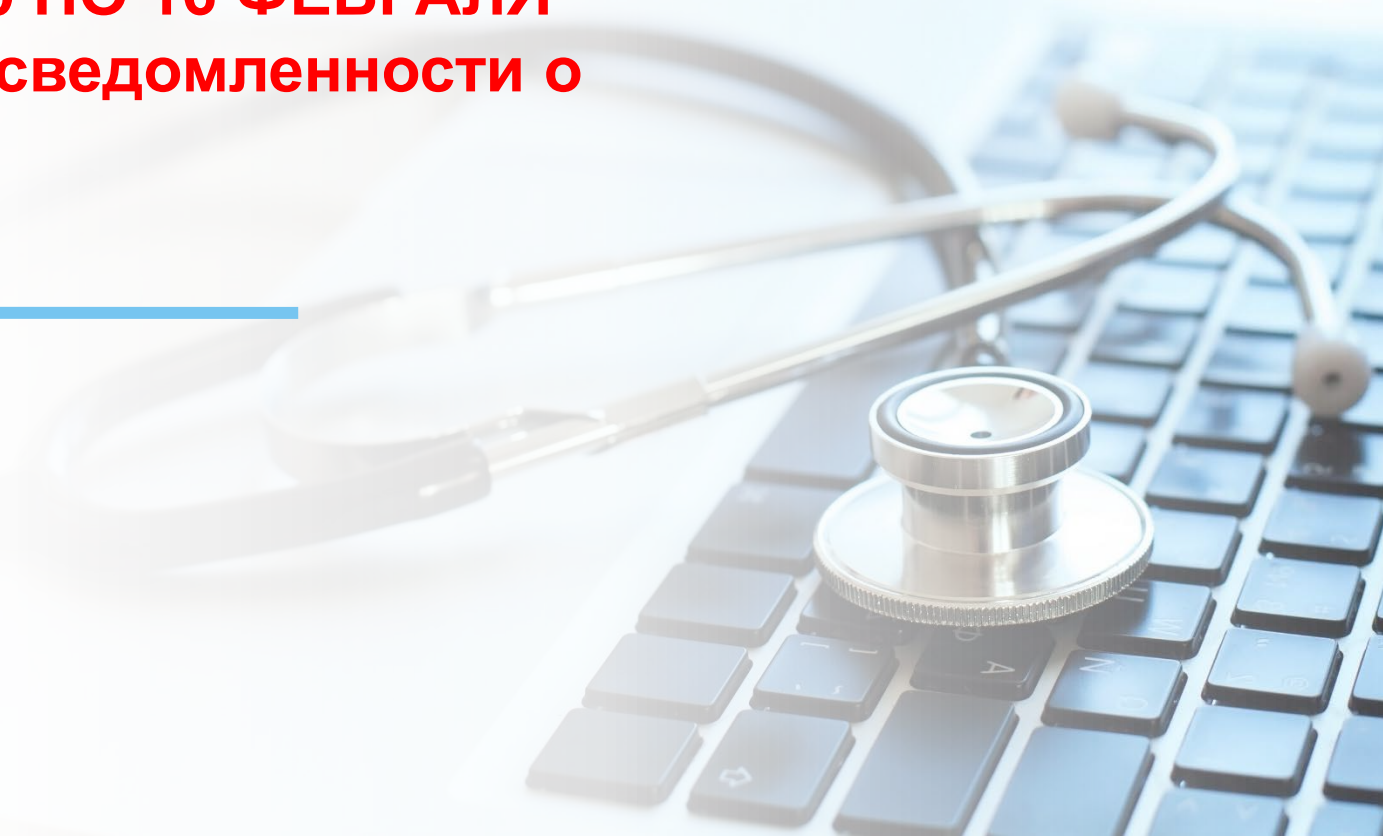
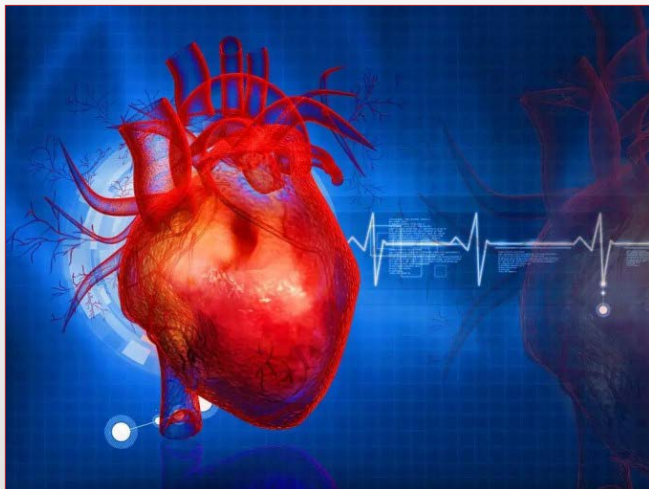


**НЕДЕЛЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ  
О ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА С 10 ПО 16 ФЕВРАЛЯ  
( в честь международного дня осведомленности о  
пороках сердца 14 февраля)**

---



# Международный день осведомленности о пороках сердца



Международный день осведомлённости о пороках сердца (Congenital Heart Defect Awareness Day) ежегодно отмечается 14 февраля.

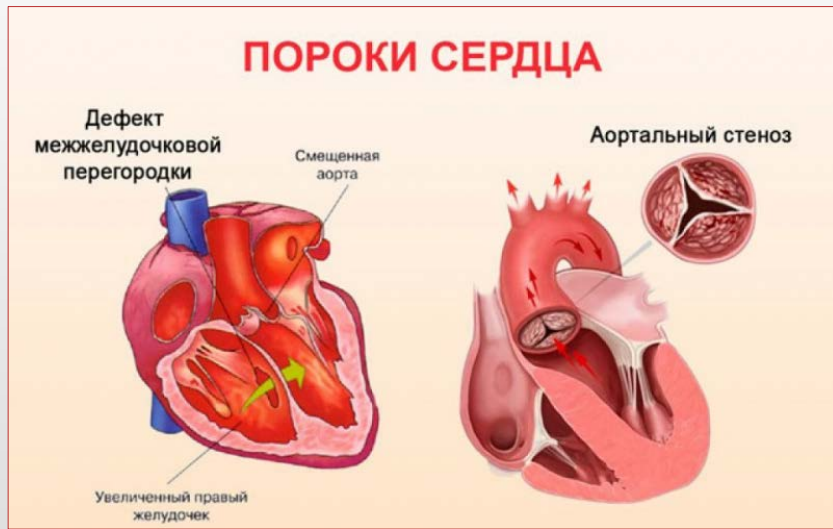
Он был учреждён канадской благотворительной организацией Children's Heart Society (Общество детских сердец), предоставляющей помощь семьям детей с пороками сердца. Инициативу поддержали другие организации из разных стран, так день стал международным.

День направлен на просвещение людей о врождённых пороках сердца, повышение осведомлённости общественности с помощью различных информационно-пропагандистских программ и кампаний, а также поощрение пожертвований для оказания поддержки и проведения исследований в этой области.

В России неделя осведомленности о заболеваниях сердца проводится с 10 февраля по 16 февраля и посвящена борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, развитию системы первичной медико-санитарной помощи.

Цель проводимых мероприятий - повышение информированности и мотивированности граждан по вопросам профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием

# Международный день осведомленности о пороках сердца



**Пороки сердца — аномальное строение органа (его клапанов, стенок, камер или сосудов).**

**Выделяют врожденные и приобретенные пороки сердца.**

**Врожденные пороки обычно обнаруживаются в течение первого года жизни ребенка**

**Приобретенные пороки являются результатом инфекций, воспалений и аутоиммунных реакций, перегрузки и увеличения объема камер сердца, возрастных изменений.**

**Избавиться от заболевания можно только хирургическим путем. С помощью лечения можно лишь устранить симптомы и облегчить течение болезни.**

**Частота встречаемости:**

**На тысячу новорожденных приходится 6-8 малышей с пороком. Приобретенный порок составляет около 25% всех органических заболеваний сердца у взрослых.**

# Международный день осведомленности о пороках сердца

## Причины врожденных пороков сердца (ВПС):

- ✓ различные генные и хромосомные мутации – синдром Патау, синдром Дауна
- ✓ хронические заболевания матери – сахарный диабет, системные патологии соединительной ткани, повышенная свертываемость крови
- ✓ внутриутробное инфицирование плода от беременной матери ветрянкой, краснухой, цитомегаловирусом
- ✓ злоупотребление никотином, алкоголем, наркотиками во время беременности
- ✓ интоксикация организма приемом тератогенных лекарств, проживанием в экологически неблагоприятном регионе
- ✓ воздействие ионизирующего излучения

## Распространенные виды ВПС:

- ✓ дефект межжелудочковой перегородки с повреждением только слизистого или с вовлечением мышечного слоя
- ✓ открытый артериальный проток
- ✓ аномалии клапанной системы
- ✓ транспозиции сосудов

# Международный день осведомленности о пороках сердца

## Приобретенные пороки сердца (ППС)

- ✓ В отличие от врожденных пороков, среди приобретенных чаще встречаются нарушения структуры клапанного аппарата

### Основные виды отклонений:

- ✓ стеноз (сужение отверстия клапана) и недостаточность (неполное закрытие). Подобному воздействию могут подвергаться все основные виды клапанов сердца: аортальный, митральный, трехстворчатый, клапан легочной артерии. Самый распространенный вид стеноза – аортальный. На него приходится до 80% случаев.

### Наиболее вероятные причины развития ППС:

- ✓ Осложненное течение ревматизма – ревматическая болезнь сердца может поражать его внутренние структуры, в том числе клапаны
- ✓ Осложнение инфекционных заболеваний в виде инфекционного эндокардита, где источником заражения может стать банальный кариозный зуб
- ✓ Атеросклеротические изменения сосудов с распространением поражения на клапанную систему
- ✓ Различные осложнённые варианты сердечно-сосудистых патологий – ишемическая болезнь сердца, гипертензия, кардиомиопатии – часто становятся причиной патологического расширения камер сердца (предсердий, желудочков). Сердечная мышца растягивается и тянет за собой изменения клапанного аппарата. Развивается клапанная недостаточность, которая является одной из разновидностей порока сердца.

# Неделя осведомленности о заболеваниях сердца

**Сердце** – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце нужно смолоду. Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн. жизней в год. При этом, 80% смертельных случаев инфаркта миокарда и ишемического инсульта можно было бы избежать, устранив основные факторы риска заболеваний сердца. По данным Министерства здравоохранения России сегодня в стране заболеваниями органов системы кровообращения страдает более 35 млн. человек. Наиболее распространенными сердечно-сосудистыми заболеваниями являются артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные болезни, на долю которых приходится более 85% всех болезней системы кровообращения

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)

# Предупреди заболевание сердца!



Чтобы сердечная мышца прослужила долго, а ее функционирование не доставляло серьезных проблем, **необходимо соблюдать следующие меры профилактики:**

**Регулярно заниматься физической культурой.** Сердце, как и любая мышца человеческого организма, нуждается в тренировке. Малоподвижный образ жизни — один из главных факторов, приводящих к снижению эластичности сосудов, появлению атеросклеротических бляшек и тромбообразованию. Физическая активность укрепляет мускулатуру, улучшает насыщение кислородом крови, которая циркулирует быстрее и не застаивается. Для сердца полезны такие виды физической активности, как ходьба, в том числе скандинавская, плавание, бег, катание на лыжах.

**Низкая физическая активность увеличивает риск развития:**

- ✓ Ишемической болезни сердца на 30%
- ✓ Сахарного диабета II типа на 27%
- ✓ Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%

**Умеренная физическая активность** — это уровень физической активности, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла и легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах

# Сколько нужно двигаться ?

ВОЗ выделяет три возрастные категории, для каждой из которых предусмотрены свои нормы и рекомендации по физической активности

- ✓ **Детям и подросткам (5-17 лет)** нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры
- ✓ **Взрослые люди (18-64 года)** должны посвящать физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю. Можно распределять это время – например, заниматься по 30 минут 5 раз в неделю. Не менее двух раз в неделю необходимо заниматься силовыми упражнениями
- ✓ **Пожилые люди (65+ лет)** должны следовать тем же рекомендациям и обязательно включить в свой режим дня упражнения на равновесие – они помогут избежать падений. Уровень активности следует подбирать с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний



# Польза аэробных упражнений для Вашего здоровья



Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье:

- ✓ Снижение сердечного выброса в покое
- ✓ Снижение «вредного» холестерина
- ✓ Достижение сбалансированного потребления и расхода энергии
- ✓ Устойчивость к стрессам
- ✓ Улучшение гормонального фона
- ✓ Повышение иммунитета



# Основные рекомендации по физической активности

- 1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели**
- 2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности более 300 минут в неделю или время интенсивной физической активности более 150 минут в неделю**



# Предупреди заболевание сердца!



**Следи за своим питанием.** Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным, откажитесь от фастфуда, избегайте переедания, включите в рацион продукты с полиненасыщенными жирными кислотами (рыба, орехи), ежедневно употребляйте фрукты и овощи в достаточном количестве (не менее 400 грамм), ограничьте потребление поваренной соли, также следите за употреблением сахара (норма сладостей в день — не более 30 граммов).

**Поддерживай оптимальную массу тела.** В каждом лишнем килограмме жировой ткани находится множество кровеносных сосудов, что значительно увеличивает нагрузку на сердце. Также, избыточный вес приводит к нарушению обмена веществ, а именно повышению уровня сахара и холестерина в крови.

# Контролируйте объем талии и вес тела !



норма для женской талии  <80 см

норма для мужской талии  <94 см

Индекс МТ (кг/м <sup>2</sup> )	Типы массы тела	Риск ССЗ и диабета
ниже 18,5	Дефицит массы тела	Низкий
18,5 – 24,9	Нормальная масса тела	Обычный
25,0 – 29,9	Избыточная масса тела	Повышенный
30,0 – 34,9	Ожирение I степени	Высокий
35,0 – 39,9	Ожирение II степени	Очень высокий
40,0 и выше	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

# Токсическое действие никотина

Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма

**Повышается давление:** артерии суживаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой - сердце увеличивается в размерах и повреждается миокард

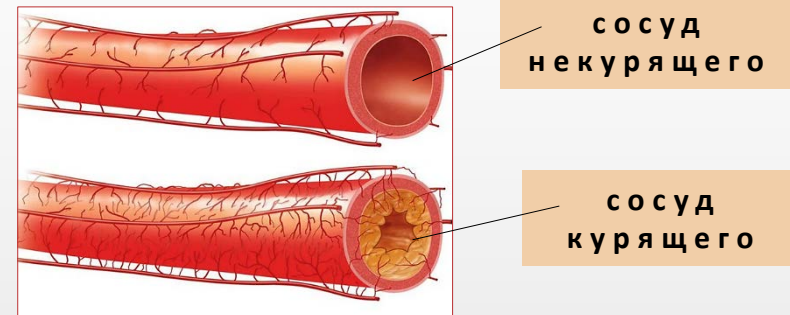
**Повышается уровень холестерина** в крови (на стенках артерий откладываются продукты жирового обмена с формированием атеросклеротических бляшек, ведущих к нарушению кровообращения)

У курильщиков **риск инфаркта миокарда** в 4–5 раз выше, чем у некурящих.

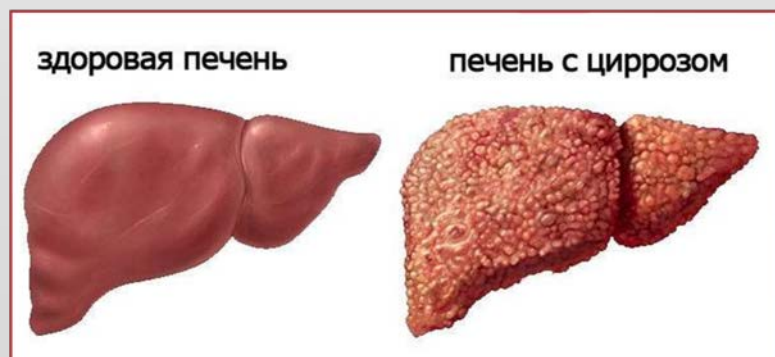
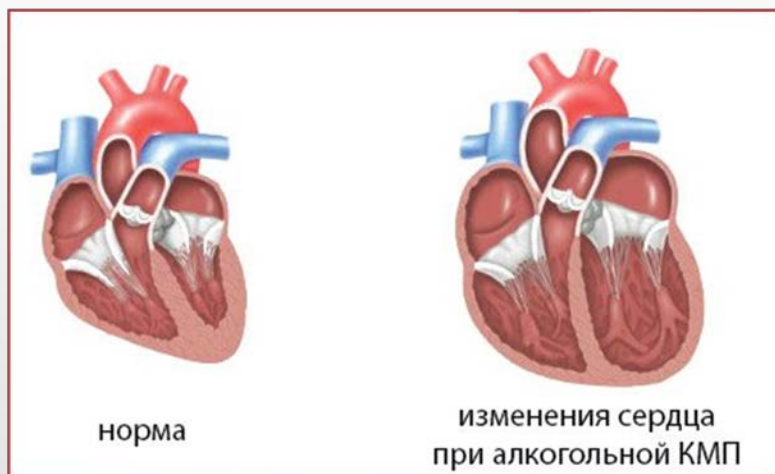
При повышенном уровне холестерина в крови и высоком артериальном давлении риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз!

**Инсульт** (острое нарушение мозгового кровообращения) происходит в 4–8 раз чаще, чем у некурящих. Завялые курильщики с повышенным артериальным давлением склонны к развитию злокачественной формы гипертонии (более чем у трети курильщиков - 34,6% до 30 лет)

**Курение табака** - основная причина возникновения **облитерирующего эндартериита** сосудов нижних конечностей (в 9 раз чаще, чем у некурящих)



# Токсическое влияние алкоголя



## Токсическое действие этанола на миокард:

- ✓ нарушение кровоснабжения
- ✓ развитие миокардиодистрофии
- ✓ снижение сократительной способности
- ✓ снижение артериального давления
- ✓ повышение венозного давления

## Осложнения миокардиодистрофии:

боли в области сердца, тромбоэмболии, нарушение ритма сердца, сердечная недостаточность

## Заболевания, вызываемые алкоголем:

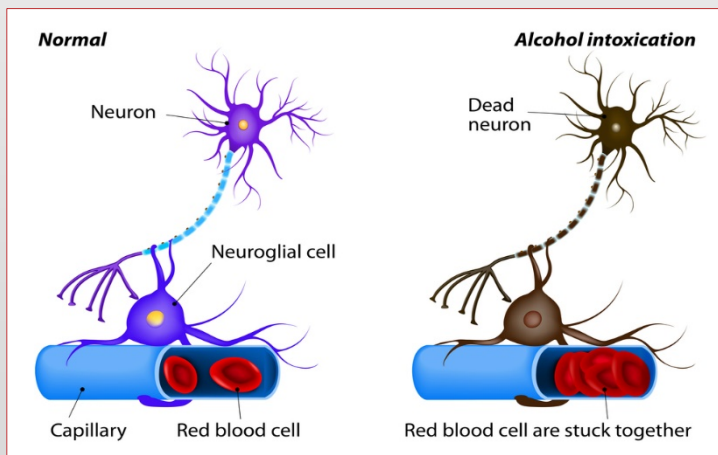
гепатит, цирроз печени, язвенная болезнь желудка, нефриты, камни почек, хронический бронхит, эмфизема легких

# Токсическое влияние алкоголя



## Действие этанола на кровь:

разрушает оболочку эритроцитов, вызывает образование тромбов, снижается сахар крови, повышает уровень холестерина



## Хроническое употребление алкоголя:

приводит к уменьшению объёма головного мозга, образованию тромбов в капиллярах мозга, разрывам капилляров, кровоизлияниям в мозг и некрозам участков мозга, органическим изменениям и гибели нейронов головного мозга

# Предупреди заболевание сердца!



**Контроль артериального давления.** В большинстве случаев люди не знают свои цифры давления. Лица старше 40 лет, а также страдающие гипертонической болезнью должны регулярно измерять артериальное давление. Замеры надо делать утром и вечером и вести дневник самоконтроля. Это поможет выявить причину повышения давления. Нормальным считается давление не выше 140/90 мм. рт. ст.

# Классификация уровней артериального давления (АД)

Артериальное давление	Систолическое АД, мм рт. ст.	Диастолическое АД, мм рт. ст.
Нормальное	<130	<85
Высокое нормальное	130–139	85–89
I степень гипертонии (мягкая)	140–159	90–99
II степень гипертонии (умеренная)	160–179	100–109
III степень гипертонии (тяжёлая)	≥180	≥110

# Осложнения артериальной гипертензии

У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти

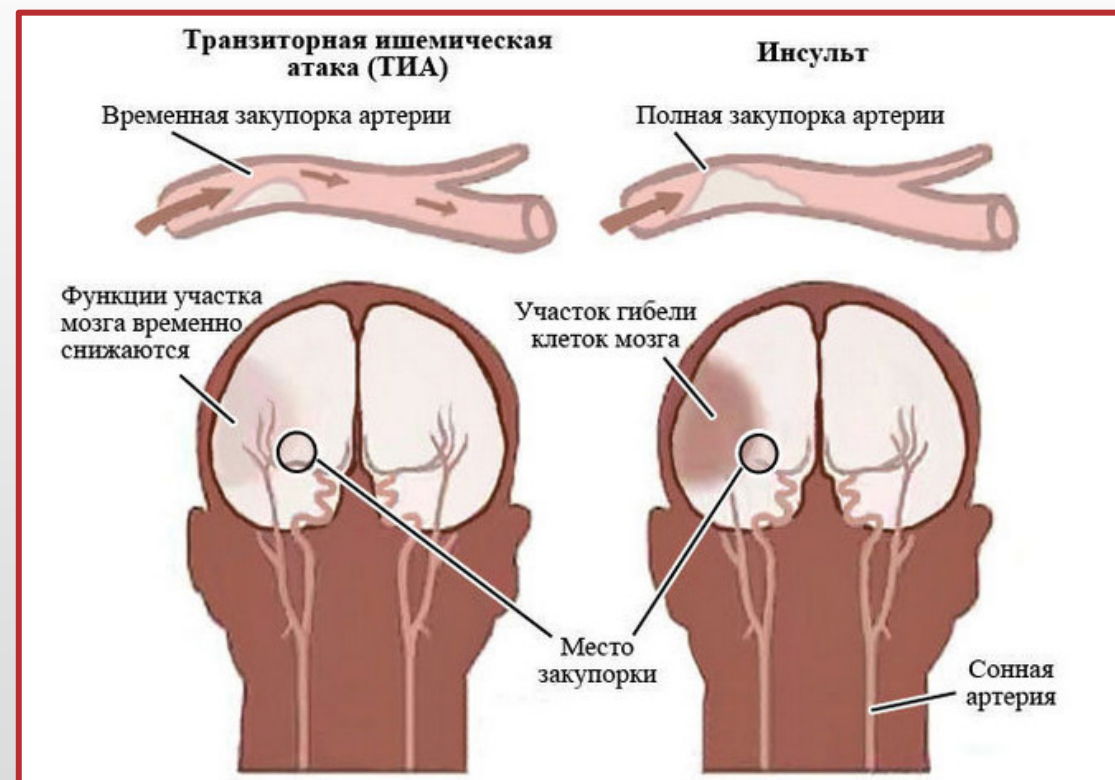
Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти

**Не надо полагаться только на собственные ощущения!**

Повышение АД не всегда сопровождается плохим самочувствием!

Необходимо измерять давление даже при хорошем самочувствии

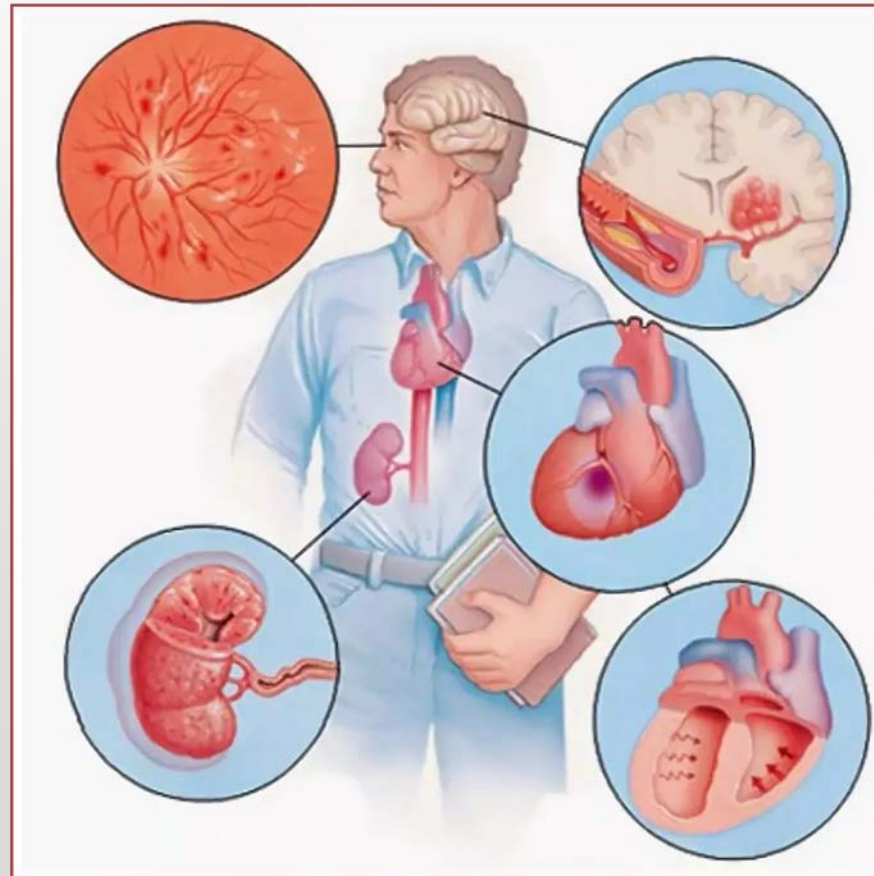
Не измеряя АД, невозможно определить заболевание



# «Органы-мишени» при артериальной гипертензии

**Глаза**  
Снижение остроты зрения, нарушение полей зрения, кровоизлияние в глаз

**Почки**  
Частое мочеиспускание, особенно в ночное время, белок в моче

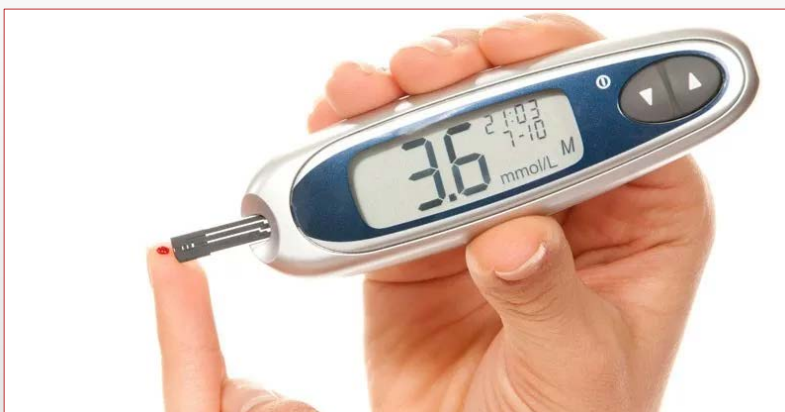


**Головной мозг**  
Головная боль, головокружение, тошнота, рвота, ухудшение памяти и внимания

**Сосуды**  
Изменение формы и эластичности артерий, аневризма аорты, синдром «перемежающейся хромоты»

**Сердце**  
Учащенное сердцебиение, одышка, боли в области сердца, риск инфаркта миокарда

# Предупреди заболевание сердца!



## **Контроль уровня холестерина и сахара в крови.**

Обязательно, хотя бы раз в год, измеряйте уровень глюкозы натощак и общий холестерин. Показатели исследования не должны превышать: для глюкозы — 6,1 ммоль/л, для холестерина — 5,0 ммоль/л.

Данные исследования можно пройти в рамках ежегодной диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения. Бесплатную диспансеризацию могут пройти все желающие, застрахованные в системе обязательного медицинского страхования (ОМС), каждые три года начиная с возраста 18 лет; а с 40 лет — ежегодно в медицинских учреждениях по месту жительства.

# Уровень глюкозы крови в норме

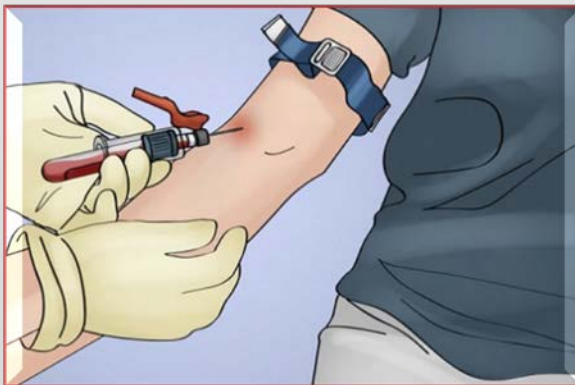


Нормальным является уровень глюкозы в капиллярной крови:

- ✓ натощак 3,3 – 5,5 ммоль/л
- ✓ через 2 часа после приема 75 г глюкозы — менее 7,8 ммоль/л

Нормальным является уровень глюкозы в венозной плазме:

- ✓ натощак менее 6,1 ммоль/л
- ✓ через 2 часа после приема 75 г глюкозы — менее 7,8 ммоль/л



# Уровень холестерина в крови в норме



## Гиперхолестеринемия – повышение концентрации холестерина в крови

- ✓ Холестерин низкой плотности (ЛПНП) – это «плохой» холестерин
- ✓ Холестерин высокой плотности (ЛПВП) – это «хороший» холестерин
- ✓ Триглицериды – входят в состав липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП)

## Уровень общего холестерина крови

Возраст	Нормальный уровень	Умеренно повышенный	Высокий уровень
Взрослые (18 лет и более) мужчины и женщины	2-5,18	5,18-6,19	Более 6,22

# Что входит в профилактический медицинский осмотр (ПМО) ?

Профилактический осмотр и первый этап диспансеризации проводится с 18 лет до 64 лет всем группам населения:

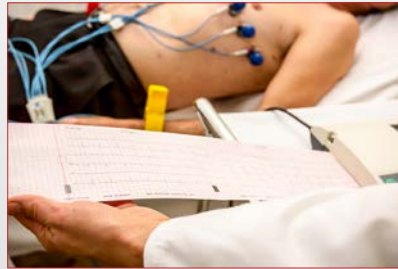
## Объем профилактического осмотра:

- ✓ 1. Анкетирование
- ✓ 2. Измерение роста, массы тела, окружности талии, расчет индекса массы тела
- ✓ 3. Измерение АД
- ✓ 4. Исследование крови (общий холестерин, глюкоза натощак)
- ✓ 5. Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (с 40 лет)

**Эти мероприятия проводятся ежегодно!**



# Что ещё входит в ПМО?



- ✓ 6. Флюорография легких (1 раз в два года, начиная с 18 лет)
- ✓ 7. Электрокардиография (с 35 лет до 64 лет ежегодно)
- ✓ 8. Измерение внутриглазного давления (с 40 лет до 64 лет ежегодно)
- ✓ 9. Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом до 39 лет ежегодно
- ✓ 10. Прием врача после профилактического осмотра (фельдшером здравпункта, терапевтом, врачом по медицинской профилактике) с целью выявления визуальных форм онкологических заболеваний, проведение краткого профилактического консультирования

# Здоровые цифры здорового человека

**140/90**

давление ниже  
140/90 мм рт ст



**5**

холестерин  
ниже  
5 ммоль/л



**0**

**6**

глюкоза ниже  
6 ммоль/л



**400-500 г**

овощей и фруктов

или

**4-5**

порций в день



**94 и 80**

окружность талии  
менее или равно 94  
см у мужчин  
менее или равно 80  
у женщин



**18,5 – 24,9**

оптимальный индекс  
массы тела



**30**

минут и более в день  
умеренной  
физической  
активности

или

**10000**

шагов в день



Наш Телеграмм-канал

[t.me/crb25](https://t.me/crb25)



@CRB25



- *Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!*

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

