

# 21 АПРЕЛЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА



Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире. Большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путем принятия мер в отношении факторов риска.

## **Что такое сердечно-сосудистые заболевания?**

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

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

Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к

сердцу или мозгу. Самой распространенной причиной этого является образование жировых отложений (атеросклеротических бляшек) на внутренних стенках кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердце или мозг.

Кровотечения из кровеносного сосуда в мозге или сгустки крови могут также быть причиной инсульта.



### Каковы факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний?

Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и употребление алкоголя, повышенное артериальное давление, диабет и гиперлипидемия (повышение холестерина крови).

Полностью исключить факторы риска невозможно, но реально уменьшить их количество или силу воздействия. Все факторы риска можно разделить на две группы: **неуправляемые и управляемые**.


**Неуправляемые** - это те факторы, на которые человек не может повлиять, которые не зависят от его воли. **Возраст**, т.к. именно с определенного возраста начинают себя клинически проявлять атеросклеротические изменения. **Наследственность** - следующий важный фактор риска, предрасполагающий к более ранней заболеваемости и смерти в относительно молодом возрасте (до 50 лет). Но не стоит забывать, что наследственная предрасположенность чаще и легче реализуется в сочетании с другими факторами риска, особенно в условиях постоянного нервно-эмоционального напряжения или психических травм. Можно сказать, что 50% здоровья человека определяется его образом жизни.

**Управляемые факторы риска**. Например, **курение**, которое пагубно влияет на сердце и сосуды. Опасным является способность никотина активизировать механизм свертываемости крови, что приводит к тромбозам, невозможности транспортировать кислород в достаточном количестве. Никотин тормозит и блокирует усвоение витаминов С и Е - то резко снижает сопротивляемость организма, особенно в зимне-весенний период.

**Недостаток двигательной активности** тоже неблагоприятный управляемый фактор риска. При постоянной физической нагрузке коронарные артерии расширяются, функционируют больше капилляров, активизируется обмен веществ. Самое простое - быстрая ходьба. Без ограничения целесообразно ходить в темпе 100-110 шагов в минуту, до 8-10 тысяч шагов в день и не менее 4-5 раз в неделю. Помните, когда вы делаете

физические упражнения, из организма удаляются шлаки и яды, усиливается кровоснабжение, улучшается питание всех клеток организма.

**Ожирение и нерациональное питание** следует объединить, т.к. они «неразлучны». Это следствие избыточного потребления высоко-калорийной пищи, жиров животного происхождения, поваренной соли, сладостей, изделий из муки высшего сорта, и наоборот - недостатка или отсутствия в рационе свежих овощей и фруктов, растительных жиров, натуральных витаминов, грубой клетчатки.




## Что такое факторы риска?

*Так как конкретные причины сердечно-сосудистых заболеваний до конца не установлены, принято говорить о факторах риска – каждый из них не приводит к болезни, но значительно повышает риск ее развития.*

**К основным факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний относятся:**

- повышенное артериальное давление,
- повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови,
- курение,
- стресс;
- недостаточное потребление овощей и фруктов,
- избыточный вес, ожирение,
- низкая физическая активность.



### **Каковы общие симптомы сердечно-сосудистых заболеваний?**

#### **Симптомы инфаркта миокарда и инсульта**

Зачастую лежащая в основе заболевания болезнь кровеносных сосудов протекает бессимптомно. Инфаркт или инсульт могут быть первыми предупреждениями о заболевании. **Симптомы инфаркта** включают:

- боль или неприятные ощущения в середине грудной клетки;
- боль или неприятные ощущения в руках, левом плече, локтях, челюсти или спине.

Кроме того, человек может испытывать затруднения в дыхании или нехватку воздуха; тошноту или рвоту; чувствовать головокружение или терять сознание; покрываться холодным потом и становиться бледным. Женщины чаще испытывают нехватку дыхания, тошноту, рвоту и боли в спине и челюсти.

Наиболее распространенным **симптомом инсульта** является внезапная слабость в лице, чаще всего с какой-либо одной стороны, руке или ноге. Другие симптомы включают

неожиданное онемение лица, особенно с какой-либо одной стороны, руки или ноги; спутанность сознания; затрудненную речь или трудности в понимании речи; затрудненное зрительное восприятие одним или двумя глазами; затрудненную походку, головокружение, потерю равновесия или координации; сильную головную боль без определенной причины, а также потерю сознания или беспамятство.

Люди, испытывающие эти симптомы, должны немедленно обращаться за медицинской помощью.

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

1. Контролируйте ваше артериальное давление.
2. Контролируйте уровень холестерина.
3. Питайтесь правильно.
4. Занимайтесь физическими упражнениями: даже немного лучше, чем ничего.
5. Не начинайте курить, а если курите - попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.
6. Не злоупотребляйте употреблением алкогольных напитков.
7. Попытайтесь избегать длительных стрессов.

Хотелось бы заметить, что даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить старение сердца.

Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни.

**Кому в первую очередь показана профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в условиях ограниченных ресурсов?**

***Приоритетные группы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике:***

1. Больные с атеросклерозом коронарных, периферических и церебральных сосудов.
2. Пациенты группы высокого риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с атеросклерозом:
  - множественные факторы риска, определяющие вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний  $\geq 5\%$  в течение 10 лет (или при экстраполяции на 60-летний возраст);
  - резко повышенный уровень одного фактора риска: холестерин  $\geq 8$  ммоль/л (320 мг%), холестерин ЛПНП  $\geq 6$  ммоль/л (240 мг%), АД  $\geq 180/110$  мм рт. ст.;
  - сахарный диабет 1 и 2 типа с микроальбуминурией.

**Будьте Здоровы !!!**

# СИМПТОМЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Заболевания сердца вызываются совершенно разными причинами и могут иметь разные симптомы. Но все-таки у проблем с сердцем есть общие признаки, которые требуют немедленного обращения к врачу.

Их нужно обязательно знать, чтобы вовремя заметить и поспешить за медицинской помощью:

- **БОЛЬ ИЛИ ДИСКОМФОРТ В ГРУДИ**  
(может быть кратковременной, продолжаться в течение дня и даже недель, может наступить внезапно или постепенно)
- **СЕРДЦЕБИЕНИЕ**  
(повторяющиеся эпизоды сердцебиения без серьезной физической нагрузки или стресса могут говорить о развитии аритмии и требуют срочной диагностики)
- **ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ** (если повторяется регулярно)
- **ОБМОРОК** (если повторяется регулярно)
- **УСТАЛОСТЬ, ВЯЛОСТЬ И СОНЛИВОСТЬ ДНЕМ**
- **ОДЫШКА**



## Когда боль в груди - повод срочно вызвать скорую помощь?

- Человек старше 40 лет и у него имеется хотя бы один фактор риска заболеваний сердца: семейная история инфарктов и инсультов, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни, повышенный уровень холестерина, сахарный диабет.
- У человека уже диагностировано сердечно-сосудистое заболевание.
- Боль носит характер сильного сжатия, тяжести в груди, мешающей дышать или очень острая.
- Боль сопровождается тошнотой, слабостью, одышкой, потливостью, бледностью, головокружением или обмороком.
- Боль в груди отдает (иррадирует) в плечо, руку или челюсть.
- Болезненные ощущения гораздо острее тех, что когда-либо доводилось испытывать в этой части тела.
- Боль вызывает повышенную тревожность, страх, чувство обреченности.
- Боль не утихает через 15–20 минут.
- Боль постоянно нарастает.

**Если вы обнаружили у себя или другого человека хотя бы один из вышеперечисленных признаков, надо немедленно вызвать скорую помощь**

**Если бригада скорой помощи подозревает у вас заболевание сердечно-сосудистой системы, не отказывайтесь от госпитализации и не требуйте проводить лечение на дому**

Помните, что скорость диагностики инфаркта и незамедлительное начало его лечения способно спасти жизнь и уберечь человека от инвалидности. Своевременно поставленный диагноз при стенокардии позволяет начать быстрое и агрессивное лечение и избежать дальнейшего повреждения сердечной мышцы.

### **ВАЖНО!**

Противостоять заболеваниям сердца возможно.  
Многое зависит от нас самих.

Уделяя внимание своему здоровью и образу жизни, возможно свести риск сердечно-сосудистых катастроф к минимуму.



## БЕРЕГИТЕ СВОЁ СЕРДЦЕ!

**День профилактики болезней сердца  
21 АПРЕЛЯ**