

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**ЕСТЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ**



**ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**КОНТРОЛЬ
ВЕСА**



НЕ КУРИТЬ



**ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА**



БЕРЕГИ СВОЕ СЕРДЦЕ!

СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОЗВОЛЯТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ, УВЕЛИЧИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Выяснить что такое ИБС?



Все сердечно-сосудистые заболевания делаются на заболевания сердца, артерий и вен. Главную опасность представляют заболевания сердца, и, в первую очередь, — ишемическая болезнь сердца (ИБС), так как именно она является основной причиной смертности.

Мы привыкли думать о том, что проявление ишемической болезни сердца — это стенокардия, и с болью в сердце пациент придет к врачу. У 50% больных ИБС стенокардия служит первым проявлением заболевания. Но только 40-50% больных стенокардией знают о своем заболевании. У остальных 50-60% она остается нераспознанной. Люди могут спокойно жить и даже не подозревать о коварной болезни. Может пройти много лет, прежде чем ИБС приведет к внезапным и катастрофическим последствиям.

Важно понимать, что с первым проявлением ишемической болезни сердца может быть инфаркт миокарда или внезапная смерть. Жизнь мужчины в возрасте 60 лет укорачивается на 9 лет, если он переносит инфаркт миокарда, и на 12 — если инсульт.

Обследование больных для выявления ишемической болезни сердца позволяет установить группы лиц, нуждающихся в активных профилактических мероприятиях.

Сердце. Еще с самых древних времен этот неутомимый насос, размером со сжатый кулак и весящий немногим больше 200 г, считается едва ли не самым важным органом в теле человека. Именно сердце обеспечивает кровообращение, без которого невозможна жизнь. Вот почему так важно сохранить сердце здоровым и сделать так, чтобы этот двигатель жизни никогда не останавливался.

Какие бывают факторы риска?

Ишемическая болезнь сердца представляет собой конечный результат взаимодействия целого ряда факторов риска, которые делятся на две группы — изменяемые и неизменяемые риски.

К изменяемым относятся риски, на которые человек может каким-либо образом повлиять — постараться избежать их в своей жизни, уменьшить или полностью нейтрализовать их воздействие. Таких рисков большинство.

К неизменяемым относятся риски, которые представляют собой некую данность, т. е. такие условия и обстоятельства, от которых невозможно избавиться или как-то на них повлиять. К счастью, таких рисков меньшинство.

Ниже приведены наиболее значительные факторы риска, которые прямо или косвенно влияют на возникновение и развитие ИБС:

ОБРАЗ ЖИЗНИ (изменяемые риски)

- неправильное питание
- курение
- избыточное потребление алкоголя
- низкая физическая активность
- низкий социальный и образовательный статус

БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЛИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ (изменяемые риски)

- повышенное артериальное давление
- повышенный уровень холестерина
- низкий уровень холестерина
- повышенный уровень триглицеридов
- гиперкликемия/сахарный диабет
- ожирение
- тромбогенные факторы
- загрязнение окружающей среды

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ (неизменяемые риски)

- возраст
- мужской пол
- раннее развитие ИБС у родственников
- наличие проявлений атеросклероза

Что нужно делать, чтобы избежать ИБС?

Для того, чтобы избежать возникновения и развития ИБС, необходимо:

- ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** и при наличии в нем указанных рисков постараться избавиться от них
- ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**, которое может выявить риски, связанные с особенностями физиологии организма
- РЕГУЛЯРНО (РАЗ В ГОД) ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**



ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

ПРАВИЛО №1 ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание помогает контролировать массу тела. Чтобы не набирать лишние килограммы, нужно:

- Не переедать: есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма.
- Питаться регулярно: лучше есть часто (4-5 раз в день), но мало и в одно и то же время, и не наедаться на ночь — ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна.
- Соблюдать пищевой баланс: в повседневном рационе жиры должны составлять не более 30%, белки — 15%, углеводы — 55%. Стараться употреблять больше овощей и фруктов, готовить пищу на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшить потребление жиров, масел, соли, сахара.

ПРАВИЛО №2 ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Курение является одним из главных и самых распространенных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если Вы курите, необходимо полностью отказаться от курения в любом его виде — будь то сигареты, сигары, трубка или кальян.

ПРАВИЛО №3 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Больше ходите пешком. Физические упражнения помогают понизить вес тела, избавиться от лишнего жира, что тоже полезно для снижения риска гипертонии.
- Каждое утро делайте гимнастику
- Займитесь оздоровительной физкультурой (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т. д.)
- Занимайтесь физическим трудом на свежем воздухе (например, на приусадебном участке)
- Играйте в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.)
- Больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке и т. д.

ПРАВИЛО №4 БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Ни в коем случае не пытайтесь бороться со стрессом курением или алкоголем. Это только усугубит проблему. Самый рациональный подход — обучение навыкам преодоления стресса, повышение стрессоустойчивости. Значительно повышают устойчивость организма к стрессовым воздействиям занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и физические упражнения.

ПРАВИЛО №5 САМОЕ ГЛАВНОЕ!

Нужно регулярно проходить медицинское обследование. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение медицинскими специалистами других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития заболеваний сердца на раннем этапе. Помните, что с возрастом такая вероятность становится только больше.



Малыш, если у взрослого резко изменились:

Лицо

Лицо выглядит необычно?

Попросите больного улыбнуться



Рука

Одна рука падает вниз?

Попросите больного поднять обе руки



Речь

Речь звучит странно?

Попросите больного повторить фразу



Время

Счет идет на минуты!

Скорее вызывайте помощи!

ИНСУЛЬТ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА,
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ
ОБЕ РУКИ



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ

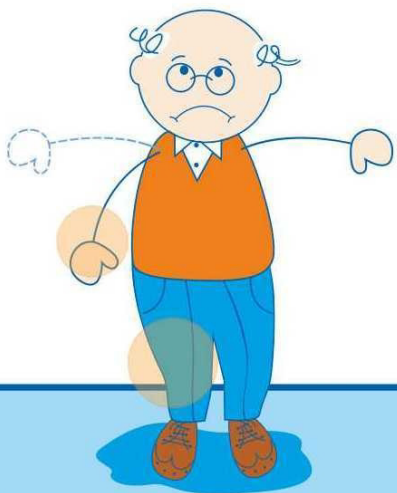


У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО!

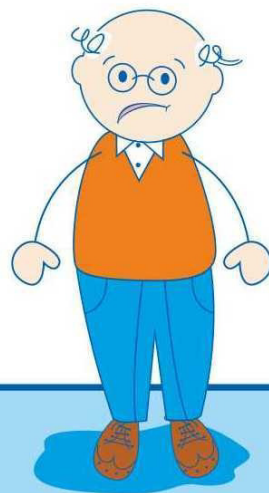
ЗАПОМНИТЕ ПРОСТОЙ ТЕСТ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ЕГО РАСПОЗНАТЬ И ВЫЗВАТЬ ВОВРЕМЯ «СКОРУЮ»



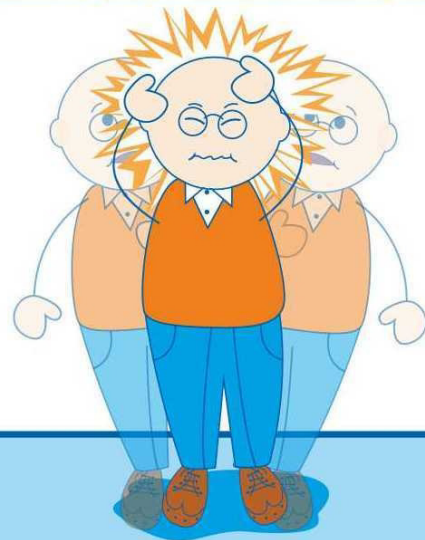
Не может поднять
две руки?
Ослабла рука и нога
с одной стороны?



Не может
разборчиво
произнести
свое имя?



Не может
улыбнуться?
Уголок рта
опущен?



Резко заболела голова?
Шатает при ходьбе?
Двоится в глазах?

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

Запомните простой тест,
который поможет его распознать и вызвать вовремя
«скорую»



Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?



Не может разборчиво
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа
чтобы спасти жизнь больного.

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНФАРКТА!

Наиболее частая причина смерти – инфаркт миокарда
Ежегодно в мире от инфаркта умирает 4 миллиона человек



! Жгучая, сжимающая или давящая боль в груди, отдающая в левую руку



! Лицо бледное, покрыто холодным потом, дыхание учащённое



! Боль не прекращается после приёма нитроглицерина



! Боль длится более 30 минут, нарастает

ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую помощь:



! Не может улыбнуться.
Уголок рта опущен.



! Одна рука ослабла.
Не может поднять обе руки.



! Не может разборчиво произнести своё имя.

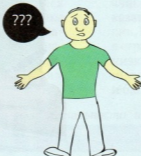


! У врача есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного.

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



Нарушение чувствительности или слабость, особенно на одной стороне тела



Нарушение речи или понимания обращенных слов



Нарушение зрения на одном или обоих глазах, появление ощущения двоения в глазах



Головокружение



Резкая и сильная головная боль без какой-либо видимой причины



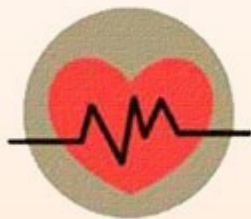
Потеря координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими, как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение или слабость



Потеря сознания

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА

Следите
за АД



Следите
за весом



Не курите



Правильно
питайтесь



Занимайтесь
спортом



Проходите
осмотр
у врача



СИМПТОМЫ ИНФАРКТА



Интенсивная боль



Боль не прекращается после приема нитроглицерина

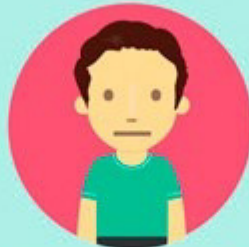


Продолжительность боли более 15 минут

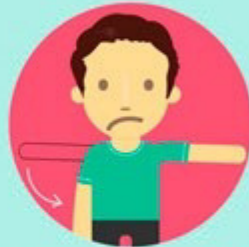
СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА



У — попросите пострадавшего **УЛЫБНУТЬСЯ**.
Не может улыбнуться?
Уголок рта опущен?

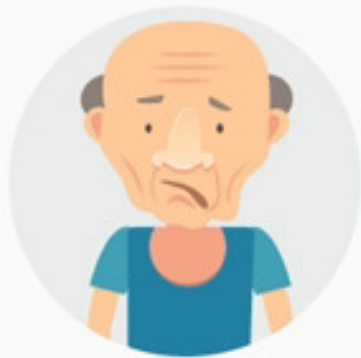


З — попросите его **ЗАГОВОРИТЬ**.
Попросите выговорить простое предложение.
Связно. Например: «За окном светит солнце»
Не может разборчиво произнести предложение?



П — попросите его **ПОДНЯТЬ** обе руки.
Не может поднять обе руки?
Одна ослабла?

У. УЛЫБКА



Попросите человека улыбнуться. Если улыбка не получается симметричной, это может быть следствием обездвиживания мышц лица в результате инсульта.

Д. ДВИЖЕНИЕ



Человека нужно попросить поднять руки. Если его движения не симметричны, это может говорить о поражении головного мозга.

А. АРТИКУЛЯЦИЯ



Неспособность внятно говорить – очень грозный симптом!

Р. РЕШЕНИЕ



Присутствие хотя бы одного из указанных симптомов указывает на инсульт в 75% случаев. В этом случае необходимо срочно вызывать «скорую»: счет времени идет на часы и минуты.