14 февраля – День осведомлённости о пороках сердца

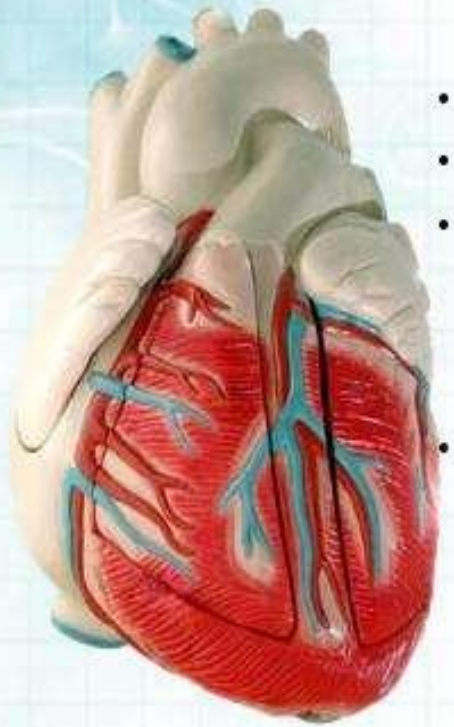
Что такое порок сердца?

- **Поро́ки се́рдца** — патологическое состояние сердца, в ходе которого наблюдаются дефекты клапанного аппарата, или его стенок, приводящие к сердечной недостаточности(**Сердечная недостаточность** — комплекс расстройств, обусловленных, главным образом, понижением сократительной способности сердечной мышцы. В случае неоказания медицинской помощи возможен летальный исход.). Различают две большие группы пороков сердца, врожденные и приобретенные. Заболевания являются хроническими медленно прогрессирующими, терапия лишь облегчает их течение, но не устраняет причину их возникновения, полное восстановление возможно только при хирургическом вмешательстве.

Болезни сердца

- инфекционные поражения клапанов
- врожденные пороки сердца
- ишемическая болезнь
- первичное поражение сердечной мышцы
- ревматические болезни
- гипертоническая болезнь

Клиническая картина



- **Жалобы :**
  одышка при небольшой физической нагрузке,
  сердцебиение, перебои в деятельности сердца,
  отеки, чувство тяжести в правом подреберье (увеличение печени), редко –боли в области сердца

- **Осмотр : акроцианоз, отеки ног**
- **в легких – картина застоя** (ослабление дыхания в нижних отделах, хрипы)
- **усиленный и разлитой верхушечный толчок, со смещением влево**
- **Перкуссия – расширение границ влево и вверх**, а позже и вправо
- **Аускультация** - **ослабление I тона,** мягкий дующий, изредка грубый, проводящийся в подмышечную область, **систолический шум вдоль левого края грудины над всеми точками с максимумом на верхушке, акцент II тона над ЛА (ЛГ)**
- пульс и АД обычно не меняются

Факторы, негативно влияющие на сердечно - сосудистую систему

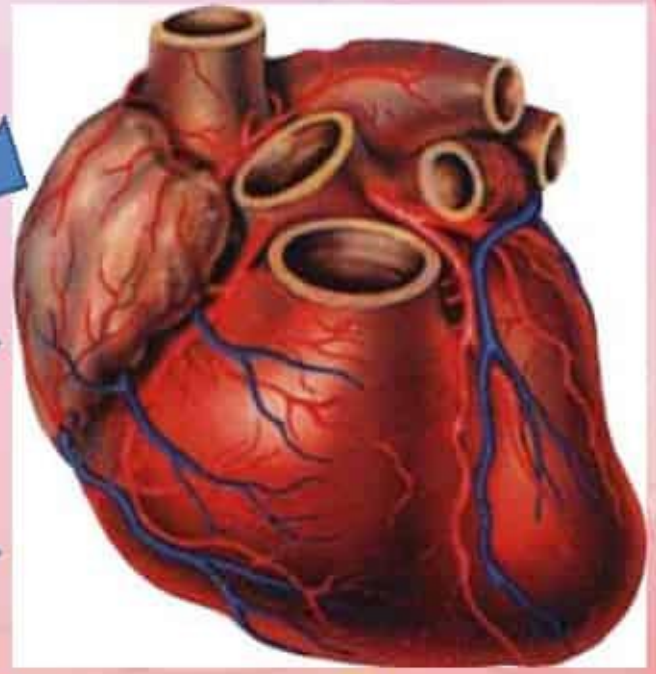
Стрессовые ситуации истощают сердечную мышцу

Гиподинамия (недостаток двигательной активности) ведет к атрофии сердечной мышцы

Никотин вызывает устойчивый спазм сосудов, инфаркт миокарда

Патогенные микроорганизмы вызывают инфекционные заболевания сердца

Алкоголь отравляет сердечную мышцу, развивается сердечная недостаточность



Стрессовые ситуации истощают сердечную мышцу

Профилактика

-Своевременное лечение стрептококковых инфекций;

- бициллинопрофилактика при ревматических атаках;

- прием определенных антибиотиков перед различными манипуляциями, такими как удаление зуба, миндалин, аденоидов и другие операции;

- соответствующий состоянию режим дня и работа;

- предельно допустимые нагрузки, не допускать перенапряжений, переутомлений, стресов;

- регулярное и умеренное питание, последний прием пищи должен быть за 3—4 часа до сна;

- следить за регулярным действием кишечника, избегать полноты.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Не переедайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!

Чаще улыбайтесь!

Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.

Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу

Много соли в пище - это дорога к гипертонии.

Будьте активны!

Не теряйте интерес к жизни.

Не курите

Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет.

Постоянно двигайтесь

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.

Не злоупотребляйте алкоголем!

Укрепляйте иммунитет

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.

Контролируйте свое артериальное давление

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.

Следите за своим весом и своей талией

Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.