

10 – 16 АВГУСТА 2026

**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**



Как вовремя распознать болезни сердца



Симптомы, свидетельствующие об острых состояниях

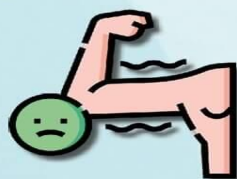
Инсульт

Улыбка



Не может улыбнуться, уголок рта опущен

Движение



Одна рука ослабла, не может поднять обе руки

Артикуляция



Не может разборчиво произнести свое имя

Решение



У врача есть 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного

Инфаркт



Сильная давящая боль в груди



Боль не проходит после приема нитроглицерина



Боль может распространяться на левую руку, шею



Часто может быть потливость и чувство тревоги

Сердечно-сосудистые заболевания включают:

Сердечно-сосудистые заболевания – это группа болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ♡ Инфаркт;
- ♡ Инсульт;
- ♡ Артериальная гипертензия;
- ♡ Атеросклероз;
- ♡ Нарушение ритма и проводимости сердца;
- ♡ Хроническая сердечная недостаточность.



Симптомы, свидетельствующие об острых состояниях

Инсульт

Улыбка



Не может улыбнуться, уголок рта опущен

Движение



Одна рука ослабла, не может поднять обе руки

Артикуляция



Не может разборчиво произнести свое имя

Решение



У врача есть 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного

Инфаркт



Сильная давящая боль в груди



Боль не проходит после приема нитроглицерина



Боль может распространяться на левую руку, шею



Часто может быть потливость и чувство тревоги

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

Достоверные результаты при измерении АД могут быть получены при соблюдении основных правил в отношении не только прибора для измерения АД, но также и самого пациента и окружающей его обстановки. Основные правила измерения:

До начала измерения АД пациент должен посидеть не менее 5 мин. в расслабленном состоянии в удобном кресле с опорой на ноги, ноги должны быть расслабленными и не скрещиваемыми.

На пациенте не должно быть тесной, сдавливающей одежды.

Не рекомендуется разговаривать во время измерения АД.

Измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее, чем через 30 мин. после физического напряжения, курения, приема пищи, употребления чая или кофе.

Результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник (для этого можно использовать обычную тетрадь) для того, чтобы потом согласовать лечение со своим врачом.

Следует измерять АД последовательно 2-3 раза с интервалом 1-2 минуты после полного расслабления воздуха из манжеты.

Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.

Рука с наложенной на плечо манжеткой должна быть опущена и неподвижна, располагать ее следует на столе, находящемся рядом со стулом.

Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца пациента. Ошибками от этого положения может привести к ложному занижению АД (повышению АД при положении манжетки ниже уровня сердца и завышению АД — выше уровня сердца).

Обустройство пациентом обстановки при измерении АД должна быть тихой и спокойной. В комнате должно быть тепло (около 22 °С), т.к. низкая температура воздуха может вызвать повышение АД.



Пациентам, страдающим артериальной гипертензией, желательно приобрести аппарат для измерения АД (тонометр) и уметь самостоятельно контролировать его уровень.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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.

Чем опасна гипертония?

Гипертония – устойчивое повышение артериального давления до **140/90 и выше.**



Гипертония является одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы в мире, ей страдает **20-30%** взрослого населения.

Как влияет гипертония на различные органы

Мозг

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



Почки

Почечная недостаточность.



Сосуды

Разрыв аорты, который в 90% случаев заканчивается смертью.



Глаза

Повреждение сетчатки, ухудшение зрения.



Сердце

Стенокардия (одна из форм ишемической болезни сердца,

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



КАК РАЗВИВАЕТСЯ АТЕРОСКЛЕРОЗ

Постепенное накопление холестерина и воспаление стенки артерий приводят к образованию бляшек, сужению просвета сосуда и нарушению кровотока.



ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ



ИНСУЛЬТ

Нарушение кровотока в артериях мозга приводит к гибели участков мозговой ткани и неврологическим нарушениям.



ИНФАРКТ МИОКАРДА

Закупорка коронарных артерий вызывает острую нехватку кислорода в сердечной мышце и её повреждение.



ХРОНИЧЕСКАЯ ИШЕМИЯ КОНЕЧНОСТЕЙ

Сужение артерий ног вызывает боль при ходьбе, похолодание, онемение, а в тяжёлых случаях – язвы и некроз тканей.



ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Поражение почечных артерий нарушает фильтрацию крови и может привести к хронической болезни почек.



АНЕВРИЗМА АОРТЫ

Ослабление стенки аорты может привести к её расширению и разрыву – состоянию, угрожающему жизни.



ВАЖНО ПОМНИТЬ

Атеросклероз развивается годами, но его последствия можно предотвратить. Контроль факторов риска, здоровый образ жизни и регулярные обследования помогают сохранить здоровье сосудов и снизить риск осложнений.



Для эффективной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять всего 7 важных правил:

Соблюдайте правила рационального питания



Контролируйте артериальное давление



Откажитесь от курения



Не употребляйте алкоголь



Занимайтесь физической культурой



Избегайте стресса



Проверяйте уровень холестерина и сахара в крови



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

прохождение диспансеризации является важным элементом профилактики сердечно–сосудистых заболеваний, особенно для людей, входящих в группы риска – с наследственной предрасположенностью, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями

скрининговые тесты, такие как измерение артериального давления, определение уровня холестерина и сахара в крови, а также ЭКГ помогут выявить ранние признаки заболеваний и предпринять своевременные меры





Профилактика ССЗ требует комплексного подхода, сочетающего индивидуальные меры, медицинские вмешательства и общественные инициативы.



- Ранняя коррекция факторов риска и приверженность ЗОЖ могут предотвратить до **80%** преждевременных смертей от ССЗ.



- Факторы риска ССЗ: немодифицируемые (возраст, пол, наследственность) и модифицируемые (поведение и образ жизни). К последним относятся: курение, нерациональное питание, гиподинамия, избыточный вес, стресс и недостаточный сон, артериальная гипертензия, сахарный диабет.



- ЗОЖ — основа профилактики ССЗ. Ключевые элементы ЗОЖ: физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек, контроль веса, управление стрессом.



- Медицинские меры и скрининг направленные на профилактику ССЗ: регулярные обследования; диспансеризация; скрининг на наследственные факторы риска: например, на липопротеин (а) (ЛП(а)); регулярный прием лекарственной терапии в случае необходимости

