

«Тайны здоровья нашего сердца»

Сердечно-сосудистые заболевания

Сердечно-сосудистые заболевания — общее название заболеваний системы кровообращения, среди которых выделяют:

- инфаркты;
- заболевания сердца;
- заболевания артерий;
- заболевания вен
- Инсульты и т.д.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

**НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ
СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ**

С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103
СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03

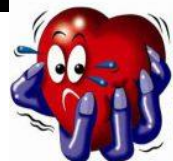


Уложить пациента в постель
с приподнятым изголовьем



Обеспечить поступление
свежего воздуха
(открыть окно,
расстегнуть воротник)

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



ИНФАРКТ МИОКАРДА - это острое заболевание, обусловленное гибелью участка сердечной мышцы в связи с острым нарушением кровообращения в этом участке.

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:



Боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают



Боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее, спине или челюсти



Ощущение нехватки воздуха



Головокружение и холодный пот



Тошнота или боли в желудке

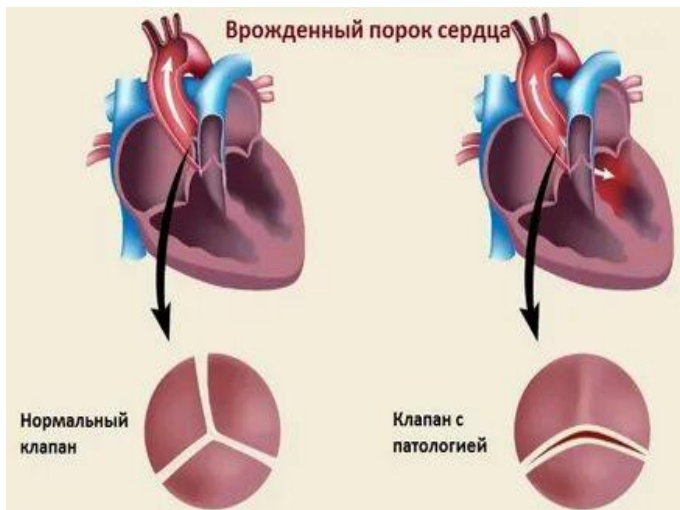


Ощущение безмерной усталости

Помните, что инфаркты могут иметь совершенно разные симптомы

Пороки сердца делятся на:

- **Врожденные пороки**- это дефекты межпредсердной и межжелудочковой перегородки.
- **Приобретенные пороки**- возникают при жизни, в результате какой-либо инфекции, но чаще всего это ревматизм.



Приобретенные пороки сердца

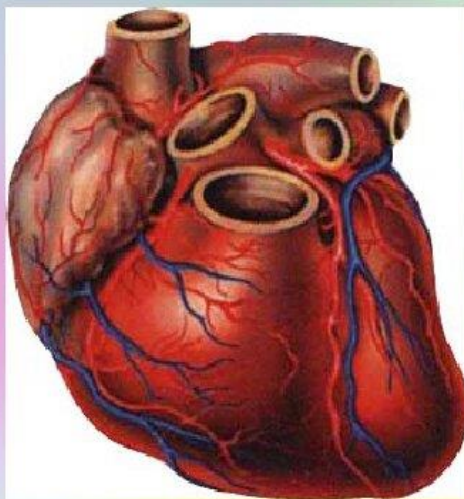
• Как правило, формируются при ревматизме. Стенозирующие поражения почти в 100% случаев бывают результатом течения ревматического процесса.

- Вторая по частоте причина – инфекционный эндокардит, приводящий к разрушению створок клапанов и формированию недостаточности.

- Значительно реже пороки сердца могут формироваться за счет ИБС, дегенеративных изменений соединительной ткани (пр-р, синдром Марфана), атеросклероза, тупой травмы грудной клетки или ранения венечного сосуда.



Факторы, негативно влияющие на сердечно - сосудистую систему



Стрессовые ситуации истощают сердечную мышцу

Недостаток кислорода в атмосфере вызывает гипоксию, меняется ритм сердечных сокращений

Гиподинамия (недостаток двигательной активности) ведет к атрофии сердечной мышцы

Никотин вызывает устойчивый спазм сосудов, инфаркт миокарда

Алкоголь отравляет сердечную мышцу, развивается сердечная недостаточность

Основные проявления ХСН

- одышка
- сердцебиение
- повышенная утомляемость
- ограничение физической активности
- избыточная задержка жидкости в организме



Заболевания артерий и вен

АТЕРОСКЛЕРОЗ КОРОНАРНОЙ АРТЕРИИ

Здоровая артерия

Суженная артерия



правильное питание



своевременная диагностика



4 шага к здоровому сердцу



физическая активность



контроль веса и отказ от вредных привычек



Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Меры профилактики должны проводиться всю жизнь. Чтобы предотвратить болезни сердца и сосудов, необходимо рационализировать режим труда и отдыха, увеличить физическую активность, отказаться от алкоголя и курения, нормализовать рацион питания и массу тела.

Для первичной профилактики подойдут такие меры, как:

- Правильное питание – ограничение потребления соли, насыщенных жиров и прием здоровых, а также фруктов, зеленых овощей, ягод, бобовых.
- Лечебная физкультура, которая усиливает кровообращение и насыщает организм кислородом.
- Отказ (полный или частичный) от вредных привычек.
- Регулярное обследование.

Вторичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

- Снизить лишний вес, если он имеется
- Контролировать давление
- Сократить потребление соли
- Контролировать гликемию
- Соблюдать гипохолестериновую диету
- Избегать стрессов

ЧТО ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ РИСК АРИТМИИ



АРИТМИИ СЕРДЦА

- ВСТРЕЧАЮТСЯ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА
- ВОЗНИКАЮТ КАК У БОЛЬНЫХ, ТАК И У ЗДОРОВЫХ
- ТРЕБУЮТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ:
 - НАЛИЧИЯ БОЛЕЗНИ
 - ТЯЖЕСТИ СИМПТОМАТИКИ
 - ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

**БЕСПЛАТНО
ПО МЕСТУ
ЖИТЕЛЬСТВА**

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ЭТОЙ ВОЗМОЖНОСТЬЮ!

**ЧЕМ РАНЬШЕ БОЛЕЗНЬ
ПРОДИАГНОСТИРОВАНА,
ТЕМ БОЛЕЕ ВЕРОЯТНО,
ЧТО ЕЕ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ
УСПЕШНО И БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ.**

**НАЙДИ ВРЕМЯ ДЛЯ СВОЕГО
ЗДОРОВЬЯ!**

ВАКЦИНАЦИЯ ЗАЩИЩАЕТ

