспечив приток  
свежего воздуха



Расстегнуть  
воротничок рубашки,  
тугой ремень или  
пояс, снять с больного  
стесняющую одежду



Измерить  
артериальное  
давление



При первых признаках  
рвоты повернуть голову  
больного набок - рвотные  
массы не должны попасть  
в дыхательные пути

# СЕРДЦЕ — НЕ КАМЕНЬ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ВНУК АРИСТОТЕЛЯ, ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ВРАЧ ЭРАЗИСТРАТ ИЗ ХИОСА (304–250 ДО Н. Э.), БЫЛ ПЕРВЫМ, КТО ПРЕДПОЛОЖИЛ, ЧТО НАШ «ПЛАМЕННЫЙ МОТОР» ФУНКЦИОНИРУЕТ КАК НАСОС?

Человеческое сердце начинает биться через **4 НЕДЕЛИ** после зачатия и не останавливается до самой смерти

При спокойном состоянии нашей крови нужно:

**6 секунд** на путь от сердца к легким и обратно  
**8 секунд**, чтобы добраться до мозга и возвратиться назад  
**16 секунд**, чтобы достичь кончиков пальцев и вернуться

Выдающийся античный врач Гален утверждал, что сердце само производит кровь. Но в 1616 году английский физиолог, анатом и врач **Уильям Гарвей открыл систему кровообращения**, показав, что в организме существует ограниченное количество крови и **она движется по замкнутому кругу**

Сердце обеспечивает кровью почти все 75 трлн клеток нашего организма, за исключением глазной роговицы, в которой кровоснабжение отсутствует



**1816-й — ГОД ИЗОБРЕТЕНИЯ СТЕТОСКОПА**

Его «отцом» стал создатель диагностического метода аускультации (выслушивания) Рене Лаэннек, французский врач, основатель научной диагностики. Ему пришлось придумать стетоскоп, когда медик почувствовал, что прижимать ухо к груди пациенток со слишком большим размером бюста — весьма неудобно

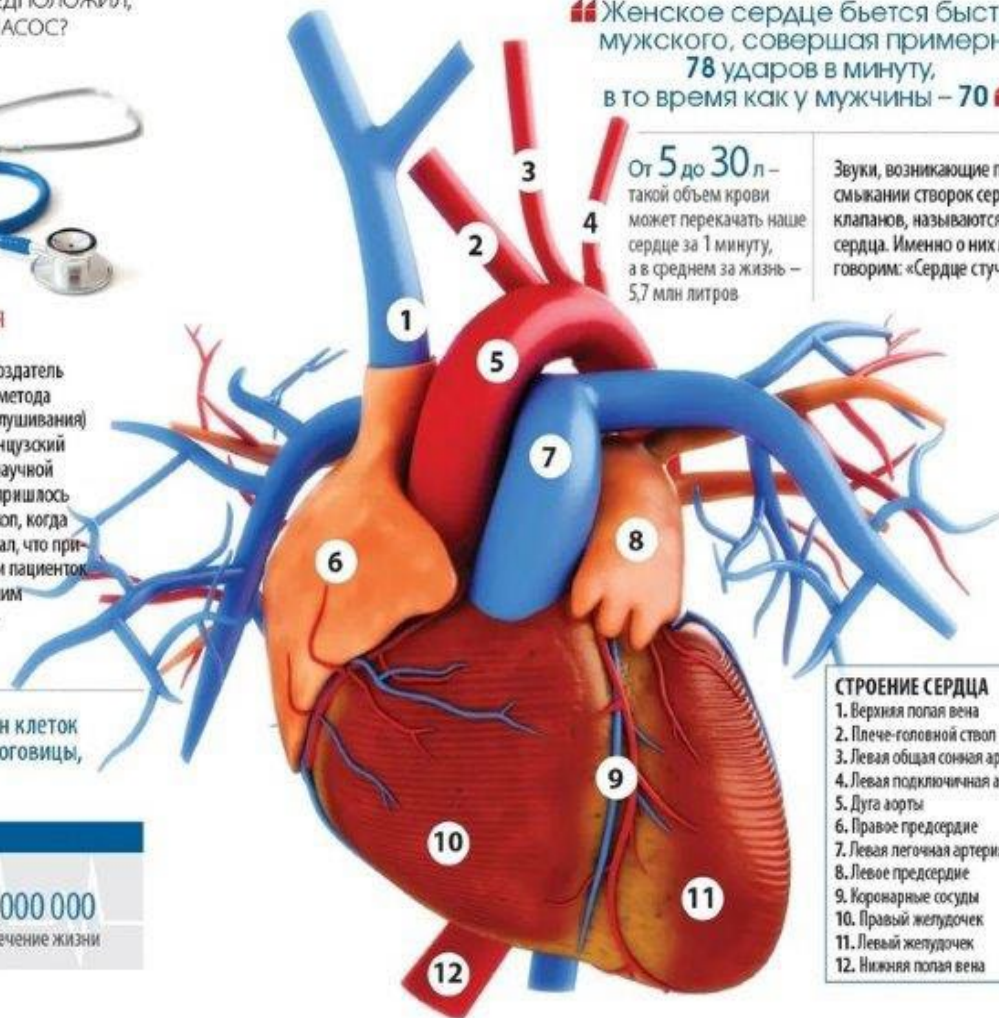
Сердце вырабатывает собственные электрические импульсы, поэтому может продолжать биться даже вне тела до тех пор, пока будет получать достаточное количество кислорода

КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦЕ ПРОИЗВОДИТ ДОСТАТОЧНО ЭНЕРГИИ, ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ МАШИНУ ПРОЕХАТЬ 32 КМ. ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ ЭТО СОСТАВИТ РАССТОЯНИЕ ДО ЛУНЫ И ОБРАТНО

Женское сердце бьется быстрее мужского, совершая примерно **78 ударов в минуту**, в то время как у мужчины — **70**

От **5 до 30 л** — такой объем крови может перекачать наше сердце за 1 минуту, а в среднем за жизнь — **5,7 млн литров**

Звуки, возникающие при смыкании створок сердечных клапанов, называются тонами сердца. Именно о них мы говорим: «Сердце стучит»



## СТРОЕНИЕ СЕРДЦА

1. Верхняя полая вена
2. Плече-головной ствол
3. Левая общая сонная артерия
4. Левая подключичная артерия
5. Дуга аорты
6. Правое предсердие
7. Левая легочная артерия
8. Левое предсердие
9. Коронарные сосуды
10. Правый желудочек
11. Левый желудочек
12. Нижняя полая вена

Примерная скорость биения сердца у взрослого человека:

**72** удара в минуту  
**100 000** ударов в день  
**36 500 000** ударов в год  
**2 500 000 000** ударов в течение жизни