

# Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Выполнила: студентка группы 1101 лечебного дела Глухова Виолетта  
Николаевна,

Преподаватель: Вероника Витальевна

# План

1. Понятие сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ);
2. Факторы риска возникновения ССЗ;
3. Распространенные заболевания сердечно-сосудистой системы;
4. Симптомы болезней сердца;
5. Профилактика ССЗ.

- ▶ **Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)** – группа патологий, которая включает болезни с функциональным расстройством работы миокарда, сосудов, артерий и вен.

## Факторы риска возникновения ССЗ

- гипертензия;
- злоупотребление алкоголем и табакокурением;
- гиподинамия;
- вегетососудистый синдром;
- неправильный выбор продуктов питания;
- вредные производственные факторы;
- патологии других органов и систем;
- стрессы;
- липидно-обменные нарушения;
- эндокринная патология (диабет, климакс).

## **Распространенные заболевания сердечно-сосудистой системы:**

- - ИБС (ишемическая болезнь сердца) ;
- - гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия);
- - атеросклероз;
- - врожденные пороки сердца;
- - сердечная недостаточность;
- - воспалительные и инфекционные поражения, включая эндокардиты, миокардиты, перикардиты;
- болезни вен (флебиты, тромбозы, варикозное расширение).

## ► **Ишемическая болезнь сердца (ИБС)**

**Ишемическая болезнь сердца (ИБС)** возникает при сужении артерий, доставляющих богатую кислородом кровь в сердечную мышцу. К сужению сосудов чаще всего приводят **атеросклеротические бляшки**.

Бляшки состоят главным образом из жироподобного вещества - **холестерина**.

Чаще всего ИБС проявляется болевым синдромом – **стенокардией (грудная жаба)**.

При затянувшемся приступе стенокардии или чрезмерной нагрузке может развиваться **инфаркт миокарда**.

## Симптомы стенокардии

- Давящая, часто жгучая боль в сердце (за грудиной);
- «Отдающая» боль, слабость, онемение в левой руке, челюсти, шее;
- Тахикардия;
- Бледность кожных покровов, испарина;
- Повышение артериального давления – в некоторых случаях.

## Факторы провоцирующие стенокардию

- гипертензия;
- курение;
- повышенный холестерин;
- пожилой возраст;
- малоподвижный образ жизни;
- ожирение;
- сахарный диабет;
- наследная предрасположенность.

## **Инфаркт миокарда**

**Инфаркт миокарда** — это развитие некроза (омертвения) сердечной мышцы из-за остро возникшей недостаточности кровотока, при которой нарушается доставка кислорода к сердцу. При этом погибшие (накотизированные) мышечные клетки замещаются грубой соединительной тканью (т.е. формированием постинфарктного рубца).

## Симптомы инфаркта миокарда

Симптоматика инфаркта миокарда зависит от периода развития заболевания: предынфарктного, острейшего, острого, подострого и постинфарктного.

- головокружение и холодный пот;
- одышка чувство нехватки воздуха;
- ускоренное или аритмическое сердцебиение;
- ощущение безмерной усталости;
- боль или неприятные ощущения одной или обеих руках, плечах, шее, спине и нижней челюсти;
- боль в грудной клетке или ощущение что ее сжимают;
- тошнота или боли в желудке.

## Профилактика инфаркта миокарда

- не курить;
- занимайтесь спортом;
- следите за весом;
- правильно питайтесь;
- консультируйтесь с врачами;
- следите за АД

► **Гипертоническая болезнь, или артериальная гипертензия (гипертония).**

**Артериальная гипертензия (АГ, артериальная гипертония, гипертония)** – это стойкое повышение артериального давления (АД) выше 130/80 мм.рт.ст. в состоянии физического и эмоционального покоя, а также без влияние иных внешних факторов. В начальной стадии болезни артериальное давление повышается непостоянно и легко поддаётся нормализации при соблюдении соответствующего режима труда и отдыха, диеты и назначении лекарств. При выраженных стадиях происходят структурные изменения почек, сердца и центральной нервной системы.

## Профилактика гипертонии

- правильное питание;
- чистая вода;
- движения - жизнь;
- позитивный настрой;
- отказ от вредных привычек;
- режим отдыха и сна;
- закаливание;
- свежий воздух.

## ► Врождённые пороки сердца

Группа заболеваний, объединенных наличием анатомических дефектов сердца, его клапанного аппарата или сосудов, возникших во внутриутробном периоде, приводящих к изменению внутрисердечной и системной гемодинамики.

К наиболее частым вариантам врожденных пороков сердца, встречающимся в кардиологии, относятся дефекты межжелудочковой перегородки (ДМЖП – 20%), дефекты межпредсердной перегородки (ДМПП), стеноз аорты, коарктация аорты, открытый артериальный проток (ОАП), транспозиция крупных магистральных сосудов (ТКС), стеноз легочной артерии (10-15% каждый).

## Причины врождённых пороков сердца

- Хромосомные нарушения (5%);
- Генные мутации (2-3%);
- Экзогенные факторы (1-2%):
  - ионизирующая радиация,
  - лекарства,
  - инфекции,
  - алкоголь.
- Полигенно-мультифакториальная предрасположенность (90%).

## Общие симптомы ВПС

- деформация грудной клетки (сердечный горб);
- отставание в физическом развитии;
- одышка, бледность или цианоз;
- деформация пальцев (часовые стекла, барабанные палочки);
- расширение границ сердца (систолический шум).

**Профилактика ВПС** может быть условно разделена на:

- профилактику возникновения ВПС;
- профилактику неблагоприятного развития ВПС;
- профилактику осложнений ВПС.

### **Профилактика врождённых пороков сердца (ВПС)**

- исключение воздействий неблагоприятных факторов на плод;
- проведение медико-генетического консультирования;
- пренатальная диагностика: амниоцентез и УЗИ;
- планирование беременности.

## ▶ **Атеросклероз**

**Атеросклероз** - хроническое сердечно-сосудистое заболевание, которое характеризуется уплотнением артериальной стенки за счет разрастания соединительной ткани, сужением просвета сосудов и ухудшением кровоснабжения органов.

## Факторы риска атеросклероза

Повышают вероятность развития атеросклероза:

- возраст (мужчины >45; женщины >55 лет или в случае наступления преждевременной менопаузы или без проведения эстроген-замещающей терапии);
- семейные случаи ИБС в раннем возрасте;
- курение сигарет (>10/сутки);
- АГ (АД>140/90 мм рт. ст. или использование ЛС для снижения АД);
- снижение ХЛПВП<0,9 ммоль/л;
- наличие СД (ухудшается состав липидов крови, используется диета богатая жирными продуктами).

# Причины атеросклероза

## □ Первичные:

- нарушение переноса жиров с помощью ЛПНП;
- снижение выработки ЛПВП, выносящих лишние жиры.

## □ Вторичные, связанные образом жизни:

- гиподинамия;
- неправильное питание;
- артериальная гипертензия;
- избыточный вес.

## □ Сопутствующие заболевания:

- болезни печени;
- сахарный диабет;
- гиперурикемия;
- алкоголизм.

## Предрасполагающие состояния:

- возраст;
- наследственная предрасположенность.

## Симптомы болезней сердца

Заболевания сердца и сосудов могут проявляться следующими признаками:

- боли в грудной клетке, в области сердца, за грудиной, отдающие в лопатку, левую руку;
- одышка;
- отечность ног, нарастающая к вечеру;
- головокружение;
- ощущение сердцебиения.

## Профилактика ССЗ

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы условно разделяется на две группы: первичная и вторичная.

- ▶ **Первичная профилактика ССЗ** ориентирована на предупреждение заболеваний среди здорового населения и людей с факторами риска.

### 4 шага к здоровому сердцу:

- ∅ правильное питание;
- ∅ физическая активность;
- ∅ своевременная диагностика;
- ∅ контроль веса;
- ∅ отказа от вредных привычек.

## ▶ **Вторичная ( медикаментозная и немедикаментозная) профилактика ССЗ**

Меры вторичной профилактики ориентированы на людей уже страдающих ССЗ, чтобы не допустить повторную декомпенсацию заболевания.

- Ø снижение прогрессирования атеросклероза коронарных артерий и по возможности достижение его частичного регресса;
- Ø уменьшение количества случаев необходимой госпитализации;
- Ø предупреждение клинически значимых осложнений;
- Ø предотвращение преждевременной смерти;
- Ø улучшение качества жизни людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

- ▶ **Правильное питание** - необходимо организовать питание с достаточным содержанием пищевых и минеральных веществ, витаминов, для чего увеличить употребление морской рыбы, мяса птицы нежирных сортов (без кожи), бобовых, цельно - зерновых круп, овощей, фруктов и ягод. Употребление данных групп пищевых продуктов обеспечат поступление в организм ценных белков и аминокислот, витаминов, магния, калия, натрия, необходимых сердцу для полноценной работы. Морская рыба является основным источником ценной жирной кислоты Омега -3, которая поддерживает эластичность сердечной мышцы. В ежедневном рационе рекомендуется сокращать прием жирных и жареных блюд, сахара, соли, отдавать предпочтение употреблению отварных и запеченных блюд.

- ▶ **Физическая активность** - в режиме дня необходимо предусмотреть пешие прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день, занятия спортом и физкультурой с адекватной нагрузкой, рекомендуется езда на велосипеде, плавание, подвижные игры и бег. Доказано, что ежедневные прогулки в быстром темпе в 2,5 раза снижают риск заболеваний сердца. Кроме того, следует отказаться от частого использования автомобиля, лифта — это также способствует снижению риска развития патологий сердца и сосудов.

- ▶ **Своевременная диагностика** - людям, находящимся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов, отмечающим повышение показателей артериального давления при самостоятельном его измерении, необходимо своевременно посещать врача, выполнять его рекомендации и проводить профилактические обследования (измерение артериального давления, пульса, ЭКГ, анализы крови и другие).

- ▶ **Контроль веса** - необходимо следить за своим весом, при его повышении развивается ожирение, нарушается обмен веществ в организме, в несколько раз увеличивается риск развития сердечной патологии, что сопровождается развитием атеросклероза, закупоркой коронарных артерий. Поэтому необходимо следить за своим весом, не допускать переедания, особенно приема пищи в вечернее время, устраивать разгрузочные дни, соблюдать диету и заниматься активными видами спорта.

- ❌ **Отказа от вредных привычек** - необходимо отказаться от курения, использования курительных смесей, приема алкоголя, наркотиков. Сигареты и курительные смеси содержат смолы и токсины, замедляющие процесс восстановления клеток сердечной мышцы, снижающие уровень кислорода в крови. Употребление алкоголя и наркотиков вызывает нарушения коронарного кровоснабжения, в поврежденных сосудах легко образуются тромбы, сердечные мышечные волокна не могут полноценно сокращаться, что приводит к развитию стенокардии, а затем инфаркта. Эти пагубные зависимости увеличивают риск умереть от инфаркта на 40-45%.

Будьте здоровы! Берегите своё сердце!