

**Профилактика
сердечно-сосудистых
заболеваний.
Особенности течения
заболеваний сердца у женщин**

- **медсестра семейной амбулатории
горбольницы №25 г. Донецка, Украина
Кондрахина Ю.А.**

Как устранить угрозу болезни сердца?

- **Различия между полами проявляются и при заболеваниях сердца**
- **у женщин болезни сердца проявляются почти на 10 лет позже, чем у мужчин**
- **эстроген, вырабатываемый в молодом возрасте, до наступления менопаузы «защищает» сердце женщин**

Факторы риска болезни сердца

- Пол
- возраст
- наследственность
- курение
- тучность
- гиподинамия
- стресс
- гипертоническая болезнь, диабет и др

Пол и возраст, наследственность

Эти факторы риска мы не можем изменить

- С возрастом для женщин угроза заболевания сердца увеличивается
- наличие болезней сердца в семейном анамнезе повышает риск

**Факторы риска,
поддающиеся изменению**
*Профилактика помогает Вам
уменьшить риск заболевания*

- **Не курить**
- **поддерживайте идеальную массу тела**
- **употребляйте в пищу полезные для сердца продукты**
- **занимайтесь физическими упражнениями**

Курение

- Курение является серьезным фактором риска для развития сердечного приступа
- сигаретный дым оказывает дополнительную нагрузку на сердце, поскольку заставляет артерии «спадаться» или сжиматься
- дым способствует учащению сердцебиения, повышению АД и уровня окиси углерода в организме. Он также уменьшает объем крови, поступающей к мышцам
- в стране отмечено увеличение числа курящих женщин, в особенности среди девочек-подростков.
- Для курящих женщин риск возникновения болезни сердца в 5 раз выше, чем для некурящих

Тучность, стресс и гиподинамия

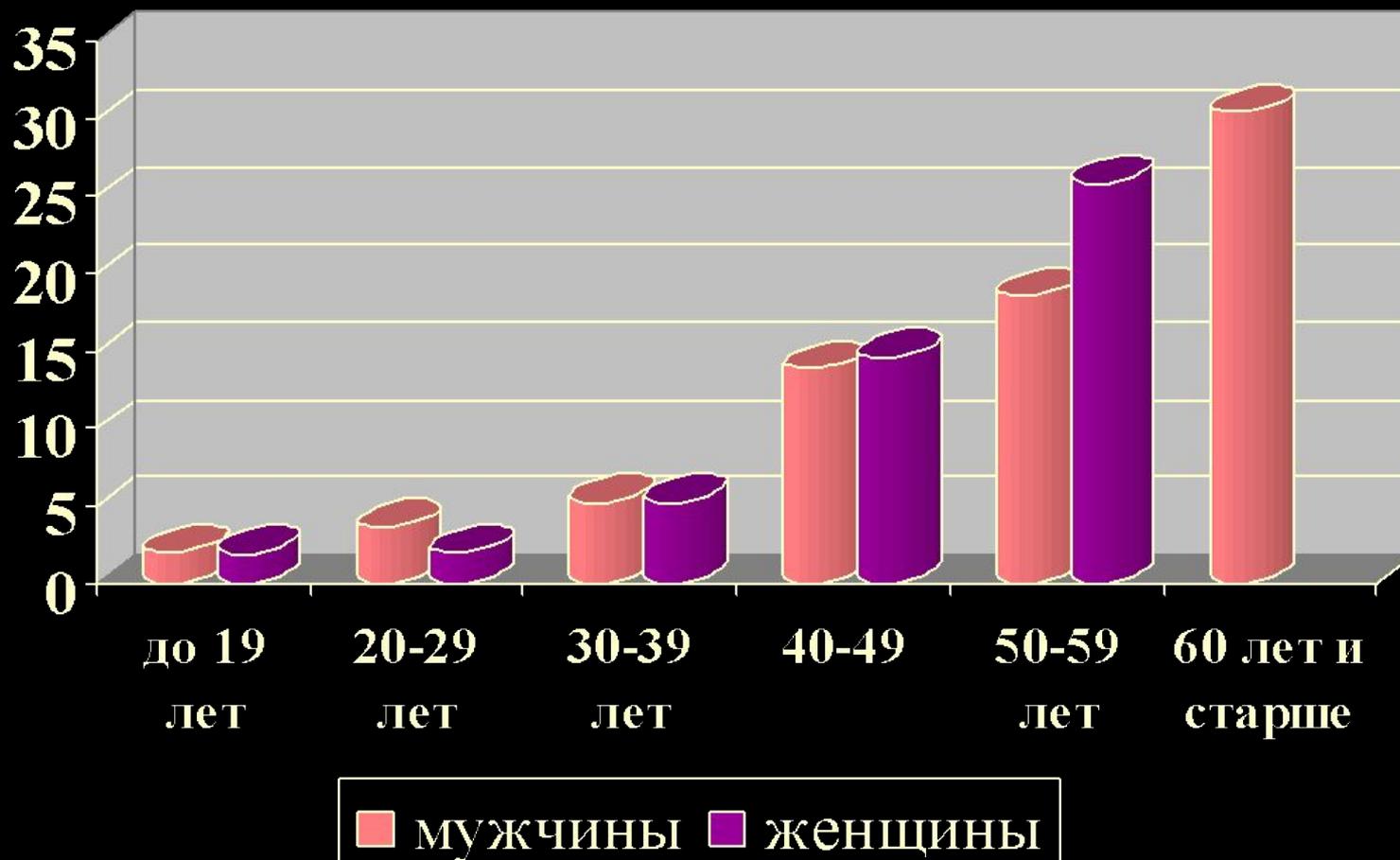
- **Тучность создает дополнительную нагрузку на сердечную мышцу**
- **для людей, ведущих сидячий образ жизни, риск возникновения болезней сердца в два раза выше, чем для ведущих активный образ жизни**
- **поддерживайте идеальную массу тела.**

Физкультура

- Ведите более активный образ жизни
- занимайтесь аэробными упражнениями: ходьба, бег, плавание
- физическая деятельность увеличивает приток крови к сердцу и другим группам мышц
- как часто? В неделю - 6 дней, полчаса каждый день будет достаточно для поддержания вашего здоровья

Гипертензия и диабет

- Частота выявления АГ в различных
- возрастно-половых группах населения



Гипертензия и диабет

- Риск развития гипертонической болезни (ГБ) существует для всех тучных, для длительно психоэмоционально перенапряженных, а так же тех, кто имеет гипертензию в семейном анамнезе
- страдающие сахарным диабетом имеют повышенный риск развития артериальной гипертензии
- повышенное потребление с пищей хлорида Na, повышает риск развития ГБ, поэтому ограничьте потребление соли!

Липиды и холестерин

- Липиды - жиры в кровеносной системе
- холестерин и триглицериды - два типа липидов. Холестерин включает липопротеиды низкой плотности (ЛПН) и липопротеиды высокой плотности. Они поступают в кровь из двух источников: потребляемой вами пищи и из печени.

Рацион питания, полезный для сердца

- **Пища, богатая аминокислотами**
- **пища, богатая клетчаткой**
- **пища с низким содержанием насыщенных жиров**
- **пища с низким содержанием холестерина**

Классические симптомы сердечного приступа

- **Стенокардия или боль в груди**
- **иррадиирующая боль в область челюсти, шеи, спины или плеч**
- **тошнота**
- **одышка, иногда в ночное время**
- **симптомы обычно возникают при физическом напряжении или без него**
- **усталость, головокружение и другие**

Дополнительные исследования

- **Осмотр зависит от функциональной классификации - 2-4 раза в год**
- **осмотр кардиолога 1 раз в год; анализ крови, мочи**
- **ЭКГ и велоэргометрия 2 раза в год. Анализ холестерина (N от 3,64-6,76 ммоль/л) и триглицеридов 2 раза в год; протромбин**