

11 - 17 АВГУСТА 2025

**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ - ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Сердечно-сосудистые заболевания (АГ, ИБС, ОНМК, нарушения ритма и проводимости и др.) занимают лидирующую позицию в структуре заболеваемости и смертности во всем мире.

От болезней системы кровообращения ежегодно в мире умирает около 18 млн человек.



Служба
здоровья



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

Здоровое сердце в Ваших руках!



Снижайте избыточный вес

Вычислите индекс массы тела = масса тела (кг) / рост (м²).

20-24,9 - нормальная масса тела, 25-29,9 - избыточная масса тела,

30-39,9 - ожирение, >40 - выраженное ожирение.

Даже небольшое превышение веса над верхней границей нормы увеличивает риск сердечных заболеваний, а ожирение непосредственно связано с инфарктом и инсультом, артериальной гипертензией, сахарным диабетом и другими заболеваниями.



Увеличьте физическую активность

Выполняйте динамические нагрузки умеренно, но регулярно! Следите, чтобы не было одышки, боли в области сердца, аритмии.



Откажитесь от курения

Курение ускоряет развитие атеросклероза. Доказано, что выкуривание даже умеренного количества сигарет в день утраивает риск развития инфаркта миокарда и внезапной смерти.



Ограничьте прием алкоголя

Прием алкоголя повышает АД, поэтому следует уменьшить его употребление, а лучше не употреблять его совсем.



Следите за АД

В норме АД не должно превышать 140/90 мм. рт. ст. Гипертензия является главной причиной инсульта, инфаркта и почечной недостаточности.



Контролируйте уровень холестерина

Уровень холестерина не должен превышать 5 ммоль/л. Диета с малым содержанием жира и физические упражнения помогут снизить уровень холестерина.



Контролируйте уровень сахара в крови

Уровень сахара не должен превышать 5,5 ммоль/л. Установлено, что диабетики обладают повышенным риском развития заболеваний коронарных и мозговых артерий.



Уменьшите потребление поваренной соли

до 2-5 г/сут. Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежей рыбе, мясе.



Правильно питайтесь

Прием пищи 4-5 раз в день, в одно и то же время, не позже чем за 3 часа до сна.



Выделяйте достаточно времени для сна

не менее 8 часов.



Не вступайте в эмоциональные дискуссии

В ссорах растрачивается ценная нервная энергия. Не вступайте в контакт с неприятными людьми, и «уходите» от сложных ситуаций. Не «защипливайтесь» на неприятностях.

**Положительные эмоции и радость общения могут очень много
сделать для продления вашей жизни!**

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:

♥ **Боль и жжение за грудиной**

♥ **Боль может отдавать в руку, плечо, нижнюю челюсть, желудок**

♥ **Боль продолжается и после приема нитроглицерина**

♥ **Появляется страх смерти. Человек бледнеет, появляется холодный пот**

ЧТО ДЕЛАТЬ?

♥ **Немедленно вызвать скорую помощь**

♥ **Сразу после возникновения приступа сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем**

♥ **Принять полтаблетки (0,25 г) ацетилсалициловой кислоты (аспирина) - таблетку разжевать, не глотать, оставить рассасываться под языком. Одновременно под язык положить таблетку нитроглицерина (капсулу, дозу спрея)**

♥ **Исключить всякую физическую нагрузку, не ходить, не курить, не принимать пищу до приезда врача**

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

ИНСУЛЬТ – это заболевание, при котором происходит **повреждение** головного мозга человека, вследствие **нарушения** кровообращения.



→ **Ишемический**,
когда сосуды мозга
закупориваются тромбом

→ **Геморрагический**,
когда лопнул
сосуд и произошло
кровоизлияние в мозг.

И в том и в другом случае **часть клеток может погибнуть** из-за нехватки питания, которое они получают с кровью. Это приведет к потере каких-либо функций (**движение, речь, чувствительность, мышление, навыки**).

ГЛАВНОЕ —
УСПЕТЬ ПРИЕХАТЬ
В БОЛЬНИЦУ ВОВРЕМЯ



У врачей есть только **4,5 часа** для оказания специализированной помощи, которая может спасти человеку жизнь и предотвратить серьезные осложнения.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

10 правил для сохранения здоровья сердца.

1. Активно двигайтесь каждый день
2. Контролируйте артериальное давление
3. Боритесь с лишним весом
4. Откажитесь от вредных привычек
5. Контролируйте «вредный» холестерин
6. Измеряйте уровень сахара в крови
7. Избегайте стресса
8. Не отказывайтесь от полезных жиров
9. Принимайте рыбий жир
10. Правильно и полноценно питайтесь



Десять ведущих причин смерти в мире по данным Всемирной организации здравоохранения



Итого **21,9%** случаев составляют болезни сердечно-сосудистой системы

НЕЛЬЗЯ



Курить Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, ем снижает работоспособность сердца. Кроме того, при курении отмечается повышение уровня холестерина в крови, избыток которого в виде атеросклеротических бляшек откладывается на стенках сосудов, в том числе и коронарных, еще сильнее ухудшая кровоснабжение миокарда. Еще одним важным звеном формирования ИБС является повышение уровня тромбообразования при курении.

Именно холестерин при избыточном его количестве «забивает» кровеносные сосуды, участвуя в образовании склеротических бляшек (холестерин + кальций + фибрин), то есть является первопричиной атеросклероза – хронического заболевания сердечно-сосудистой системы.

Переедать и отдавать предпочтение продуктам, богатым холестерином



Мало двигаться Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца.

Жить в плохих экологических условиях, как в природе, так и дома

Вдыхание загрязненного воздуха, потребление некачественной питьевой воды и загрязненных пестицидами, солями тяжелых металлов, а также модифицированных продуктов питания оказывают губительное влияние на организм человека, вызывая различные заболевания и отравления. Негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает также плохое гигиеническое состояние жилища.



Злоупотреблять алкоголем

Алкоголизм является причиной сердечно-сосудистых заболеваний около 1/4 больных. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дистрофическое и жировое перерождение сердечной мышцы, которое может проявиться ишемической болезнью сердца, стенокардией, инфарктом миокарда и др. Резко поражаются сосуды головного мозга и кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу.

Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечениях...



Постоянное напряжение органов и систем организма вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну, расстраивают сердечный ритм, способствуют скорейшему износу миокарда.



Поддаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни

При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любых начинаниях.

Пренебрежительно относиться к своему здоровью

Опасно заниматься самодиагностикой и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров.





ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

норма давления 120/80

гипертония 140/90 и выше

Как влияет гипертония на различные органы

Мозг

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

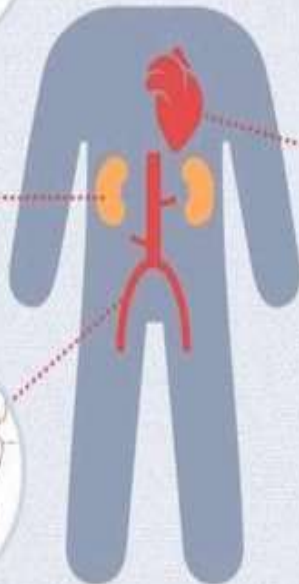


Глаза

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.



Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний

- В большинстве случаев патологические изменения в системе кровообращения возникают из-за нерационального питания, частых стрессовых состояний, гиподинамии, курения и т.д.



ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

**залог хорошего самочувствия в любом
возрасте**

**сердечно-сосудистая система объединяет
все органы человека, обеспечивает их
нормальное функционирование, поэтому
заболевания сердца и сосудов
разрушительно влияют на здоровье
человека в целом**