

+

ГИГИЕНА СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

подготовила:

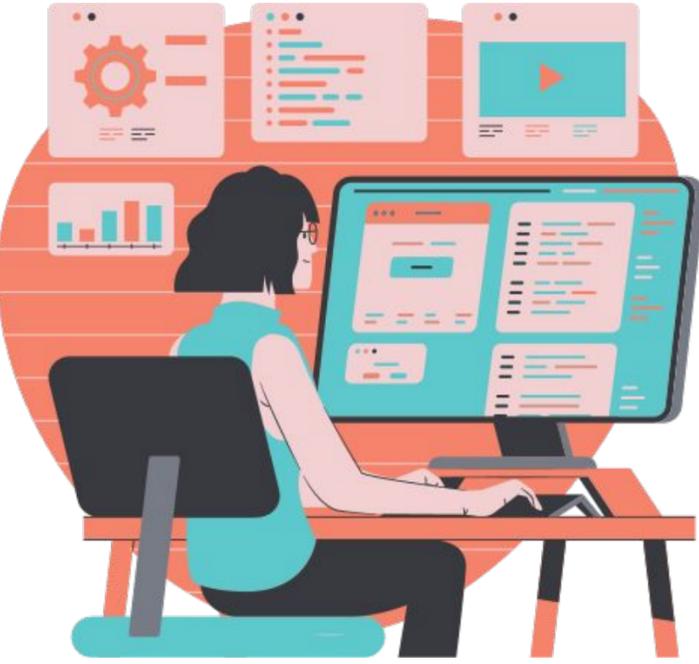
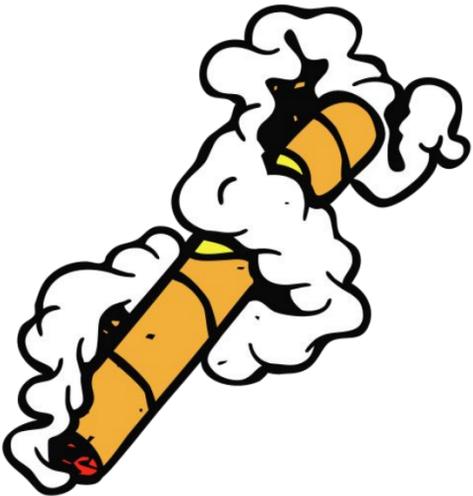
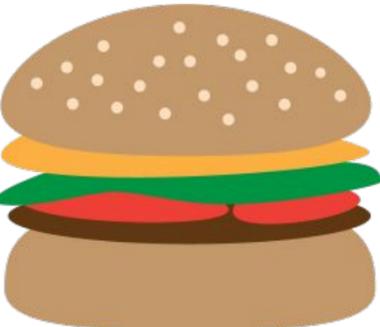
Сорокина Виктория
лечебное дело 103ф



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- **Гипертоническая болезнь** – стойкое повышение артериального давления.
- **Атеросклероз** – перекрытие артериального просвета холестериновыми бляшками.
- **Ишемическая болезнь сердца** – нарушение кровоснабжения миокарда. Острая форма заболевания – инфаркт миокарда.
- **Сердечные аритмии** – нарушения сердечного ритма и проводимости.
- **Воспалительные заболевания сердца** – затрагивающие околосердечную сумку, мышечный слой или внутреннюю соединительнотканную выстилку сердца - перикардиты, миокардиты, эндокардиты соответственно.
- **Цереброваскулярные патологии** – болезни сосудов головного мозга. Острой формой нарушения кровообращения в сосудах головы и шеи является ишемический инсульт (инфаркт мозга). (кровоизлияние в мозг).
- **Облитерирующий тромбангиит** – прогрессирующее закрытие мелких артерий ног
- **Венозные тромбозы и тромбозамболия лёгочной артерии (ТЭЛА)** – полное или

**Риск заболевания
у людей:**





Главные причины смертности в России, %





**Профилактика
сердечно-сосудистых
заболеваний**

Первичная профилактика

An infographic centered around a large illustration of a human heart. At the top, three circular icons represent diet (carrot and broccoli), exercise (dumbbells), and sleep (moon and clock). On the left, a blue thumbs-down icon is placed over a blue background, and on the right, a red thumbs-up icon is placed over a red background. The infographic lists various food items categorized into 'Disliked' (left) and 'Liked' (right) groups.

Disliked (Left Side):

- Полуфабрикаты, фастфуд (Fast food)
- Красное мясо (Red meat)
- Мясная гастрономия (Meat gastronomy)
- Сладости (Sweets)
- Газированные и алкогольные напитки (Carbonated and alcoholic drinks)

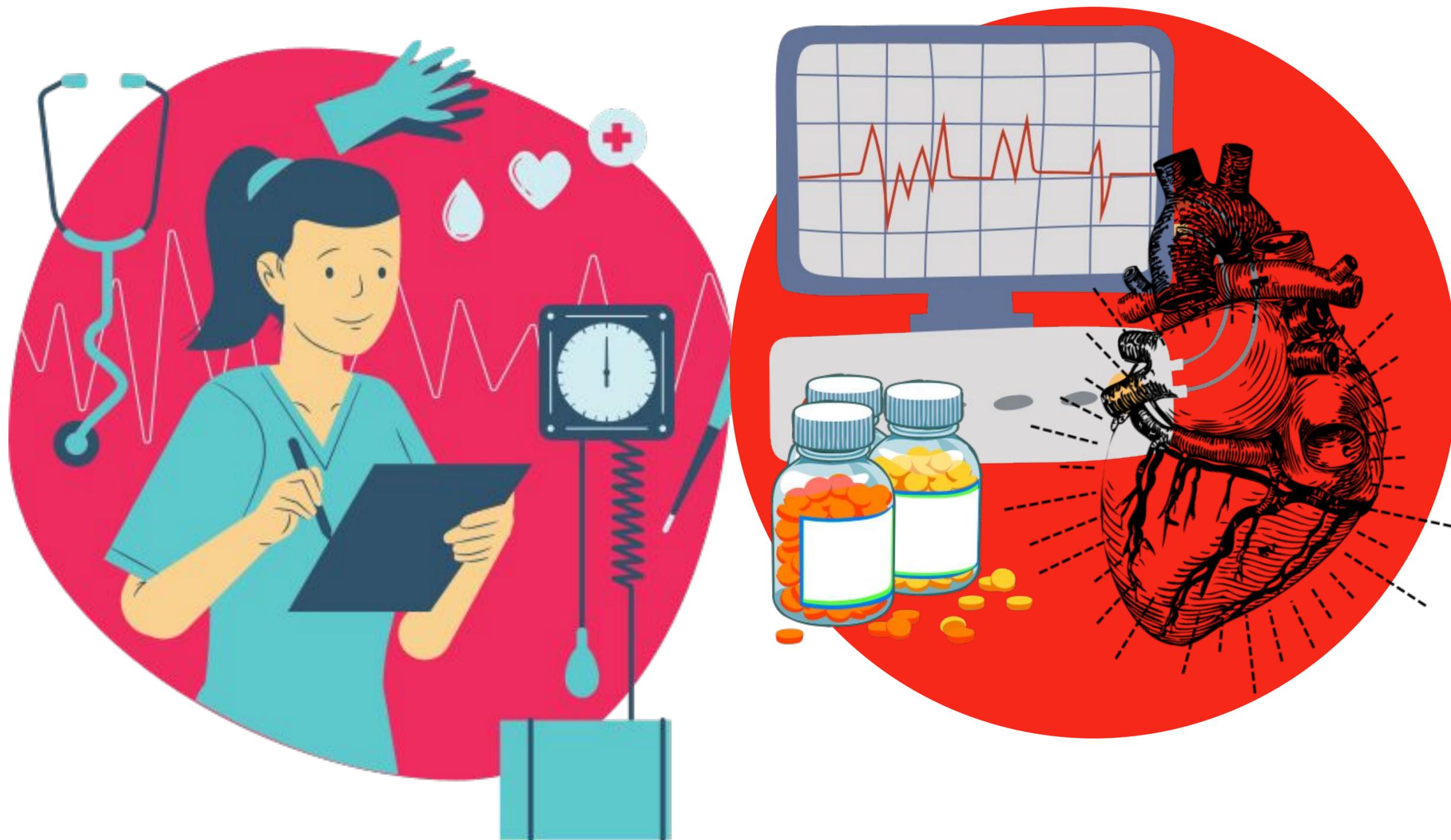
Liked (Right Side):

- Апельсин (Orange)
- Гранат (Pomegranate)
- Ягоды (Berries)
- Помидор (Tomato)
- Авокадо (Avocado)
- Салат (Salad)
- Брокколи (Broccoli)
- Чечевица (Chickpeas)
- Соя (Soy)
- Нут (Chickpeas)
- Фасоль (Beans)
- Орехи (Nuts)
- Чеснок (Garlic)
- Тёмный шоколад (Dark chocolate)
- Оливковое масло (Olive oil)

Вторичная профилактика



Третичная профилактика



Витамины для профилактики сердечно-сосудистой системы

12 Mg МАГНИЙ 24,305 $3s^2$	20 Ca КАЛЬЦИЙ 40,078 $4s^2$	15 P ФОСФОР 30,973 $3s^2 3p^3$	19 K КАЛИЙ 39,098 $4s^1$
--	---	--	--



Вариант диеты	Показания	Ограничены	Основа рациона
10А	Недостаточность кровообращения II и III стадии	Потребление соли, суточная калорийность, количество белков, жиров и углеводов	Кальций и калий
10Б	Ревматизм без нарушения кровообращения	Потребление соли	Количество белков и витаминов
10С	Атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца, атеросклеротический кардиосклероз	Количество животных жиров и простых углеводов	Потребление полиненасыщенных жирных кислот и пищевых волокон
10Р	Ревматоидный артрит	Потребление соли, количество жиров и углеводов	Белки, суточная калорийность, соль — в рамках нормы
10Г	Артериальная гипертензия	Потребление соли	Витамины, соли калия и магния
10И	Инфаркт миокарда	Твёрдая пища	Напитки, пища в полужидком состоянии

+

ГИГИЕНА СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

подготовила:

Сорокина Виктория
лечебное дело 103ф

