

Лекционное занятие

Тема 5.

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Содержание лекции

Заболевания системы кровообращения:

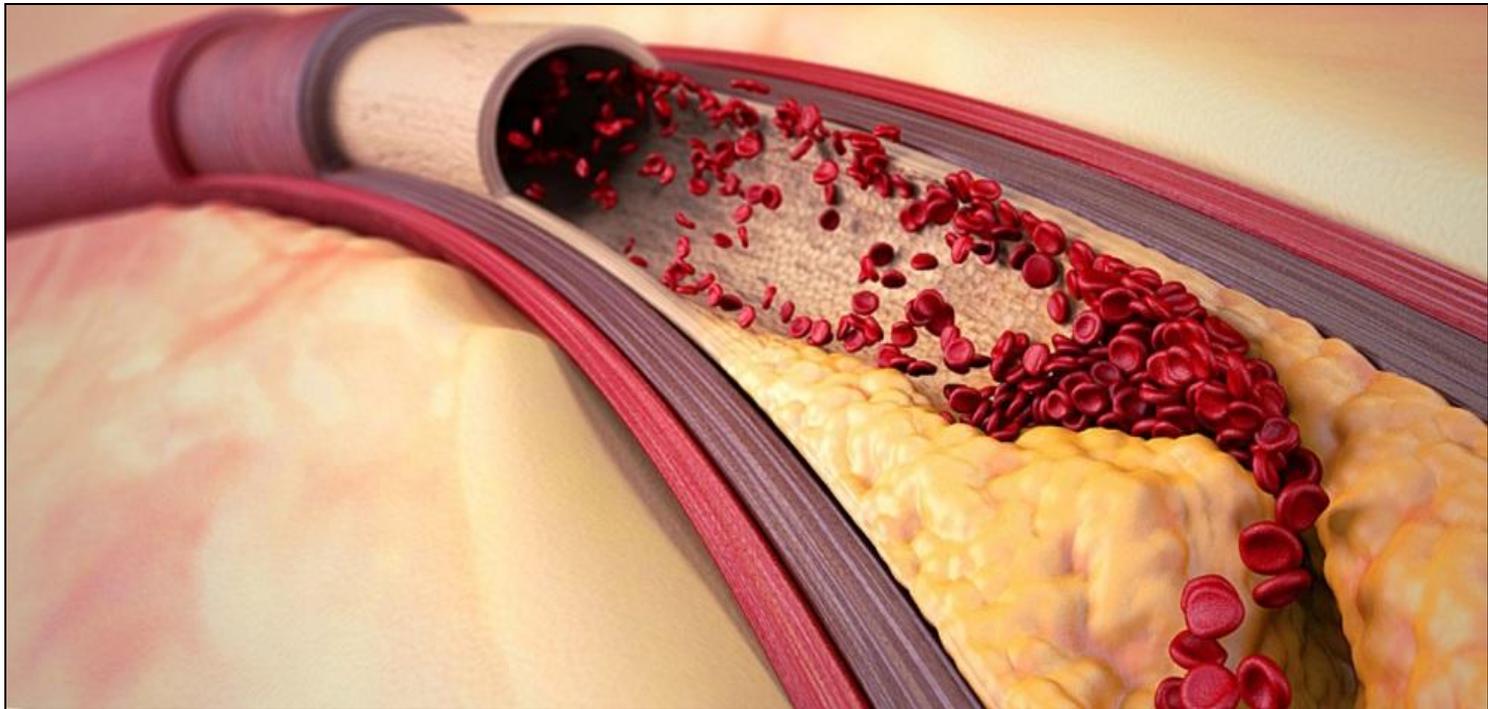
- атеросклероз
- сердечный приступ
- стенокардия
- инфаркт миокарда
- гипертония
- гипертонический криз.

Атеросклероз – болезнь артерий, внутри которых образуются жировые, холестериновые отложения. Они приводят к сужению просвета артерий и вызывает закупорку сосудов.



- Холестерин образует **холестериновые бляшки**. Они увеличиваются в размерах, сужают просвет сосудов и мешают нормальному току крови по ним.
- Холестерин вызывает воспаление и образование **тромбов**.

Атеросклероз может возникнуть в любой артерии организма: артерии сердца, мозга, рук, ног, таза, почек.



Что такое холестерин?

- **Холестерин** – это жировое вещество, которое производится в печени, а также поступает в организм с пищей.
- Он необходим организму для формирования клеточных мембран и гормонов.
- Холестерин не может растворяться в крови, поэтому в кровотоке он движется при помощи специальных переносчиков – белков.

Уровень холестерина проверяют с помощью анализа крови.

Нормальный уровень холестерина 6 ед.

Почему повышается холестерин?

Малоподвижный образ жизни, отсутствие достаточных физических нагрузок, избыточный вес и ожирение; курение, чрезмерное и постоянное употребление алкоголя, наследственность.

Продукты, в которых холестерин **много:** **мало:**

жирная свинина

печень, почки, мозги

сосиски, колбаса, бекон

креветки и кальмары

яичный желток

красная и чёрная икра

жирная сметана, сыр

бисквиты, пирожные

сливочное масло; сало;

белое мясо курицы, индейка

рыба (особенно морская)

мидии

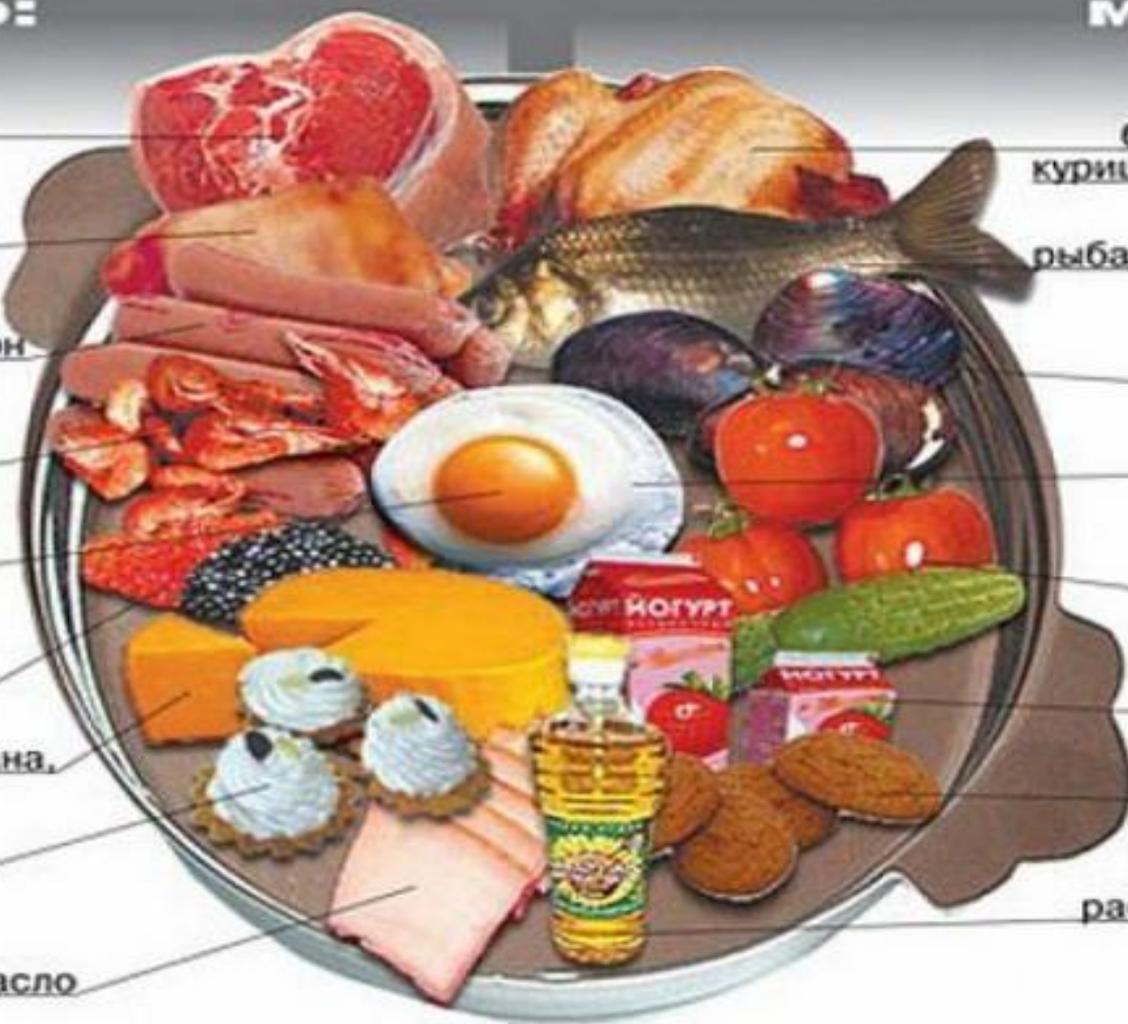
яичный белок

овощи и фрукты

йогурт

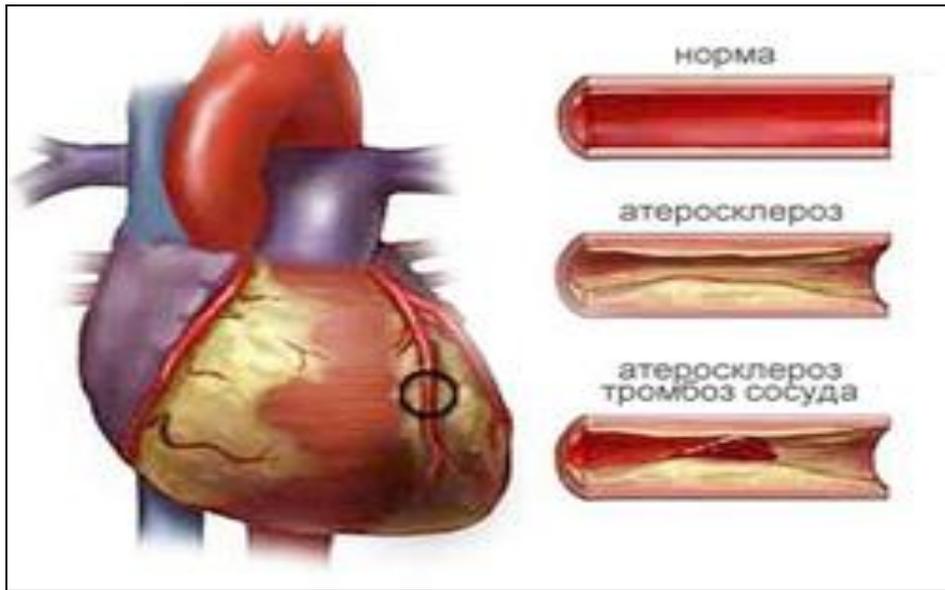
овсяное печенье

растительное масло



Факторы, способствующие развитию атеросклероза:

- недостаток двигательной активности (малоподвижный образ жизни);
- неправильное питание (жареная, соленая, жирная пища);
- наследственная предрасположенность;
- психоэмоциональное перенапряжение, волнения, стрессы;
- избыточный вес;
- вредные привычки (курение, алкоголь).

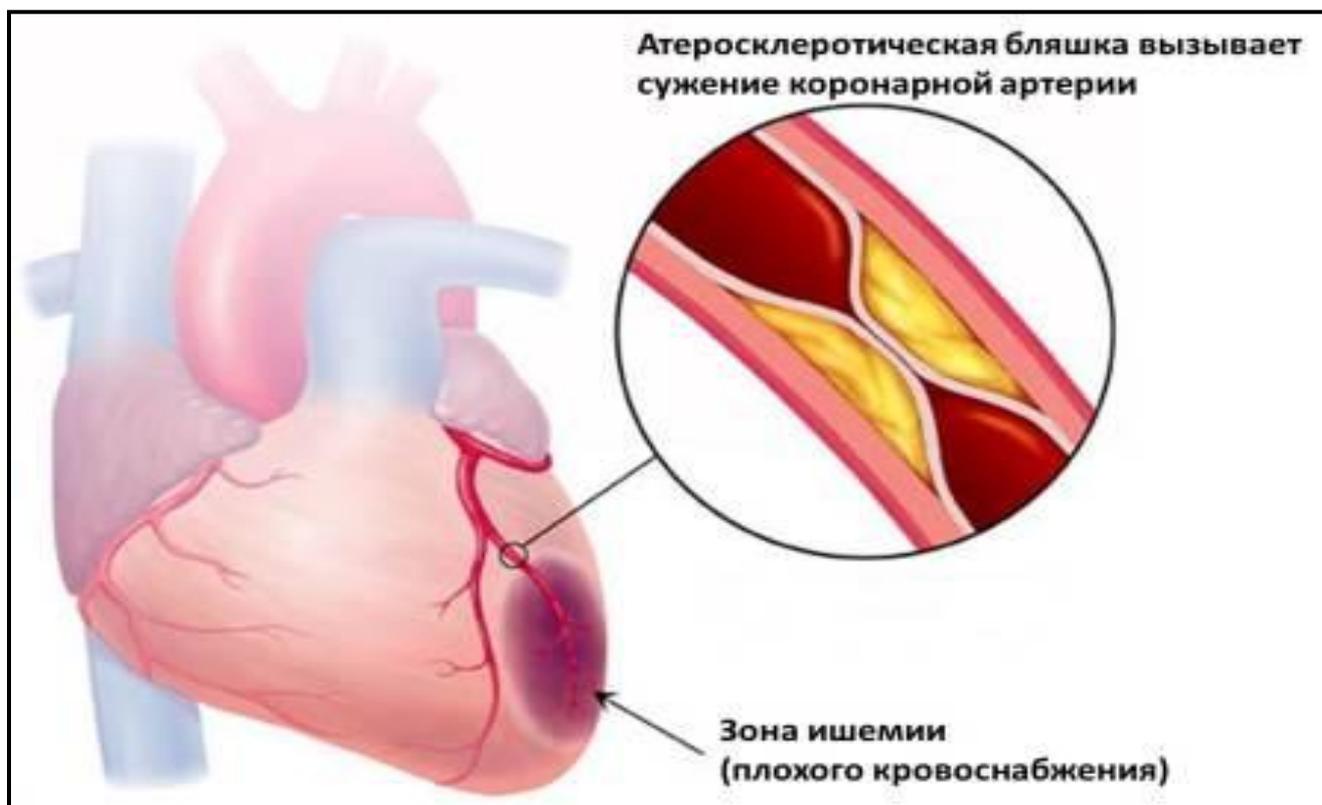


Профилактика атеросклероза

Рекомендации:

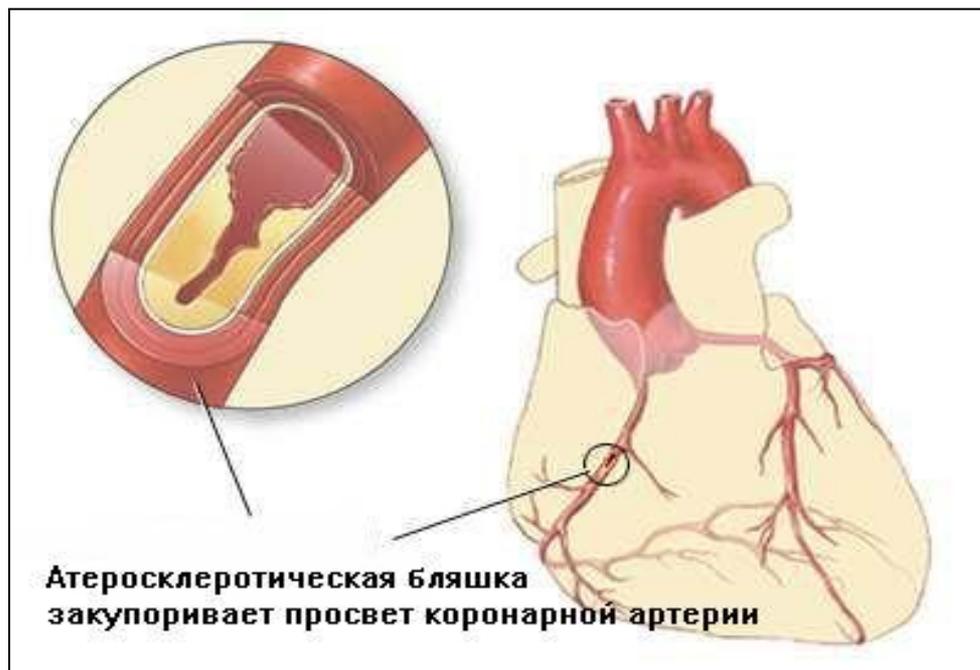
1. Соблюдать диету для снижения уровня холестерина: уменьшить потребление животных жиров, яиц, жирных молочных продуктов и увеличить в рационе овощи, фрукты, витамины.
2. Отказ от курения.
3. Увеличить физическую активность.

**Ишемическая болезнь сердца –
ухудшение кровоснабжения сердечной
мышцы.**



Проявления ИБС:

- сердечный приступ,
- стенокардия
- инфаркт миокарда



Сердечный приступ возникает из-за недостатка кровоснабжения сердечной мышцы (закупорка тромбом или спазм артерии, питающей сердце) с развитием некроза (отмирания) этой мышцы.

- Некроз сердечной мышцы в медицине называется **инфарктом миокарда**.

Симптомы сердечного приступа:

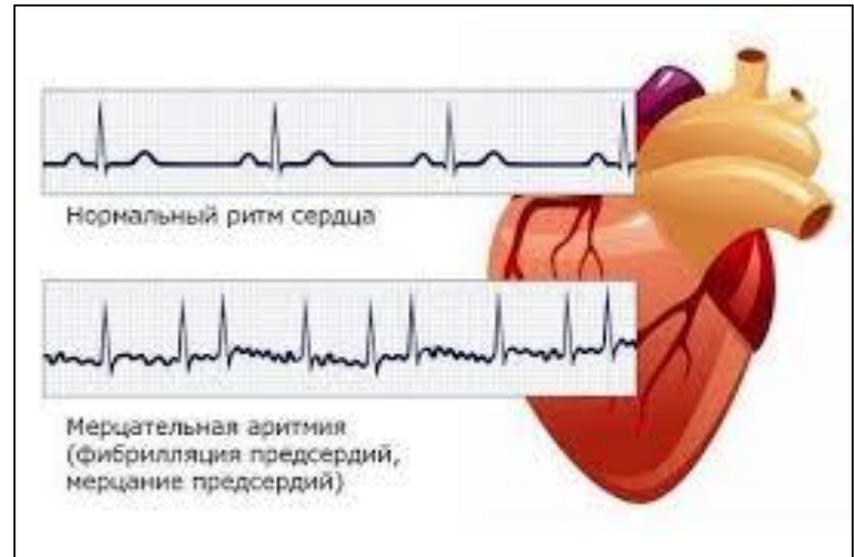
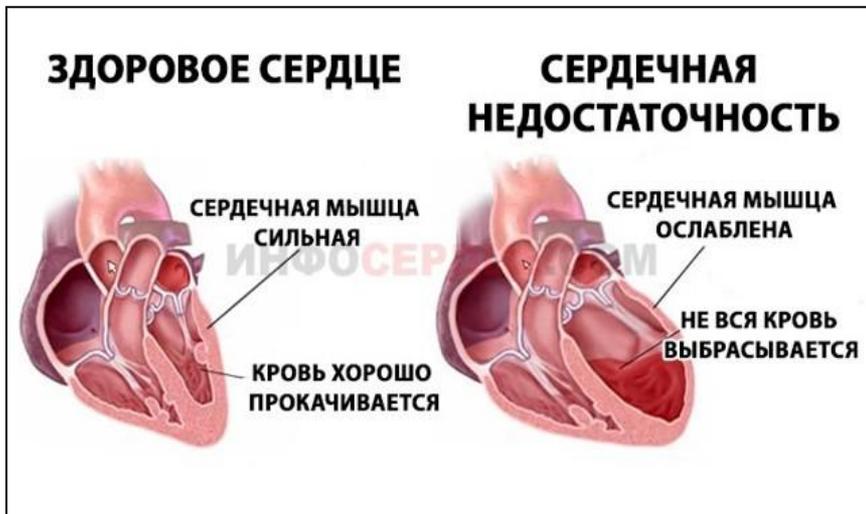
1. Боль в груди (сжатие, ноющая боль), продолжающаяся более 5 минут.
2. Чувствуется изжога, боли в животе, может быть рвота, все это может сопровождаться потоотделением, головокружением или одышкой.
3. Онемение и покалывание в левой руке.
4. Учащенное сердцебиение с внезапным и нерегулярным биением сердца.
5. Слабость из-за неспособности сердца получить достаточное количество кислорода.
6. Может быть обморок.
7. Боль, ограничивающая движения – один из самых тревожных симптомов сердечного приступа.

Алгоритм неотложных действий при сердечном приступе

1. Принять таблетку аспирина, под язык положить таблетку нитроглицерина.
2. Обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточку или окно).
3. Если через 5 минут после приема нитроглицерина боль сохраняется, необходимо немедленно вызвать бригаду скорой помощи и второй раз принять нитроглицерин.
4. Если через 10 минут после приема второй дозы нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин. Последующий прием нитроглицерина нецелесообразен, так как не приносит облегчения и может привести к снижению артериального давления (гипотонии).

Главный симптом острой сердечной недостаточности – боль.

Боль объясняется уменьшением притока крови к сердечной мышце (миокарду), что ведет к нарушению его питания.



Электрокардиограмма

Основное проявление **стенокардии** – внезапная острая боль за грудиной (жгучая, давящая).

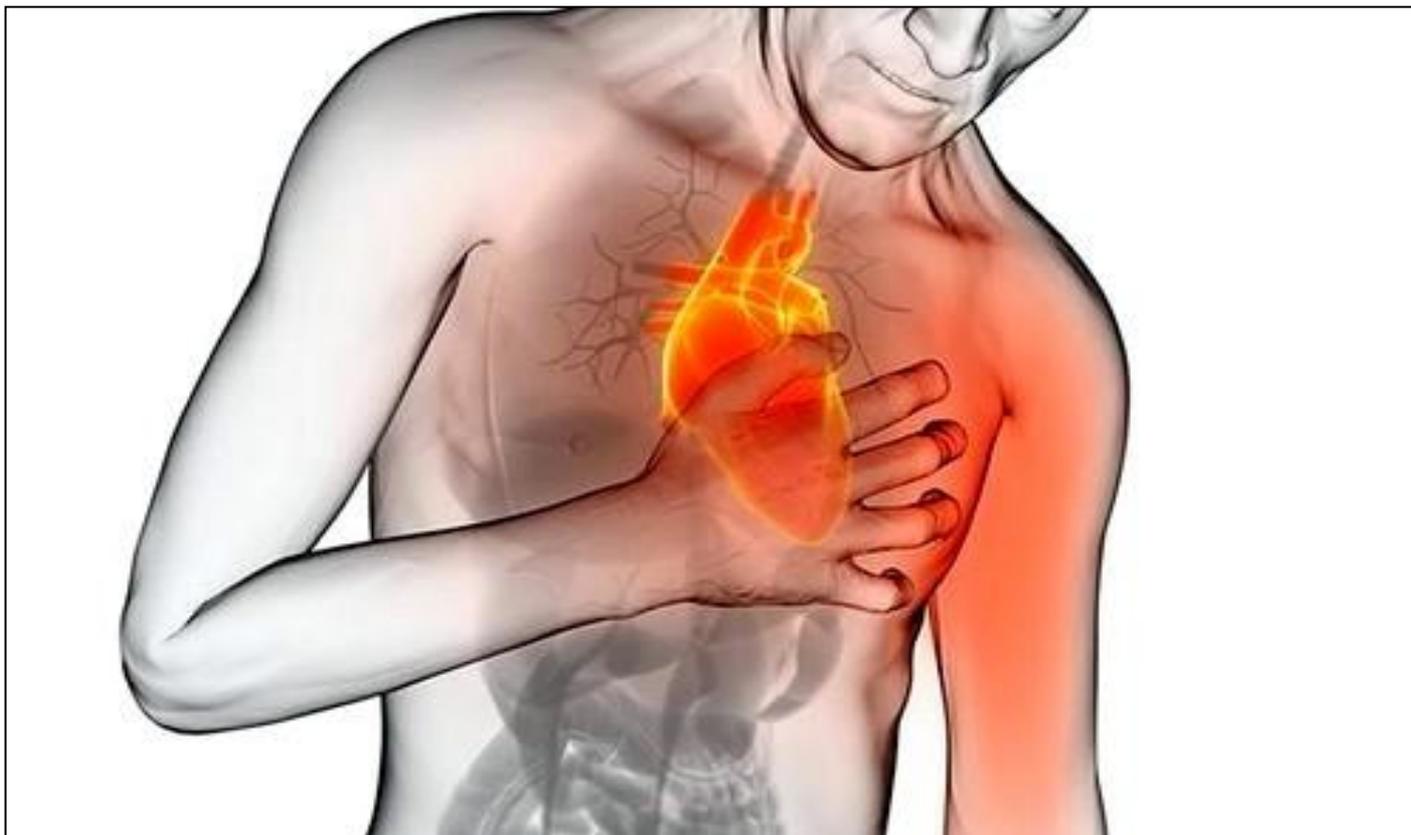
Боль может появиться внезапно при физической нагрузке или эмоциональном стрессе, может отдавать в левую руку, левую лопатку, плечо, шею, нижнюю челюсть.

Длительность приступа **от нескольких минут до получаса.**

Приступ сопровождается чувством страха.

- Стенокардию в просторечии называют **«грудная жаба»** (нарушение кровоснабжения сердечной мышцы).
- Пациенты описывают своё состояние так, словно большая жаба села на грудь и давит, вызывая острую боль и затрудняя дыхание.

Рефлекторный жест человека, ощутившего боль при стенокардии



Первая помощь при приступе стенокардии:

- уложить больного в постель, освободить от стесняющей одежды, обеспечить доступ свежего воздуха;
- прием нитроглицерина в таблетках под язык; отсутствие эффекта в течение двух-трех минут, требует повторного приема препарата;
- поставить горчичники на область грудины и сердца;
- если повторный прием нитроглицерина не устранил боль необходимо срочно вызвать скорую помощь.

В тех случаях, когда тяжелый приступ стенокардии длится более получаса и не снимается нитроглицерином, реальна угроза развития инфаркта миокарда.



Проявление инфаркта миокарда:

- жгучая, давящая или сжимающая боль за грудиной и в области сердца, более интенсивная и длительная, чем при стенокардии;
- боль отдает в левую руку, ключицу, лопатку, челюсть;
- одышка;
- холодный пот;
- чувство страха смерти.

При инфаркте, в отличие от приступа стенокардии, боль распространяется и влево и вправо от грудины, захватывает верхнюю часть живота, «отдает» в обе лопатки.

Первая помощь при инфаркте миокарда аналогична первой помощи при стенокардии.



Гипертония – заболевание сердечно-сосудистой системы, характеризующееся постоянным повышением артериального давления (АД).

- Норма АД у здорового человека АД **120/80 мм рт. ст.** (допускаются небольшие отклонения в большую или меньшую сторону).
- Если показатели превышают **170/90 мм рт. ст.**, то диагностируется **гипертоническая болезнь**.

Гипертонический криз – это неотложное состояние, возникающее из-за резкого повышения артериального давления.

Гипертонический криз всегда **требует снижения давления!**



Симптомы повышения АД (более 170/100 мм рт. ст.):

- головные боли, особенно в затылочной части;
- головокружение, слабость, потемнение в глазах, повышенное потоотделение;
- онемение пальцев;
- мышечный тремор, напоминающий озноб;
- покраснение лица;
- шум в ушах;
- похолодание конечностей.

Симптомы гипертонического криза:

- сильная пульсирующая головная боль в висках;
- онемение мышц лица;
- боль в сердце;
- шум в ушах;
- мелькание «мушек» или черная пелена перед глазами;
- тошнота, рвота;
- прилив крови к лицу.

Опасность криза заключается в повышенном риске развития **инфаркта и инсульта.**

Первая помощь при гипертоническом кризе:

Нормализовать давление при помощи следующих действий:

- **вызвать скорую помощь;**
- **у больного ноги должны быть опущенными (такое положение тела облегчает кровообращение, способствует снижению нагрузки на сердечную мышцу; нельзя вставать или двигаться);**
- **обеспечить доступ свежего воздуха;**
- **дать больному **каптоприл** под язык; если АД не снизилось на 10-20 мм, через 30 минут, то больному следует принять еще одну таблетку;**
- **при болях в сердце или учащенном пульсе дать таблетку **нитроглицерина**;**
- **при сильном страхе или тревожности разрешается принять **корвалол** или **валокордин**.**

