



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Исполнители:

Азимова Нигина Наимовна 391 МС

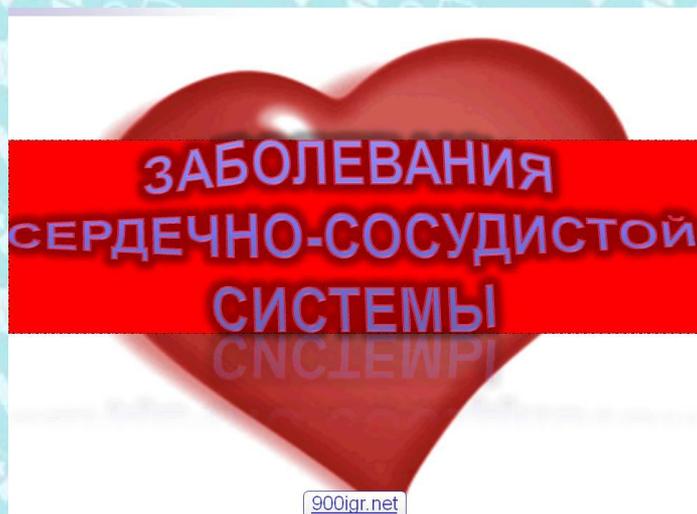
Каримова Камилла Альбертовна 198 МС

Садовникова Наталья Владимировна
193 А

Фирсова Карина Алексеевна 192 МС

Сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистая система — система органов, которая обеспечивает циркуляцию крови в организме человека и животных. Благодаря циркуляции крови кислород, а также питательные вещества доставляются органам и тканям тела, а углекислый газ, другие продукты метаболизма и отходы жизнедеятельности выводятся.



Сердечно – сосудистая система

сердце

кровеносные сосуды

артерии

вены

капилляры

Кровеносные сосуды

```
graph TD; A[Кровеносные сосуды] --> B[Артерии]; A --> C[Вены]; A --> D[Капилляры]; B --> E[Сосуды, по которым кровь движется от сердца]; C --> F[Сосуды, по которым кровь движется к сердцу]; D --> G[Мелкие артерии, образованные одним слоем плоских клеток];
```

Артерии

Сосуды, по которым кровь движется от сердца

Вены

Сосуды, по которым кровь движется к сердцу

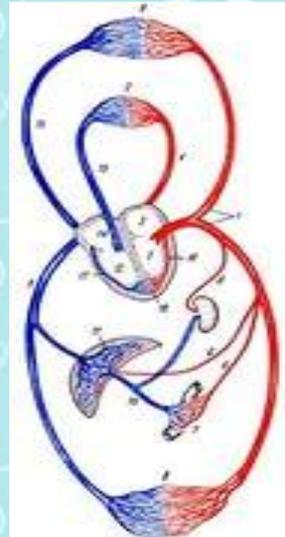
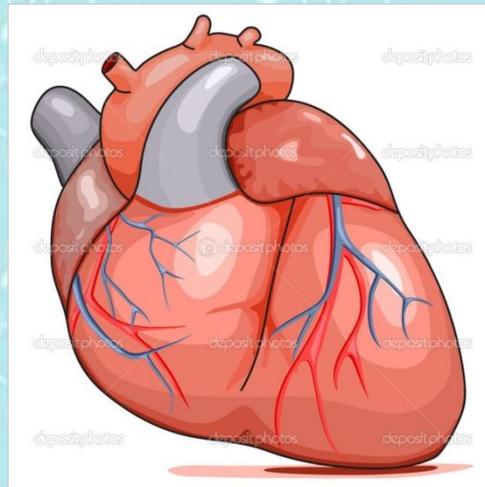
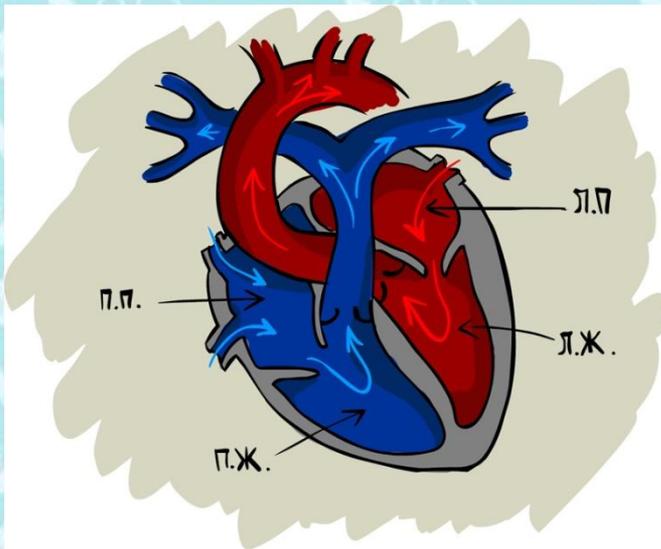
Капилляры

Мелкие артерии, образованные одним слоем плоских клеток

Сердце – Что же это такое?



Сердце человека — это конусообразный полый мышечный орган, в который поступает кровь из впадающих в него венозных стволов и перекачивающий её в артерии, которые примыкают к сердцу. Полость сердца разделена на два предсердия и два желудочка. Левое предсердие и левый желудочек в совокупности образуют «артериальное сердце», названное так по типу проходящей через него крови, правый желудочек и правое предсердие объединяются в «венозное сердце», названное по тому же принципу. Выполняя в системе кровообращения насосную функцию, сердце постоянно нагнетает кровь в артерии. Сердце человека — это своеобразный насос, который обеспечивает постоянное и непрерывное движение крови по сосудам в нужном направлении.



Сердечно-сосудистые заболевания – эпидемия XXI века

По официальным данным, ежегодно в России от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 1млн. 300 тысяч человек. Смертность по этой причине составляет более 55% от числа всех смертей. Среди развитых стран Россия лидирует по данному печальному показателю.

Не только лечение, но в первую очередь грамотная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний поможет снизить число больных, страдающих от ишемической болезни сердца, инсультов и других недугов



Источник: минздрав Свердловской области

Факторы влияющие на заболевания сердца



Сердечно-сосудистые заболевания

Сердечно-сосудистые заболевания — общее название заболеваний системы кровообращения, среди которых выделяют:

- инфаркты;
- заболевания сердца;
- заболевания артерий;
- заболевания вен
- Инсульты и т.д.



Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕСТЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ

ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

КОНТРОЛЬ
ВЕСА

НЕ КУРИТЬ

ОТСУТВИЕ
СТРЕССА



правильное питание



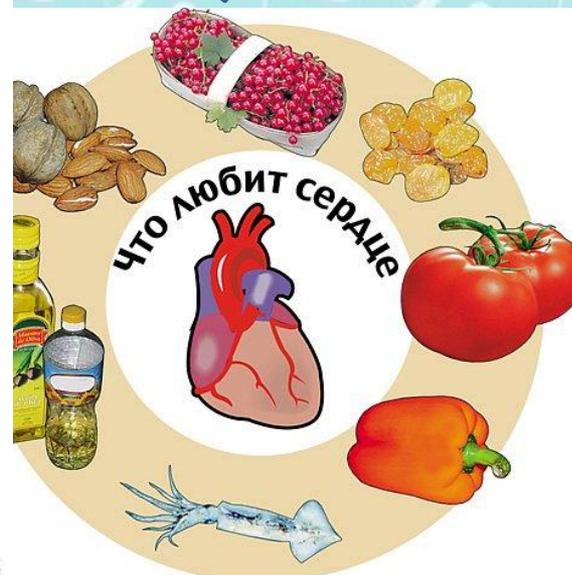
своевременная
диагностика



физическая активность



контроль веса и
отказ от вредных привычек



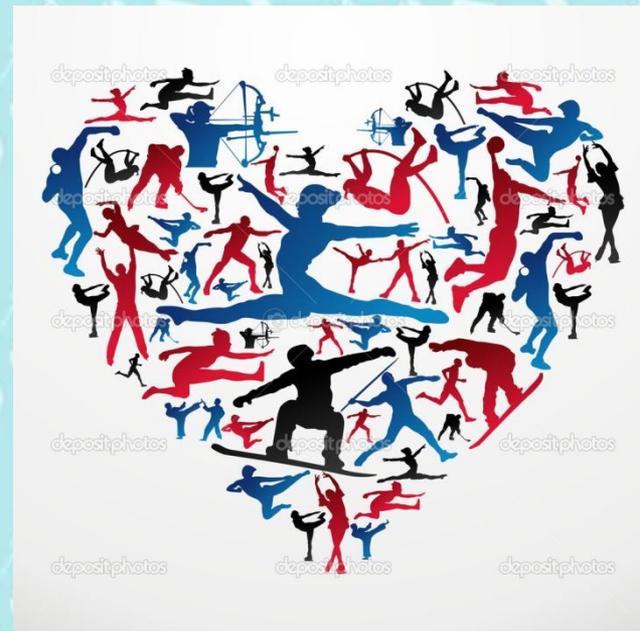
1. Физкультура – ваш главный помощник

Полезьа лечебной физкультуры не вызывает сомнений, поскольку, во-первых, при активных занятиях, особенно на свежем воздухе, происходит насыщение клеток и тканей организма кислородом, во-вторых, усиливается кровообращение, укрепляется сердечная мышца. Предпочтительнее аэробные занятия, при которых увеличивается частота сердечных сокращений – ходьба, бег, лыжные прогулки, езда на велосипеде.



2. Гимнастика

1. Вращение сжатыми в кулак кистями, а также ступнями, выставленными на носок (20 раз в одну и в другую стороны);
2. Ритмичное сжатие-разгибание кистей рук (30 раз);
3. Повороты корпуса вправо-влево с разведенными в стороны руками (10 раз);
4. Махи прямой ногой вперед, руки при этом тянутся к носочку (10 махов каждой ногой);
5. Выпады вперед поочередно каждой ногой (10-20 раз);
6. Вертикальный подъем ног с целью профилактики болезней сосудов ног (1-2 минуты).



3. Здоровое питание – большой шаг на пути к здоровью

Особо ценны и полезны следующие овощи и фрукты:

1. Тыква

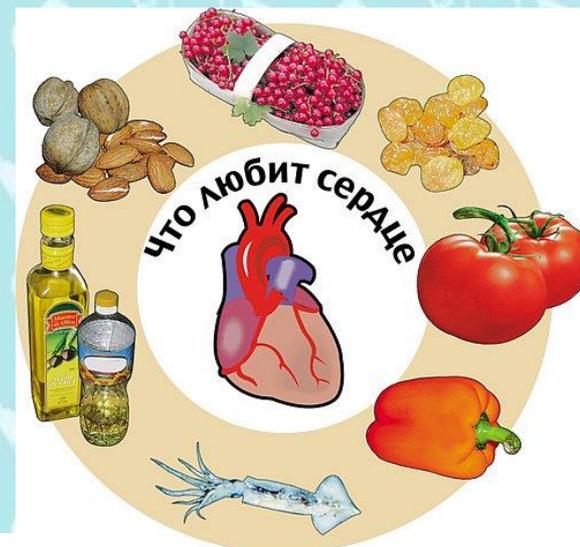
Снижает артериальное давление и приводит в порядок водно-солевой баланс (в состав входят, калий, витамин С);

2. Чеснок

Снижает тонус сосудов и артериальное давление (в состав входят сульфид водорода, оксид азота);

3. Брокколи

Питает сердце и сосуды витаминами и элементами (в состав входят витамины группы В, С, Д, а также калий, железо, марганец);





4. Земляника

Укрепляет стенки сосудов и борется с анемией (в состав входят, медь, железо, йод);

5. Гранат

Улучшает кровообращение, укрепляет стенки сосудов, разжижает кровь, препятствуя закупорке сосудов (в состав входят, железо, йод).

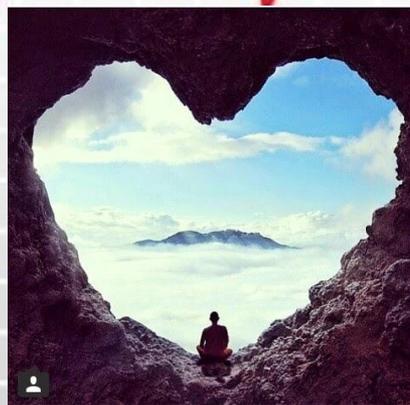
Помимо приема полезных продуктов, стоит уменьшить количество потребляемой соли, жирных и жаренных, не несущих в себе никакой пищевой ценности, кроме пустых калорий. Воздержитесь от приема продуктов, содержащих большое количество сахаров — торты, крема и молочного шоколада.



4. Стресс – удар по сосудам

Механизм действия стресса на сердечно-сосудистую систему известен: вырабатывается гормон адреналин, который заставляет сердце учащенно биться, а сосуды при этом спазмируются и сужаются. Из-за этого повышается давление, сердечная мышца изнашивается.

Американские ученые выяснили, что сердечно-сосудистая система напрямую связана с мозгом и гормональной сферой. Поэтому если человек испытывает негативные эмоции – страх, гнев, раздражительность, то и страдать будет сердце.



Для профилактики спазмов_сосудов по этой причине человеку необходимо:

- ✓ Чаще бывать на природе, вдали от городской суеты;
- ✓ Учиться не подпускать близко к сердцу мелкие неприятности, бытовые неурядицы;
- ✓ Приходя домой оставить все мысли о делах за порогом;
- ✓ Слушать расслабляющую классическую музыку;
- ✓ Дарить себе как можно больше позитивных эмоций.
- ✓ В необходимых случаях принимать натуральные успокоительные препараты, например, пустырник.

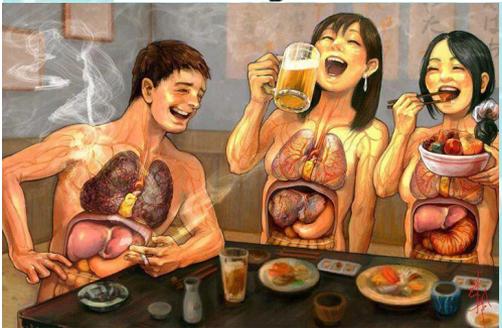


6. О пользе регулярного обследования
Заболевания сердца и сосудов могут протекать незаметно, без
каких-либо внешних проявлений. Поэтому следует примерно
раз в год обследовать свои сосуды и сердце с помощью
основных доступных методов

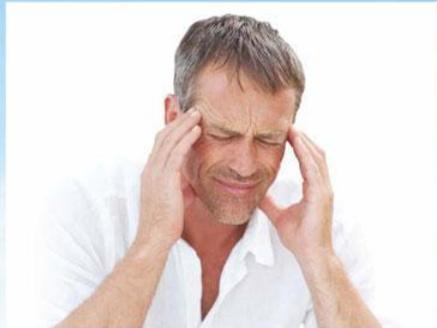


5. Долой вредные привычки!

Курение и здоровые сосуды несовместимы. Никотин спазмирует сосуды, поэтому артериальное давление повышается. Кроме этого, сосудистые стенки повреждаются, на них откладываются бляшки, которые и являются основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний. Страдает мозг курильщика, нарушается память, возможно возникновение паралича. Поэтому для профилактики образования тромбов и разрушения стенок сосудов от курения необходимо отказаться.



ИНСУЛЬТ



ИНСУЛЬТ — ЭТО ВНЕЗАПНОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ, ВЫЗВАННОЕ ЗАКУПОРКОЙ ИЛИ РАЗРЫВОМ СОСУДА, СНАБЖАЮЩЕГО ГОЛОВНОЙ МОЗГ



ПОМНИТЕ!

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МЕНЕЕ 140/90 ММ РТ. СТ.

КАК ПРАВИЛО, ИНСУЛЬТ РАЗВИВАЕТСЯ НА ФОНЕ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА:

- внезапная слабость и онемение в руке или ноге на одной стороне тела;
- внезапное помутнение сознания, нарушение речи или непонимание обращенной речи;
- внезапное онемение губы или половины лица, часто с «перекосом» лица;
- внезапное нарушение зрения в одном или обоих глазах, появление ощущения двоения в глазах;
- внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
- внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

ЗАПОМНИТЕ ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИЕМА РАСПОЗНАВАНИЯ ИНСУЛЬТА — «УЗП»:

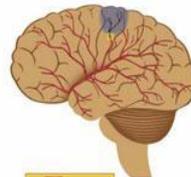
- 1 **У** — ПОПРОСИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО **УЛЫБНУТЬСЯ**.
Не может улыбнуться? Уголки рта опущены?
- 2 **З** — ПОПРОСИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО **ЗАГОВОРИТЬ**.
Не может разборчиво произнести предложение?
- 3 **П** — ПОПРОСИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО **ПОДНЯТЬ ОБЕ РУКИ**.
Не может поднять? Одна ослабла?

НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»!



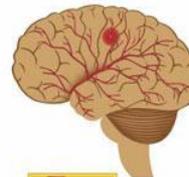
03

ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ



Полная или частичная закупорка сосудов мозга

ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ



Разрыв сосуда, кровоизлияние в ткани мозга

ПОМНИТЕ!

ВРЕМЯ, ЗА КОТОРОЕ МОЖНО УСПЕТЬ ОСТАНОВИТЬ ГИБЕЛЬ КЛЕТОК ГОЛОВНОГО МОЗГА, — 3-6 ЧАСОВ ОТ НАЧАЛА ПОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ.

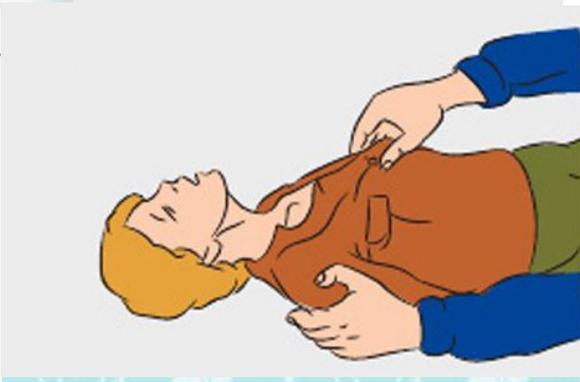


**ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ВЫЗОВЕТЕ БРИГАДУ «СКОРОЙ ПОМОЩИ»,
ТЕМ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ БУДЕТ ЛЕЧЕНИЕ И МЕНЬШЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ИНСУЛЬТА**



Первая неотложная помощь при Инсульте

1. Срочно вызвать скорую помощь
2. Уложите пострадавшего на высокие подушки (принять положение «сидя»)
3. Откройте окно, чтобы поступал свежий воздух (если пострадавший находится в помещении)
4. Снимите или расстегните стесняющую одежду
5. При рвоте поверните голову пострадавшего на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути



Номера телефонов для вызова «Скорой помощи» с мобильного:

 МЕГАФОН 030

 МТС 030

 Билайн 003

 TELE2 030

 SKY LINK 903

 Utel 030

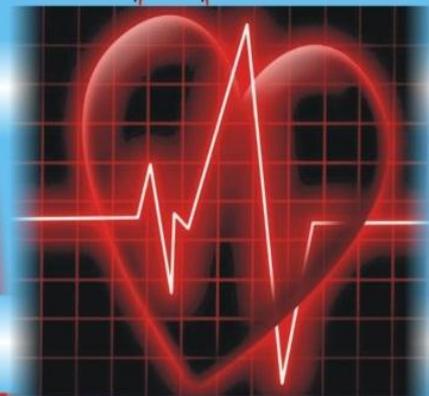
 МОТИВ 903

При отсутствии SIM-карты в телефоне
При заблокированной SIM-карте
При отрицательном балансе **112**

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда

- заболевание, обусловленное резким прекращением кровотока в одной или нескольких артериях, приводящим к омертвлению (некрозу) части сердца.



Симптомы инфаркт миокарда

- Боль за грудиной продолжительностью более 20 минут.
- Боль может отдавать в левую руку, в обе руки, в нижнюю челюсть, в спину, в верхнюю часть живота.
- Боль может сопровождаться слабостью, холодным потом.

Первая помощь при инфаркте миокарда

1. Необходимо принять положение «сидя».
2. Расстегнуть ворот рубашки, обеспечить доступ воздуха.
3. Положить под язык таблетку нитроглицерина или разбрызгать 1 дозу спрея нитроглицерина в ротовой полости.
Повторять прием нитроглицерина через каждые 5 минут до 3-х раз.
4. Немедленно вызвать «скорую помощь».





Гиподинамия



Гиподинамия –
недостаток двигательной
активности.

Недостаток движения оказывается причиной нарушений в деятельности сердца, нарушает циркуляцию крови и лимфы.

Болезни

Гипертония
Атеросклероз
Инфаркт миокарда
Тромбофлебит
Инсульт

Вывод

1. Вести «Здоровый Образ Жизни»
2. Ежедневно заниматься физкультурой
3. Контролировать свой вес и не переедать
4. Своевременная диагностика
5. Избежать стресса или уметь контролировать свои эмоции
6. Отказаться от вредных привычек



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

