

Неделя ответственного отношения к сердцу.



Всемирный день сердца (World Heart Day) впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Первоначально День проводился в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года у него фиксированная дата - [29 сентября](#).

Всемирный день сердца в 2022 году проводится под девизом - «Сердце – для жизни!» Главной целью даты является повышение осведомленности населения об опасности болезней сердца и мерах профилактики для их предупреждения и снижения смертности. Сегодня патологии органов кровообращения приобретают характер эпидемии. Раньше ишемический инсульт и инфаркт были болезнью пожилых, сейчас они все чаще регистрируются у молодых людей.

Необходимо привлечь внимание каждого к проблеме заболеваний сердца, повысить осведомленность населения об эффективных мерах профилактики и лечения. Это, по мнению экспертов, позволит снизить бремя болезней сердца, повысить качество жизни пациентов. По оценкам ВОЗ, в 2012 году более 17,5 миллиона человек умерло от инфаркта или инсульта. Вопреки общепринятому мнению, более 3 из 4 таких случаев смерти, распределенных в равной степени между мужчинами и женщинами, произошли в странах с низким и средним уровнем дохода. Обнадеживающий факт заключается в том, что 80 % преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено. Основными мерами профилактики являются правильный рацион питания, регулярная физическая активность и воздержание от употребления табачных изделий.

Определяющим в профилактике болезней сердца является выявление и контроль факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, таких как, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, курение и сахарный диабет.

Воздержание от употребления табака. Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного табака, электронных сигарет и др. Табак делает сосуды более жесткими, повышает вероятность развития тромбов. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50 %.

Регулярная физическая активность. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение минимум одного часа большинство дней в неделю способствует поддержанию здорового веса.

Правильный рацион питания. Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира. Необходимо употреблять алкоголь в умеренных дозах.

Проверяйте и контролируйте суммарный риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний. Одним из важных аспектов профилактики инфаркта и инсульта является выявление людей с высоким риском болезней сердца и сосудов - тех, у кого риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на протяжении 10 лет равен или превышает 15%. Эти люди особенно нуждаются в наблюдении и мерах по снижению риска. А суммарный риск определяется сочетанием факторов риска: высоким артериальным давлением, высоким уровнем липидов крови и курением.

Контроль артериального давления. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но является одной из основных причин внезапного инсульта или инфаркта. Проверяйте свое кровяное давление и знайте ваши показатели. Если давление высокое, вам необходимо изменить образ жизни — перейти на здоровое питание, снизив потребление соли, и повысить уровни физической активности. Контролируйте давление и при необходимости постоянно принимайте медикаменты.

Контроль уровня липидов в крови. Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и физической нагрузки, а при необходимости, надлежащих лекарств.

Контроль уровня сахара в крови. Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Сахарный диабет в несколько раз повышает риск развития инфаркта и инсульта. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Часто гипертония протекает бессимптомно и большинство больных не подозревают о проблеме. Поэтому кровяное давление важно измерять регулярно!

Повышенное артериальное давление способствует развитию:



Мозгового инсульта



Инфаркта миокарда



Опасных аритмий



Болезни Альцгеймера



Сердечной недостаточности



Почечной недостаточности



Причины повышения артериального давления:

Низкая физическая активность



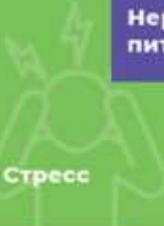
Избыточная масса тела



Нерациональное питание



Стресс



Курение



Я ВАС СЛУШАЮ



**ДЕРЖИ
ДАВЛЕНИЕ
ПОД КОНТРОЛЕМ**

Последствия артериальной гипертонии являются одной из наиболее значимых причин смертности.



Гипертония — или повышенное кровяное давление — серьезное патологическое состояние, значительно повышающее риск развития инсульта и инфаркта миокарда, заболеваний головного мозга, почек и других болезней.

ИНФАРКТ МИОКАРДА

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

ИНФАРКТ МИОКАРДА – ГИБЕЛЬ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ ВСЛЕДСТВИЕ ЗАКУПОРКИ СОСУДА СЕРДЦА ТРОМБОМ И/ИЛИ АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКОЙ БЛЯШКОЙ. СМЕРТНОСТЬ И ИНВАЛИДНОСТЬ ОТ ИНФАРКТА МИОКАРДА ОСТАЮТСЯ ВЫСОКИМИ.

ДЛЯ КОГО РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНФАРКТА ОСОБЕННО ВЫСОКИЙ?



Для больных сахарным диабетом



Для гипертоников



Для курящих и потребляющих никотин



для тех, у кого повышен холестерин крови, и особенно фракция липидов низкой и очень низкой плотности, и триглицеридов



Для людей с плохой наследственностью по инфаркту и инсульту (у близких родственников: мужчин в возрасте до 55 лет, женщин в возрасте до 65 лет)

НАПОМИНАЕМ, ЧТО СОЧЕТАНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ФАКТОРОВ РИСКА НАИБОЛЕЕ ОПАСНО!

ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ БЫСТРЫХ И РЕШИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ:



Давящая боль за грудиной



Боль может отдавать в руку, нижнюю челюсть, спину, лопатки



Боль может сопровождаться холодным потом, выраженной слабостью, одышкой вплоть до удушья

Если у вас возникла такая боль за грудиной, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи. Помните правило «золотого часа»: у медиков есть один час, чтобы спасти вам жизнь.

Часто инфаркту миокарда предшествует стенокардия. Ее основным проявлением является давящая боль за грудиной на высоте физической нагрузки, проходящая в покое. Продолжительность боли редко превышает 15 минут. Если вам поставлен диагноз ишемической болезни сердца, будьте бдительны. Усиление, учащение и другое изменение характера боли, а также отсутствие эффекта от приема медикаментов – требуют посещения врача.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERCMP.RU



ИНФАРКТ МИОКАРДА

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФАРКТА:

- Контролируйте артериальное давление! Регулярно измеряйте давление; значительные суточные колебания артериального давления особенно опасны. При посещении врача захватите дневник артериального давления за последние несколько дней; только в этом случае возможен подбор эффективного лекарства и его дозировки.
- Принимайте гипотензивные лекарства постоянно
- Определите уровень общего холестерина и липидный профиль; при отклонении от нормы обсудите с врачом действия по его нормализации
- Если вам назначены препараты, снижающие риск тромбообразования, принимайте их постоянно
- Станьте физически активными, под контролем пульса и артериального давления больше двигайтесь: не менее 2-3 часов в неделю по 20-30 минут в день в хорошем темпе
- Откажитесь от курения и потребления табака
- Питайтесь разнообразно, умеренно, включите в рацион больше овощей
- Следите за своим весом, при избыточной массе тела примите меры по ее нормализации

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ TVERCMP.RU



ОБЕРЕГАЯ СЕРДЦА

✖ Найти

сердечно-сосудистая система

сердечно-сосудистые заболевания

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) — это группа болезней, обусловленных нарушением нормального функционирования сердца и кровеносных сосудов, которые могут повлечь за собой необратимые последствия для организма человека.

Инсульт

острое нарушение кровообращения мозга, вызывающее повреждение и гибель нервных клеток

- Слабость, онемение руки или ноги (при попытке поднять обе руки одна будет опускаться вниз)
- 👄 При попытке улыбнуться один уголок рта опущен
- 🗨️ Неразборчивая речь (не может ответить на вопрос)



Инфаркт миокарда

повреждение сердечной мышцы, возникшее из-за недостаточного притока крови к ней

- 🔥 Боль или дискомфорт за грудиной давящего характера более 5 минут
- 🚑 Боль или дискомфорт в руках, спине, шее, челюсти, верхней части живота
- 👤 Затруднение дыхания/одышка
- 💧 Холодный пот и бледность лица

При первых подозрениях на инфаркт миокарда или инсульт вызывайте скорую помощь

112

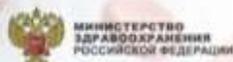


Как действовать при инфаркте/инсульте?

✖ Найти

Поиск Картинки Видео Карты Маркет Новости Эфир Коллекции Знатоки Услуги

- 1** удобно усадите или уложите заболевшего
- 2** обеспечьте свободный доступ воздуха
- 3** при подозрении на инфаркт миокарда дайте больному разжевать 150-325 мг аспирина; положите ему под язык таблетку нитроглицерина, если он принимал его ранее
- 4** при сохранении боли в груди положите ещё одну таблетку нитроглицерина под язык



Федеральное государственное бюджетное учреждение
национальный медицинский исследовательский центр кардиологии
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Как защитить себя от ССЗ?

✖ Найти

Поиск Картинки Видео Карты Маркет Новости Эфир Коллекции Знатоки Услуги

Лист самоконтроля

1. Я —
Смертность от ССЗ у мужчин в возрасте до 65 лет в 3 раза выше, чем у женщин. Но в абсолютных числах от ССЗ погибает больше женщин — просто они начинают болеть позже.
 2. Мне ___ лет/года
3. Я —
Применение любых средств доставки никотина в организм пагубно для здоровья. Я не курю и не использую электронные сигареты.
 4. Среди моих близких родственников были случаи инфаркта миокарда/инсульта/внезапной смерти в молодом возрасте <55 лет у мужчин или <65 лет у женщин
 да нет
 5. Последний показатель моего артериального давления был:
 <140/90 мм рт./ст. ___ / ___ мм рт./ст.
Важно держать давление под контролем. Это поможет снизить риск развития инсульта и инфаркта миокарда.
 6. Мой уровень глюкозы натощак:
 <7 ммоль/л ___ ммоль/л
Важно ограничивать потребление легкоусвояемых углеводов.
 7. Окружность моей талии ___ см.
В норме окружность талии не должна превышать 80 см у женщин и 94 см у мужчин.
 8. Ежедневно я прохожу:
 ≥10000 шагов ___ шагов
Необходимо ежедневно уделять не менее 30–60 минут умеренной физической активности.
 9. Ежедневно я съедаю:
 ≥500 г ___ г
овощей и фруктов овощей и фруктов
Суточная норма употребления овощей и фруктов составляет 500 грамм или 5 порций (по 100 г).
 10. Мой уровень холестерина натощак:
 <5 ммоль/л ___ ммоль/л
Исключите из употребления транс-жиры и готовые продукты, богатые насыщенными жирами.
 11. Я досаливаю еду:
 постоянно редко
Ежедневное потребление соли не должно превышать 5 грамм. В среднем россияне потребляют 12 г соли в день.
- Адрес моей поликлиники: _____

Профилактический медицинский осмотр (ПМО) и/или диспансеризацию за последний год я

Проходил Не проходил

Прохождение ПМО возможно ежегодно, диспансеризации раз в 3 года (в возрасте от 18 до 39 лет) и ежегодно (с 40 лет).

Я хочу пройти эти обследования!

Для этого мне нужно обратиться в медицинскую организацию по месту жительства и иметь при себе паспорт и полис.

В случае наличия хотя бы одного показателя, не соответствующего норме, а также с целью уточнения этих показателей рекомендуем обратиться к специалисту!



Как правильно измерять артериальное давление?



За 2-3 часа до измерения АД рекомендуется отменить прием лекарственных средств, влияющих на уровень давления, включая назальные и глазные капли.



Исключите употребление кофе и чая за 1 час до измерения АД.



Не курите в течение 30 мин. до измерения АД.



До начала измерения АД посидите 5 мин. в расслабленном состоянии. Если процедуре измерения АД предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка период отдыха следует продлить до 15-30 мин.



Убедитесь, что вокруг Вас тихая и спокойная обстановка, температура комфортная. Низкая температура воздуха может вызвать повышение АД.



Снимите тугую, давящую одежду.



Примите удобную позу.



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



Если тонометр с плечевой манжеткой - середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца. Отклонение от этого положения может привести к искажению измерений АД.



Во время измерения АД не рекомендуется разговаривать и делать резкие движения.



АД следует измерять последовательно 2-3 раза с интервалами 1-2 мин. Среднее значение двух или трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.



После измерения АД вы можете оценить свой уровень АД, используя значения ниже.

Простые способы держать давление под контролем:

Общий холестерин ниже 5 ммоль/л



500 грамм овощей и фруктов ежедневно



Потребление не более 5 г соли в день



Сон не менее 7-8 часов в сутки



Не менее 30 мин. умеренной физической активности каждый день



Отказ от курения



Окружность талии < 80 см у женщин и < 94 см у мужчин

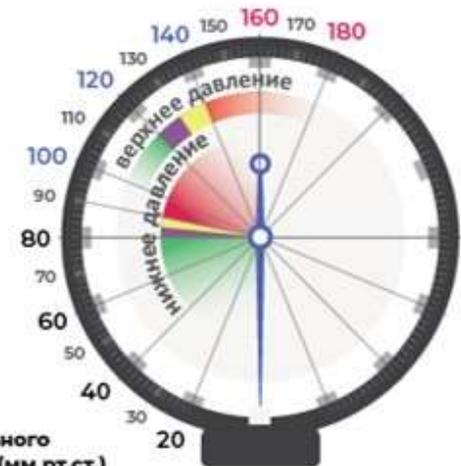


Давление ниже 140 / 90 мм рт. ст.

Отказ от употребления алкоголя



Уровень глюкозы натощак ниже 6 ммоль/л



Уровни артериального давления (мм рт.ст.)

Артериальная гипертония

Высокое нормальное давление

Нормальное давление

Оптимальное давление



ЦЕНТР ПУБЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье зависит:



- ❖ от образа жизни человека на 50-55%,
- ❖ от наследственности на 20-23% ,
- ❖ от состояния окружающей среды (экологии) на 20-25%
- ❖ от работы национальной системы здравоохранения на 8-10% .



ЦЕНТР ПУБЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОГНОСТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Метаболические факторы риска НИЗ

- повышенное кровяное давление, с которым связано 19% всех случаев смерти в мире;
- излишний вес/ожирение. Избыточная масса тела и ожирение увеличивают риск смерти от ССЗ и общую смертность.
- гипергликемия (высокое содержание глюкозы в крови). СД повышает ССР примерно в два раза
- гиперлипидемия (высокое содержание липидов в крови)





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФЕССИИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Основные факты

- Каждый год от неинфекционных заболеваний (НИЗ) умирает 41 миллион человек, что составляет **71%** всех случаев смерти в мире.
- Каждый год от НИЗ умирает 15 миллионов человек в возрасте от 30 до 69 лет;
- В структуре смертности от НИЗ наибольшая доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, от которых каждый год умирает 17,9 миллионов человек.
- Употребление табака, низкий уровень физической активности, злоупотребление алкоголем и нездоровое питание, – все это повышает риск смерти от НИЗ.





ЦЕНТР ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТАБАКА И
АЛКОГОЛЯ
ТЮВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Курение и алкоголь



- От последствий употребления табака каждый год умирает более **7,2 млн. человек** (в том числе от последствий воздействия вторичного табачного дыма);
- Курение ускоряет прогрессирование атеросклероза и связанного с ним тромбообразования;
- Риск смерти курильщика от курения составляет 50%, и, в среднем, он теряет 10 лет жизни.
- Из 3,3 млн. случаев смерти в год в результате употребления алкоголя более половины приходятся на долю НИЗ, в том числе раковых заболеваний. Алкоголь не только токсичен для сердечной мышцы и способствует дестабилизации уровня артериального давления, но и является источником большого количества калорий и, следовательно, усугубляет и без того сложную проблему избыточного веса.