



8 ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



НЕОБХОДИМО

Хорошо выспаться

Продолжительность ночного сна зависит от личных потребностей каждого человека. Но всё же, стоит постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.



Правильно питаться

Питание является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам.



Сохранять идеальный вес

Если имеется несколько лишних килограммов, нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на работе сердечно-сосудистой системы, а также на и костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше.



Закаляться

Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Полезно не перегреваться и спать всегда с открытой форточкой.



Больше двигаться

Удел человека – вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение.

Если человек мало двигается, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Полезно для здоровья как можно больше ходить, отказаться от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.



Отказаться от вредных привычек

Это необходимо для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, раковых опухолей. Здоровье и красота человека несовместимы с курением, алкоголем, наркотиками...



Регулярно посещать врача

Большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли сердце. В нашей жизни множество стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.



Постараться быть счастливым



Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. Смех дает прилив положительных эмоций, уравновешивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица. Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.

НЕЛЬЗЯ

Курить

Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, 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.



Передавать и отдавать предпочтение продуктам, богатым холестерином

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.



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 лежать 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.



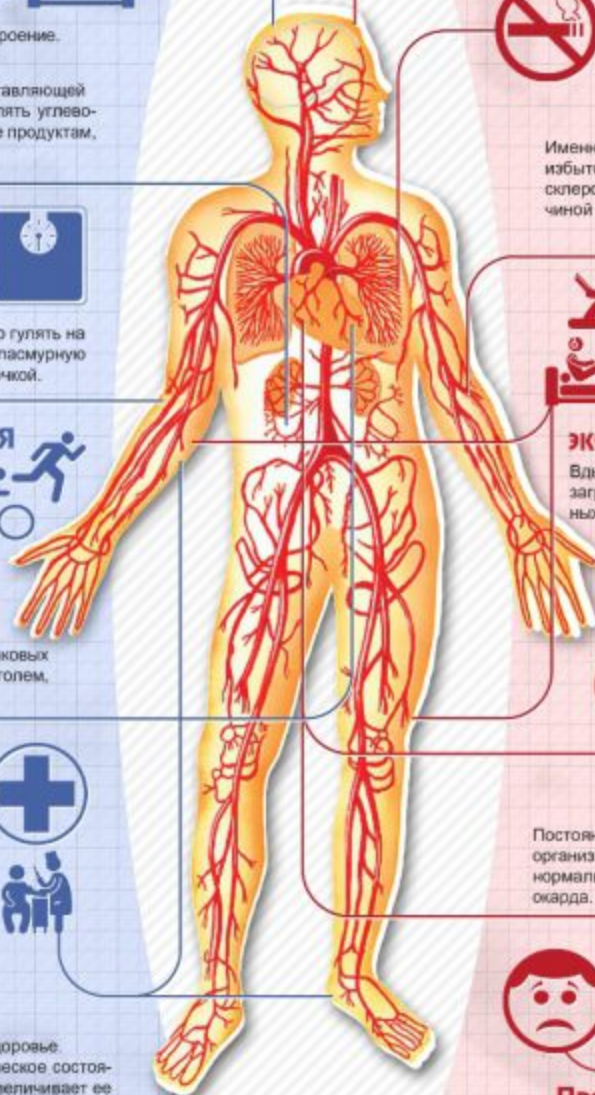
Поддаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни

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.



ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда - это форма ишемической болезни сердца, при которой происходит тяжелое нарушение кровоснабжения, вызывающее некроз - гибель клеток миокарда.

ПРИЧИНЫ:

- Закупорка коронарной артерии тромбом
- Спазм коронарных сосудов

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА



ЛИШНИЙ ВЕС



АЛКОГОЛЬ



КУРЕНИЕ



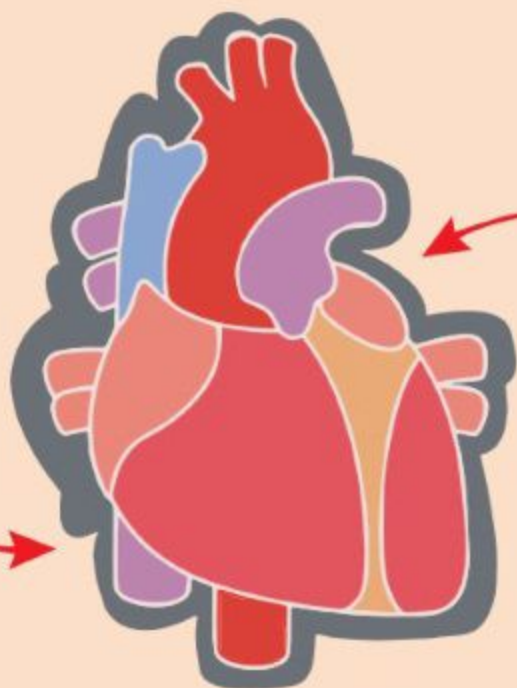
СТРЕСС



ВОЗРАСТ



АРТЕРИАЛЬНАЯ
ГИПЕРТЕНЗИЯ
И АТЕРОСКЛЕРОЗ



СИМПТОМЫ ИНФАРКТА



боль в груди



холодный пот



затруднённое
дыхание



тошнота/рвота



боль в спине



боль в челюсти



112, 103 (03)

МТС 030
Билайн 003
Мегафон 030
Теле2 030



ИНФАРКТ СТАТИСТИКА

ЕЖЕГОДНО
из 100 000 человек
от инфаркта умирают



У **25%** пациентов
повторный
инфаркт
случается в течение
4 лет



ПРОФИЛАКТИКА

Госпитализация
в отделение
кардиореанимации
**в максимально
короткие
сроки**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ





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

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**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ГИПЕРТОНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ (5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 30-40 МИНУТ

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДО 5 ГРАММ В СУТКИ И МЕНЕЕ



СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ

ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТОНИЮ



СНИЗЬТЕ МАССУ ТЕЛА, ЕСЛИ ОНА ИЗБЫТОЧНАЯ

ПОВЫШАЙТЕ СТРЕССО-УСТОЙЧИВОСТЬ



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ
8412-45-42-62

ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ЗАПИСЫВАЙТЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК

ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?

ГЛАЗА

Ухудшение зрения
слепота



МОЗГ

Инсульт



СЕРДЦЕ

Инфаркт миокарда



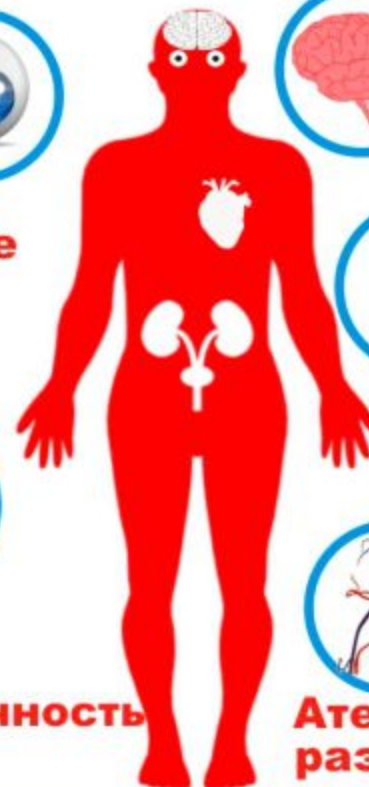
СОСУДЫ

Атеросклероз
разрыв аорты



ПОЧКИ

Почечная недостаточность



Повышение артериального давления

ДО

160/100

ММ.РТ.СТ.

МИНИМАЛЬНЫЙ

ДО

180/110

ММ.РТ.СТ.

СРЕДНИЙ

СВЫШЕ

180/110

ММ.РТ.СТ.

ВЫСОКИЙ

РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

Гипертония - это периодическое или стойкое повышение уровня артериального давления выше 140/90 мм рт.ст.



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

