



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ

(МИНОБРНАУКИ ИНГУШЕТИИ)

ул. Московская, 37, Назрань, 386102, тел.: 22-24-57, e-mail: mori_gov@mail.ru

17.02.2025 № 757

на № 1576 от 11.02.2025 г.

Начальникам отделов
образования муниципальных районов
и городских округов
Республики Ингушетия

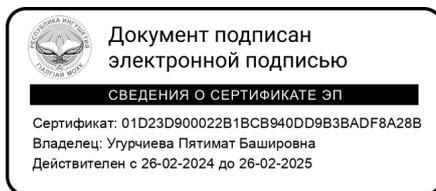
Руководителям организаций
образования Республики Ингушетия

Уважаемые коллеги!

Направляю письма ГБУЗ «РЦОЗ и МП» (далее - Центр) от 11.02. 2025 г. за № 70 для распространения и опубликования на официальном сайте и социальных сетях вверенной организации информационных материалов по теме «Неделя осведомленности о заболеваниях сердца», предоставленных Центром.

Приложение: на 6 л. в 1 экз.

Заместитель министра



П.Б. Угурчиева

РЕСПУБЛИКА ИНГУШЕТИЯ



ГИАЛГАЙ РЕСПУБЛИКА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»
(ГБУЗ «РЦОЗиМП»)

г. Назрань РИ, ул. Муталиева 37/2, 386102; E-mail medprofilak@mail.ru

Исх. 11.02.15 № 70

И. о. Министра образования и науки
Республики Ингушетия
А-Б. Б. Цороеву

Уважаемый Ахмед-Башир Багаудинович!

В соответствии с реализацией Плана региональных профилактических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни, ГБУЗ «РЦОЗиМП» направляет Вам информационный материал по теме «Неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь Международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля)», которая пройдет в регионе с 10 по 16 февраля.

В целях повышения информированности и мотивации по вопросам профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, а также для увеличения охвата профилактическими консультациями, просим вас опубликовать данный информационный материал на официальных сайтах и в социальных сетях подведомственных организаций.

Прошу направить информацию о выполнении Плана за отчетную неделю заполнив отчетную форму по ссылке:

<https://forms.yandex.ru/u/678e6089f47e7386d480adb3/>

Приложение на 5 л.

С уважением,
И.о. главного врача

И.Д.Досхоев



Как уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний?



✓ **Проводить умеренную физическую активность:** быстрая ходьба, плавание, велосипед или другие удобные виды активности 5 дней в неделю;

✓ **Изменить пищевые привычки:**

- ограничить потребление соли до 5г в сутки за счет снижения потребления готовых продуктов, содержащих соль;
- отдавать предпочтение употреблению фруктов, овощей, бобовых, орехов, цельнозерновых круп, рыбы, нежирного мяса;
- исключить потребление алкоголя!

✓ **Отказаться от курения** и избегать воздействия табачного дыма;

✓ **Не пропускать прием лекарств,** назначенных вашим лечащим врачом;

✓ **Следить за весом:**

- для поддержания идеального веса необходимо сочетать правильное питание с регулярными физическими нагрузками. Индекс массы тела (ИМТ)=масса тела (кг) / рост (в метрах) в квадрате. ИМТ>25 это избыточный вес, >30 это ожирение;

✓ **Контролировать артериальное давление:** нормальные показатели не должны превышать 140/90 мм.рт.ст.;

✓ **Контролировать уровень холестерина** в крови: нормальные показатели ОХ - до 5 ммоль/л.;

✓ **Контролировать уровень сахара** крови;

✓ **Избегать любых нервных напряжений.**

Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить старение сердца!

Острый коронарный синдром

Возникает при закупорке сосуда, который обеспечивает сердце кровью



Симптомы:

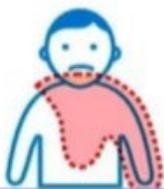
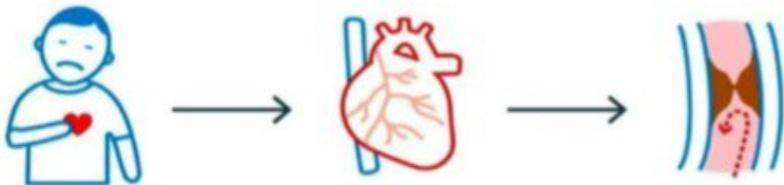
сильная боль или чувство жжения в грудной клетке распространяется в левую руку, длится более 20 минут

в течение 90 минут кровоток в сердце должен быть восстановлен

ОСТРЫЙ КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ

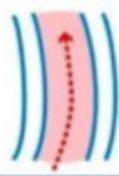
ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Закупорка сосуда, который обеспечивает сердце кровью.



СИМПТОМЫ

Интенсивная боль или чувство жжения в грудной клетке распространяется в левую руку, длится более 20 минут.



90 МИНУТ

ЗА ЭТО ВРЕМЯ КРОВОТОК ДОЛЖЕН БЫТЬ ВОССТАНОВЛЕН

ЭТАПЫ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПРИ ОКС

- Постельный режим с приподнятым головным концом;
- Нитраты;
- Аспирин;
- Внутривенный доступ;
- Морфий;
- В-блокаторы;
- Кислород;
- Тромболитики и гепарин;
- Срочная госпитализация.



Инфаркт миокарда - это гибель клеток сердечной мышцы вследствие нарушения их кровоснабжения. Погибшие клетки сердца замещаются рубцовой тканью, неспособной к сокращению. Это значительно ухудшает работу сердца.

Признаки инфаркта:

- Интенсивная сжимающая/давящая боль за грудной (иногда, раздирающая, жгучая, «кол» в грудной клетке);
- Боль может отдавать в руку, шю, спину, челюсть слева или область лопаток;
- Боль не проходит после приема нитроглицерина и длится более 15 минут;
- Резкая слабость, бледность кожных покровов, обильный холодный пот, чувство страха, учащенный пульс, резкие колебания артериального давления (давление может быть как повышенным, так и пониженным).

До прибытия «СКОРОЙ ПОМОЩИ»:

- Обеспечить больному покой, уложить его так, чтобы голова и грудь были на возвышении.
- Облегчить дыхание, расстегнуть или снять с него стесняющую одежду.
- Обеспечить доступ свежего воздуха

Коронарный артерия
Сердечная мышца (миокард)
Нарушено кровоснабжение
Некроз миокарда

ВНИМАНИЕ:

- Иногда больные могут жаловаться только на дискомфорт за грудной, одышку и боль в левой руке;
- Нередко инфаркт миокарда протекает **бессимптомно**, что характерно для больных сахарным диабетом, так как у **«диабетиков»** снижен болевой порог из-за нарушения чувствительности.

ПОМНИТЕ!
Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии сердца и остановить гибель клеток сердечной мышцы — **«терапевтическое окно»** — 6 часов от начала появления симптомов.

Чем раньше Вы вызовете бригаду «скорой помощи», тем более эффективным будет лечение и меньше осложнений инфаркта.

При наличии этих признаков необходимо срочно вызвать «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»!

Вызов скорой медицинской помощи **103**

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0



0 не курить

3 ежедневно ходить пешком 3 км/заниматься 30 мин. умеренной физической нагрузкой

5 5 порций овощей и фруктов ежедневно

140 уровень систолического артериального давления не больше 140 мм.рт.ст

5 общий холестерин менее 5 ммоль/л

3 липопротеиды низкой плотности менее 3 ммоль/л

0 нет избыточной массы тела



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Неделя осведомленности о заболеваниях сердца

14 февраля – международный День осведомленности о пороках сердца

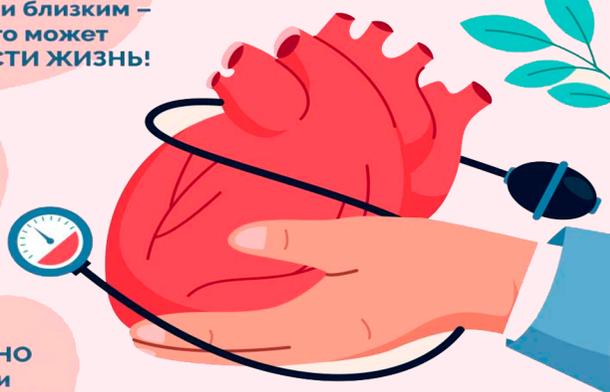


БЕРЕГИ СЕРДЦЕ!

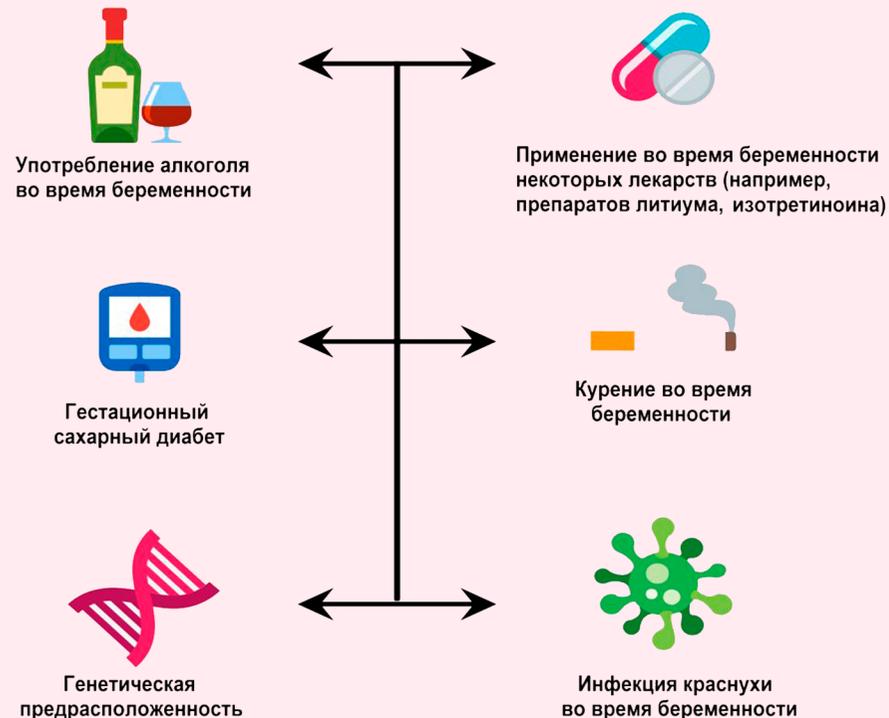
Измерь
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ
себе и близким –
это может
СПАСТИ ЖИЗНЬ!

Веди
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!

РЕГУЛЯРНО
проходи
ПРОФОСМОТРЫ
и ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

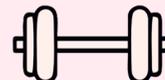


ФАКТОРЫ РИСКА, ПРИВОДЯЩИЕ К РАЗВИТИЮ ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ СЕРДЦА



Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

150 минут в
неделю
умеренной
физической
активности



сбалансированное,
правильное
питание



контроль
артериального
давления и
ритма сердца



С 10 по 16 февраля, согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни, стартовала Неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля). Целью данной недели является повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием.

- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

- Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.

- Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.

- Диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

- Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:

- Отказ от вредных привычек;
- Приверженность правильному здоровому питанию;
- Поддержание массы тела и борьба с ожирением;
- Регулярные физические нагрузки.

- Раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение.

- Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.

- Курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.

- Приверженность к терапии обязательна (в случае, если пациенту назначена медикаментозная терапия)

- Обязательное посещение врача согласно ранее оговоренному графику (диспансерное наблюдение)

- Алгоритмы действий при острых состояниях (инфаркт, инсульт)