



ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ПОДГОТОВИЛА СТУДЕНТ 109 ГРУППЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА САЛЬМАН ШАХЕР

• ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ССЗ) АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКОГО ГЕНЕЗА, ОСОБЕННО ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА (ИБС), ОСТАЮТСЯ ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ ВО ВСЕМ МИРЕ. ПО ДАННЫМ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ, ПРОФИЛАКТИКА ССЗ ВЫСОКО ЭФФЕКТИВНА. СНИЖЕНИЕ СМЕРТНОСТИ ОТ ИБС НА 50% СВЯЗАНО С ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ФАКТОРЫ РИСКА И ТОЛЬКО НА 40% С УЛУЧШЕНИЕМ ЛЕЧЕНИЯ.**
- **ПРОФИЛАКТИКА ССЗ – ЭТО КООРДИНИРОВАННЫЙ КОМПЛЕКС НА ОБЩЕСТВЕННОМ И ИНДИВИДУАЛЬНОМ УРОВНЕ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА УСТРАНЕНИЕ ИЛИ МИНИМИЗАЦИЮ ВЛИЯНИЯ ССЗ И СВЯЗАННОЙ С НИМИ ИНВАЛИДНОСТИ. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДОЛЖНЫ ПРОВОДИТЬСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ, НАЧИНАЯ С РОЖДЕНИЯ И ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ.**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

8 ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ




УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

НЕОБХОДИМО


8


НЕЛЬЗЯ


Продолжительность ночного сна зависит от личных потребностей каждого человека. **Хорошо выспаться**  Но всё же, стоит постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.

Правильно питаться  Питание является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам.

Если имеется несколько лишних килограммов, **Сохранять идеальный вес**  нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на работе сердечно-сосудистой системы, а также на и костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше.

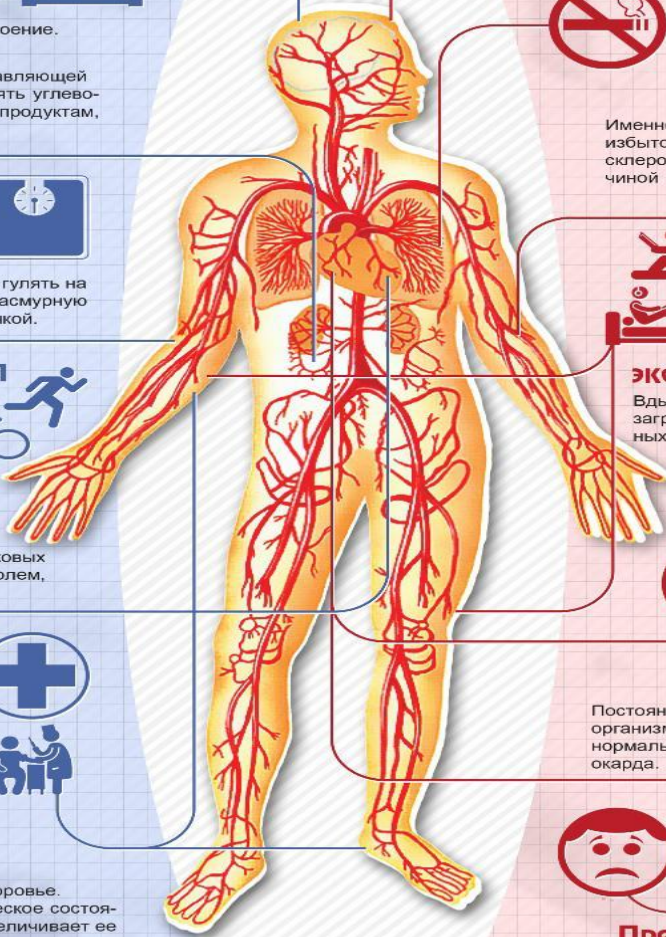
Закаляться  Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Полезно не перегреваться и спать всегда с открытой форточкой.


Удел человека – вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение. **Больше двигаться**  Если человек мало двигается, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Полезно для здоровья как можно больше ходить, отказаться от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.


Отказаться от вредных привычек  Это необходимо для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, раковых опухолей. Здоровье и красота человека несовместимы с курением, алкоголем, наркотиками...


Регулярно посещать врача  Большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли сердце. В нашей жизни множество стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.


Постараться быть счастливым  Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. Смех дает прилив положительных эмоций, уравнивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица. Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.



Курить  Никотин способствует жировому перерождению сердечной мышцы, ем снижает работоспособность сердца. Кроме того, при курении отмечается повышение уровня холестерина в крови, избыток которого в виде атеросклеротических бляшек откладывается на стенках сосудов, в том числе и коронарных, еще сильнее ухудшая кровоснабжение миокарда. Еще одним важным звеном формирования ИБС является повышение уровня тромбообразования при курении.

Передавать и отдавать предпочтение продуктам, богатым холестерином  Именно холестерин при избыточном его количестве «забивает» кровеносные сосуды, участвуя в образовании склеротических бляшек (холестерин + кальций + фибрин), то есть является первопричиной атеросклероза – хронического заболевания сердечно-сосудистой системы.

Мало двигаться  Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца.

Жить в плохих экологических условиях, как в природе, так и дома  Вдыхание загрязненного воздуха, потребление некачественной питьевой воды и загрязненных пестицидами, солями тяжелых металлов, а также модифицированных продуктов питания оказывают губительное влияние на организм человека, вызывая различные заболевания и отравления. Негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает также плохое гигиеническое состояние жилища.

Злоупотреблять алкоголем  Алкоголизм является причиной сердечно-сосудистых заболеваний около 1/4 больных. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дистрофическое и жировое перерождение сердечной мышцы, которое может проявиться ишемической болезнью сердца, стенокардией, инфарктом миокарда и др. Резко поражаются сосуды головного мозга и кровеносные сосуды, питающие сердечную мышцу.

Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечениях...  Постоянное напряжение органов и систем организма вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну, расстраивают сердечный ритм, способствуют скорейшему износу миокарда.

Поддаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни  При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любых начинаниях.

Пренебрежительно относиться к своему здоровью  Опасно заниматься самодиагностикой и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодических профилактических осмотров.

ПРОФИЛАКТИКУ ССЗ МОЖНО УСЛОВНО :РАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ ГРУППЫ

- Первичная профилактика включает рациональный режим труда и отдыха, увеличение физической активности, ограничение поваренной соли, отказ от алкоголя и курения, снижение калорийности пищи и массы тела. По сути именно первичная профилактика позволяет сохранить рациональные условия жизнедеятельности человека. По сути к первичной профилактике ССЗ относится популяционная стратегия и стратегия высокого риска.
- Вторичная (медикаментозная и немедикаментозная) профилактика проводится дифференцированно с группами пациентов с верифицированными ССЗ с целью предупреждения рецидивов заболеваний, развития осложнений у лиц с реализованными факторами риска, снижения заболеваемости и смертности от этих болезней, улучшения качества жизни пациентов.
- По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия) и курение.

КЛАССИФИКАЦИЯ :ФАКТОРОВ РИСКА ССЗ

- БИОЛОГИЧЕСКИЕ (НЕМОДИФИЦИРУЕМЫЕ) ФАКТОРЫ:
 - - ВОЗРАСТ, ПОЛ, НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ (РАННЕЕ РАЗВИТИЕ ССЗ У РОДСТВЕННИКОВ), ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ДИСЛИПИДЕМИИ, ГИПЕРТЕНЗИИ, ТОЛЕРАНТНОСТИ К ГЛЮКОЗЕ, САХАРНОМУ ДИАБЕТУ И ОЖИРЕНИЮ
 - - АНАТОМИЧЕСКИЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ (БИОХИМИЧЕСКИЕ) ОСОБЕННОСТИ:
 - ДИСЛИПИДЕМИЯ, ОЖИРЕНИЕ И ХАРАКТЕР РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.
- ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ (МОДИФИЦИРУЕМЫЕ) ФАКТОРЫ:
 - - ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ, КУРЕНИЕ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, ПОДВЕРЖЕННОСТЬ СТРЕССАМ.
 - НАЛИЧИЕ ДАЖЕ ОДНОГО ИЗ ФАКТОРОВ РИСКА УВЕЛИЧИВАЕТ СМЕРТНОСТЬ МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ 50-69 ЛЕТ В 3,5 РАЗА, А СОЧЕТАННОЕ ДЕЙСТВИЕ НЕСКОЛЬКИХ ФАКТОРОВ - В 5-7 РАЗ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ДЛЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ФАКТОРЫ РИСКА ССЗ, НЕОБХОДИМО У КАЖДОГО ИНДИВИДУУМА МОТИВИРОВАТЬ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

