# 10.02.25-16.02.25 Неделя осведомленности о заболеваниях сердца




Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.

- измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь;
- диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации;
- лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:
  - отказ от вредных привычек;
  - приверженность правильному здоровому питанию;
  - поддержание массы тела и борьба с ожирением;
  - регулярные физические нагрузки;
- раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение;
- многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы;

- курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний;
- приверженность к терапии обязательна (в случае, если пациенту назначена медикаментозная терапия);
- обязательное посещение врача согласно ранее оговоренному графику (диспансерное наблюдение);
- алгоритмы действий при острых состояниях (инфаркт, инсульт).

## Что такое пороки сердца?

Пороки сердца – это врожденные или приобретенные изменения структур сердца (клапанов, перегородок, стенок, отходящих сосудов), нарушающие движение крови внутри сердца или по большому и малому кругам кровообращения.

Пороки сердца бывают врожденными и приобретенными.

**Врожденные пороки** возникают вследствие нарушения внутриутробного развития плода под влиянием различных факторов. Причины могут быть как внутреннего характера, так и внешнего: наследственные заболевания, изменения гормонального фона беременной женщины, неблагоприятные экологические факторы, инфекционные болезни, воздействие медикаментов или токсинов и многих других обстоятельств.

**Приобретенные пороки** сердца чаще всего является следствием перенесенных заболеваний: ревматизма, инфекционного эндокардита, атеросклероза, ишемической болезни сердца, сифилиса. У молодых людей причиной приобретенных пороков чаще всего бывают ревматизм или инфекционный эндокардит, а у людей старшего возраста – атеросклероз и ишемическая болезнь сердца. В результате названных выше нарушений структуры клапанов или сужение отверстий, возникают застой и переполнение камер сердца, а это приводит к перенапряжению сердечной мышцы. Пока перенапряжение умеренные, а организм молодой и сильный, ему удается справляться с перенапряжением. Эта стадия болезни называется стадией компенсации. Чаще всего на этой стадии болезнь выявляется при профилактических медицинских осмотрах или при обращении больного к врачу по другим причинам.




## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТИ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ:

- на 50% при полном отказе от курения (в том числе пассивного, а так же альтернативных систем курения),
- регулярные и достаточные физические нагрузки на 40%,
- правильное питание с умеренным потреблением соли на 20%.





ПРИМОРЬЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ!

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

1/4

# Профилактика болезней сердца

Сердечно-сосудистые заболевания занимают лидирующее место среди всех болезней человека. Несмотря на их распространенность, снизить риск возникновения можно, придерживаясь несложных правил



# 7 СОВЕТОВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА



**Избегайте табачного дыма**
Если курите – бросьте!

**Следите за давлением**
Норма – 120/80!

**Следите за весом**
Ваш ИМТ не выше 25!

**Следите за холестерином**
Не выше 200 мг/дл!

**Контролируйте уровень сахара**
Уровень глюкозы ниже 100 мг/дл

**Употребляйте полезные для сердца продукты**
Овощи, фрукты, рыба и т.д.

**Ведите активный образ жизни**
Хотя бы 2,5 часа в неделю умеренной аэробной нагрузки