

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава РФ

Сердечно-сосудистые заболевания, их предупреждение и профилактика

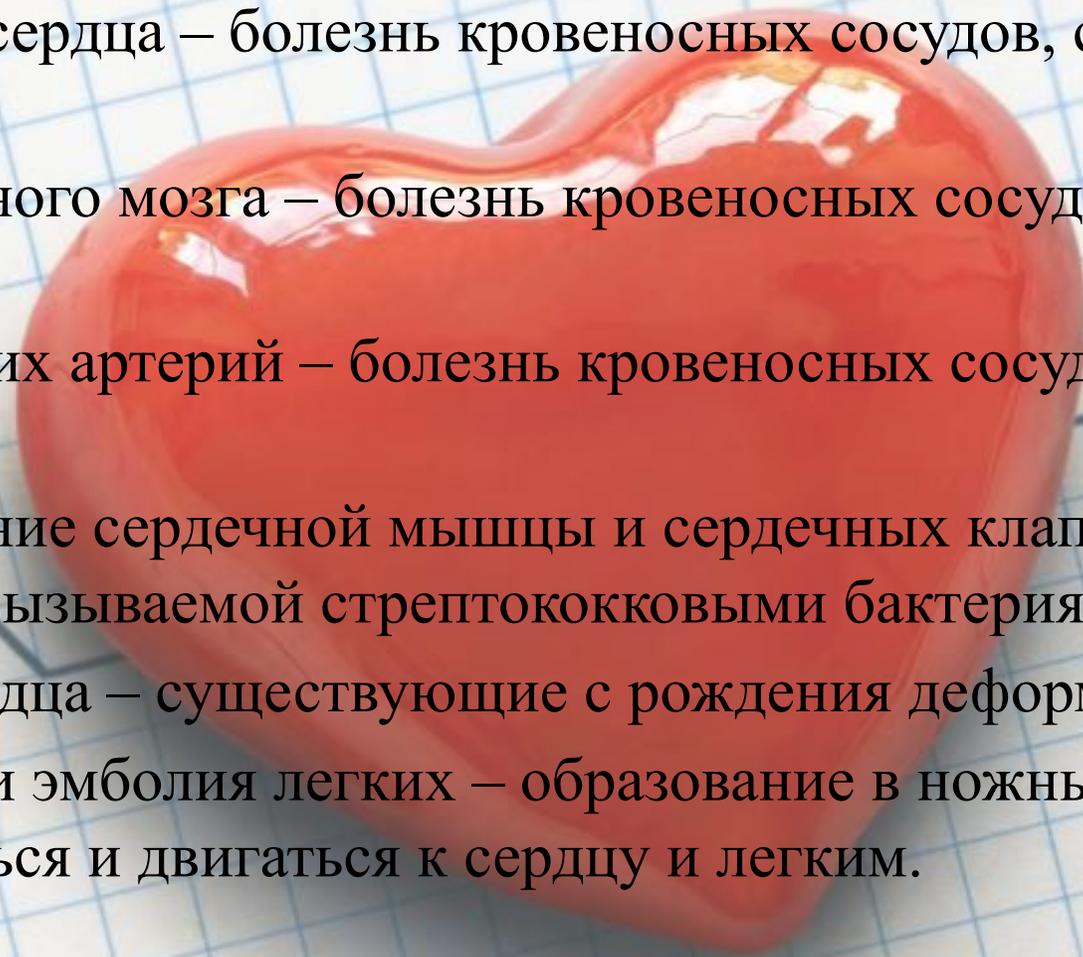
Санитарно-просветительная
работа студента 114 группы
лечебного факультета
Рассказова Артёма
Романовича

- Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения.
- С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно растёт, всё чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте.
- Сердечно-сосудистые заболевания обусловленные атеросклеротическим поражением магистральных артерий (коронарных, головного мозга), являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.



Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.



Болезни

Болезни, которые распространены наиболее широко и чаще всего приводят к летальному исходу:

- артериальная гипертензия;
- эмболия, тромбоз и прочие нарушения мозгового кровообращения;
- инфаркт;
- патологии кровеносных сосудов;
- ревматические поражения сердца;
- ишемическая болезнь;
- кардиосклероз;
- стенокардия;
- пороки сердца;
- аневризма аорты.



Каковы факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний?

Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу.

Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются:

- Высокое артериальное давление;
- Возраст: Мужчины – старше 40 лет, женщины – старше 50 лет;
- Психоэмоциональные нагрузки;
- ССЗ у близких родственников;
- Сахарный диабет;
- Ожирение;
- Общий холестерин более 5,5 ммоль/л;
- Курение.



Воздействие поведенческих факторов риска на человека может проявляться в виде повышения уровня глюкозы в крови и повышения уровня липидов в крови. Оценка этих «промежуточных факторов риска» может проводиться в учреждениях первичной медико-санитарной помощи, и они могут указывать на повышенный риск развития инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности и других осложнений.

Доказано, что прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление фруктов и овощей, регулярная физическая активность и предотвращение вредного употребления алкоголя снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний!

Общие симптомы заболеваний сердца



К общим признакам заболеваний сердца относятся:

- Боли в сердце;
- Слабый ускоренный пульс;
- Одышка при незначительных физических нагрузках;
- Вялость;
- Раздражительность;
- Плохой сон;
- Сердцебиение;
- Ненормально быстрое утомление

Как избежать сердечно-сосудистых заболеваний?

Комплекс профилактических мероприятий для каждого индивидуален. Все меры направлены на устранение или минимизацию влияния ССЗ. Стратегия может быть направлена на:

- 1) изменение образа жизни
- 2) окружающей обстановки

При необходимости оба направления взаимно дополняют друг друга. Как правило, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы проводится на нескольких уровнях. Условно ее разделяют на две группы:

- 1) первичная
- 2) вторичная



Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Меры профилактики должны проводиться всю жизнь. Чтобы предотвратить болезни сердца и сосудов, необходимо рационализировать режим труда и отдыха, увеличить физическую активность, отказаться от алкоголя и курения, нормализовать рацион питания и массу тела.

Для первичной профилактики подойдут такие меры, как:

- Правильное питание – ограничение потребления соли, насыщенных жиров и прием здоровых, а также фруктов, зеленых овощей, ягод, бобовых.
- Лечебная физкультура, которая усиливает кровообращение и насыщает организм кислородом.
- Отказ (полный или частичный) от вредных привычек.
- Регулярное обследование.



Вторичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Профилактика болезней сердечно сосудистой системы на втором этапе предполагает мероприятия, проводимые под присмотром врачей. Болезни и предболезни своевременно выявлены, пациент обследован и ему назначено адекватное лечение. Терапевтическая цель – снизить риск прогрессирования имеющейся патологии и развития осложнений, улучшить качество жизни. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний проводится у людей, которые находятся в группе риска.

Возможные меры:

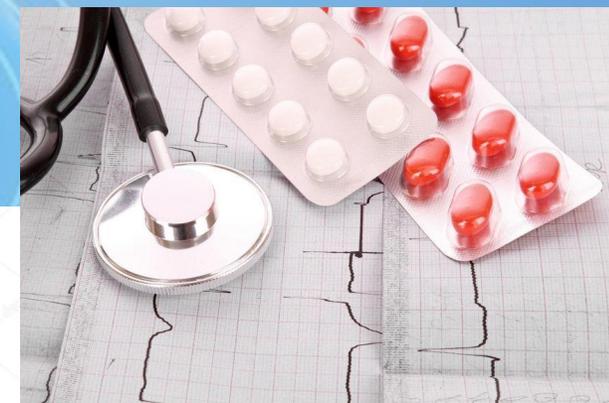
- Снизить лишний вес, если он имеется.
- Контролировать давление.
- Сократить потребление соли.
- Контролировать гликемию.
- Соблюдать гипохолестериновую диету.
- Избегать стрессов.



Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – препараты

Таблетки для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – часть терапии, направленная на избавление от патологии-провокатора и изменения состояния больного в лучшую сторону. В профилактике и лечении сердечных патологий зарекомендовали себя следующие препараты:

- **КардиоАктив** - поддерживающий нормальную работу сердца и сосудов.
- **Кедровое масло с боярышником** - для профилактики нарушений сердечного ритма.
- **Нормолит** - улучшает циркуляцию крови и укрепляет сосуды.
- **Гинкго Билоба Плас (Ginko Biloba Plus)** – оптимизирует кровообращение.
- **Корватон** - Способствует снижению сопротивления в сосудах.
- **Анаприлин** - бета-блокатор, регулятор АД.
- **Кардиолептин и Кардио Саппорт** – средства против атеросклероза. Нормализуют сердечный ритм, АД и обмен веществ в миокарде.
- **Ловастин и Фенофибрат** - препараты для коррекции уровня холестерина в крови.



кровеносных

Витамины для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Иногда медицинская профилактика сердечно-сосудистых заболеваний включает прием не только лекарств, но и вспомогательных средств – витаминов, микроэлементов. Рекомендуется принимать их людям старше 35 лет, спортсменам, работникам вредных производств, перенесшим операции и т.д. Для сердца и сосудов полезны следующие витамины и микроэлементы:

- магний – стабилизатор АД;
- кальций, укрепляющий сосудистые стенки;
- фосфор, строительный материал для мембран клеток;
- калий – полезен для сокращений миокарда;
- ретинол или витамин А, препятствующий развитию атеросклеротических процессов;
- витамин Е, защищает ткани сосудов и сердца;
- аскорбиновая кислота – укрепляет сосуды, препятствует образованию холестерина и др.

Почему сердечно-сосудистые заболевания являются вопросом развития в странах с низким и средним уровнем дохода?

Как минимум, 75% случаев смерти от ССЗ в мире происходят в странах с низким и средним уровнем дохода.

Люди в странах с низким и средним уровнем дохода нередко не могут пользоваться преимуществами программ по оказанию комплексной первичной медико-санитарной помощи для раннего выявления и лечения лиц с факторами риска, в отличие от людей в странах с высоким уровнем дохода.

Люди в странах с низким и средним уровнем дохода, страдающие от ССЗ и других неинфекционных болезней, имеют меньший доступ к эффективным и справедливым медико-санитарным службам, отвечающим их потребностям (включая службы раннего выявления). В результате многие люди умирают в более молодом возрасте от ССЗ и других неинфекционных заболеваний, часто в самые продуктивные годы жизни.

Особенно страдают самые бедные люди в странах с низким и средним уровнем дохода. На уровне отдельных семей появляется достаточно фактических данных, свидетельствующих о том, что ССЗ и другие неинфекционные заболевания способствуют дальнейшему обнищанию семей из-за катастрофических расходов на медицинскую помощь и высокой доли расходов из собственных средств.

На макроэкономическом уровне ССЗ накладывают



Тем, кто числится в группе риска, необходимо постоянно соблюдать особую диету, руководствуясь основными принципами питания!

1. Сократить потребление животного жира: свинины, жирной птицы, консервов, колбас, копченостей, сала и пр. Эти продукты богаты холестерином, который откладывается в сосудах.
2. Ограничить или полностью исключить возбуждающие нервную систему кофеин и кофеиносодержащие напитки (коктейли, энергетики, колу), которые увеличивают ЧСС, нагружая сердечную мышцу.
3. Уменьшить количество потребляемой соли, что автоматически уменьшает жидкость в организме.
4. Питаться дробно. Это значит, есть 4-5 раз в день, но немного пищи.
5. Разнообразить рацион растительным маслом и рыбьим жиром, богатыми необходимыми кислотами Омега-3.



Спасибо за внимание!

