29 сентября

Всемирный день сердца

МИНЗДРАВ ХК

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Что такое сердце?
Камень твердый?
Яблоко с багрово-красной кожей?
Может быть, меж ребер и аортой
Бьется шар, на шар земной похожий?
Так или иначе, все земное
Умещается в его пределы,
Потому, что нет ему покоя
До всего ему есть дело.

(Э. Межелайтис «Сердце»)

Личные данные

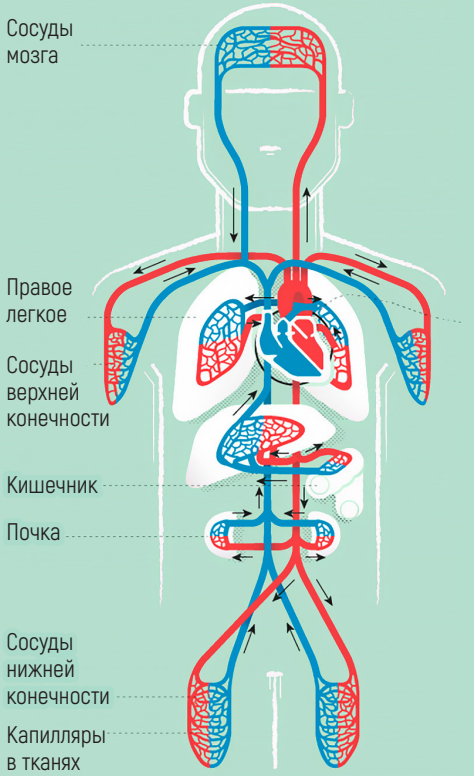
ФИО _____

Дата рождения _____

Телефон _____

Адрес _____

Система кровообращения человека



КРОВООБРАЩЕНИЕ – это движение крови в организме человека.

СЕРДЦЕ – центральный орган кровеносной системы, осуществляющий циркуляцию крови по сосудам.

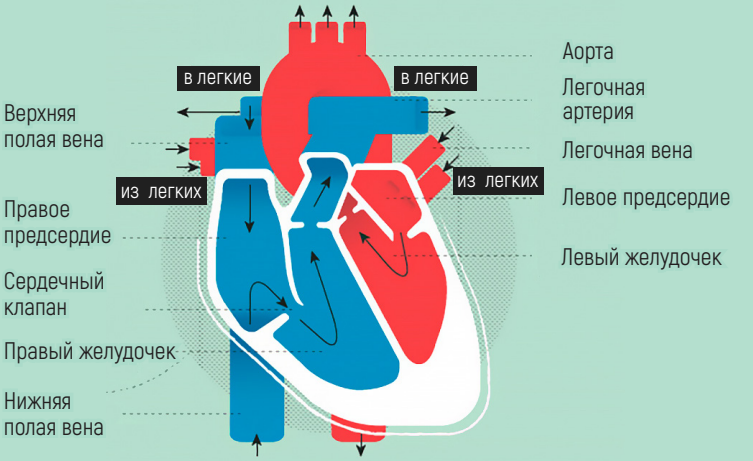
АРТЕРИИ – сосуды, несущие кровь от сердца.

АОРТА – самый большой артериальный сосуд.

КРОВЬ – жидкая соединительная ткань, состоящая из кровяной плазмы и клеток.

ВЕНЫ – сосуды, несущие кровь к сердцу.

КАПИЛЛЯРЫ – самые тонкие сосуды, средний их диаметр – 5-10 мкм.



Интересные факты

Вес сердца человека в среднем
250-350 грамм
(как 2-3 яблока)

Первая клетка сердца начинает биться у эмбриона уже
на 4-й неделе
после зачатия

В покое сердце человека делает около
70 сокращений
в минуту, перекачивая
5 литров крови

До VII века центром кровообращения считали печень и другие органы. В 1616 году врач Уильям Гарвей заявил, что центром является сердце

Венозная и артериальная кровь никогда не смешиваются

В сутки сердце делает
100 тыс. ударов,
а за год почти **40 млн.**

Капилляр **в 50 раз**
тоньше человеческого волоса

Специалисты считают, что сердце может работать в течение
150 лет

У мужчин сердце бьется с частотой около 70 ударов в минуту, у женщин – около 80

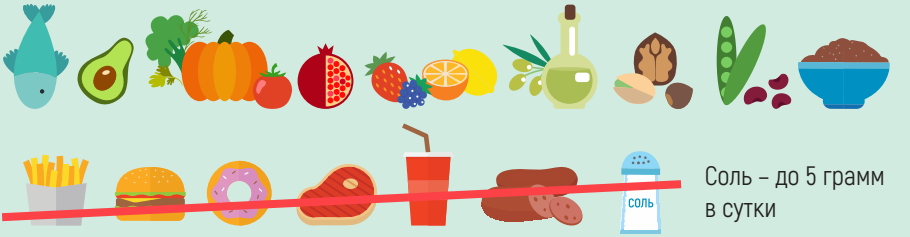
70

80

В Российской Федерации сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются ведущей причиной смертности населения на протяжении многих десятилетий. По статистическим данным РФ в России за 2017 г. умерло 857 980 человек от ССЗ, 48% из них женщины и 40% мужчины. На 100 тыс. населения приходится 584,7 случаев.

Здоровое сердце – это просто

Придерживайтесь правильного питания



Соль – до 5 грамм в сутки

Занятия спортом 30 минут в день значительно улучшат состояние вашего сердца

Откажитесь от вредных привычек

Регулярно проверяйте давление (не выше 140/90) и уровень холестерина (не выше 5 ммоль/л у здоровых людей; не выше 4,5 ммоль/л у больных ССЗ). Держите вес под контролем

Избегайте стрессов

Пирамида здорового питания

Рекомендованный ежедневный рацион

УГЛЕВОДНЫЕ ПРОДУКТЫ – 6-10 порций в день. 1 порция = 1 кусок хлеба;
0,5 десертной тарелки готовой каши;
1 десертная тарелка супа.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ – 5-8 порций в день.
1 порция = 1 средний овощ или фрукт;
1 тарелка овощного супа;
0,5 стакана фруктового сока.

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА, ЯЙЦА – 2-3 порции в день.
1 порция = 85–90 г мяса в готовом виде; 1/2 ножки или грудной части куриц; 3/4 десертной тарелки нарезанной рыбы; 1/2–1 десертная тарелка бобовых; 2 столовые ложки орехов.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – 2-3 порции в день.
1 порция = 250 мл молока или йогурта жирностью 1 %;
30 г сыра жирностью менее 20 %.

ЖИРЫ И МАСЛА – 2-3 порции в день.
1 порция = 1 ст. ложка растительного масла; 2 ст. ложки сливочного масла; 1 ст. ложка майонеза.

ПРОДУКТЫ, ПОТРЕБЛЕНИЕ КОТОРЫХ ДОЛЖНО БЫТЬ ОГРАНИЧЕНО:
Соль – с учетом ее содержания в других продуктах – 5 гр в сутки.
Сахар - с учетом его содержания в других продуктах – 25 гр в сутки.

Что должно заставить пойти к врачу

1. Боль в груди

Появляется внезапно и точно так же исчезает. Самый распространенный симптом, указывающий на приближение сердечного приступа.

2. Учащенный пульс

Указывает на аритмию, которая может стать причиной инфаркта или внезапной смерти.

3. Слабость

Указывает на риск инфаркта миокарда в ближайшее время.

4. Головокружение

Инфаркты сопровождаются головокружением или потерей сознания.

5. Холодный пот

Тревожный симптом, указывающий на приближение сердечного приступа.

6. Одышка

Нарушение кровотока сокращает поступление воздуха в лёгкие, что вызывает укороченное дыхание.

7. Отёчность

Излишняя жидкость в организме указывает на сердечную недостаточность.

8. Усталость

Указывает на сердечную недостаточность. Усталость возникате из-за недостатка кровоснабжения мозга, легких и сердца

9. Перепады настроения

Сильная тревога или даже страх смерти может указывать на приближающийся сердечный приступ.

10. Расстройство желудка

Тревожный симптом, который по своей угрозе сопоставим с болью в сердце.

11. Кашель

Постоянный кашель указывает на сердечную недостаточность.

Показатели артериального давления и пульса в норме

в покое

Возраст (лет)	Пульс (уд. в мин.)	Артериальное давление (мм рт.ст.)
14-19	55-95	от 105/73 до 120/81
20-29	70-95	от 109/76 до 133/84
30-39	70-97	от 111/78 до 135/86
40-49	75-102	от 115/80 до 139/88
50-59	80-105	от 118/82 до 144/90
60 и старше	80-105	от 121/83 до 147/91

при физической нагрузке

Возраст (лет)	Пульс (уд. в мин.)	Артериальное давление (мм рт.ст.)
14-19	60-112	от 110/78 до 130/91
20-29	75-112	от 114/81 до 143/94
30-39	75-114	от 116/83 до 145/96
40-49	80-116	от 120/85 до 149/98
50-59	85-118	от 123/87 до 154/100
60 и старше	85-118	от 126/88 до 157/101

Уменьшаем нагрузки в жару:

- **НОСИТЕ:** головной убор и свободную одежду
- **ПЕЙТЕ:** 2-2,5 литра воды комнатной температуры в день, ежедневно принимайте витамин С (по 500 мг). Это улучшит проницаемость и эластичность сосудов;
- **ДЕЛАЙТЕ:** раз в день влажную уборку в квартире, так как сухой воздух приводит к пересыханию слизистых оболочек носа и горла, что повышает риск простуд даже летом;
- **ЕШЬТЕ:** не меньше 400 г свежих фруктов и овощей в день, это поддержит баланс натрия и калия в организме;
- **ОТКАЖИТЕСЬ:** от крепких напитков и пива, так как крепкие напитки вызывают расширение сосудов, а затем сильное их сужение, а пиво за счет мочегонного эффекта усиливает обезвоживание. Откажитесь от свинины и говядины, а также острой и жирной пищи, так как они повышают температуру тела за счет усиления усвоения пищи;
- **УМЕНЬШИТЕ:** потребление солёностей и копчёностей, так как эти продукты усиливают жажду и ведут к задержке жидкости в организме, при этом сердечно-сосудистая система «нагружается» ещё больше.

Уменьшаем нагрузки в непогоду:

- **ПРИНИМАЙТЕ:** каждое утро контрастный душ, он научит сосуды мобильнее реагировать на экстрим за окном;
- **ПРОСЫПАЙТЕСЬ:** на 20 минут раньше, сборы пройдут без стресса, реакцией на который будет «упадок» сил;
- **МАССИРУЙТЕ:** после пробуждения уши – это повышает защитные силы организма;
- **ДЕЛАЙТЕ:** зарядку с расслаблением и растяжкой, при этом расслабляется вегетативная нервная система, которая напрягается при погодных капризах;
- **ПЕЙТЕ:** не больше чашки чая или кофе в день, при этом после возбуждения от кофеина наступает торможение, лучше пейте травяные чаи.

А ты рискуешь?

Масса тела

Рост

Окружность талии

Индекс массы тела (ИМТ)

Сахар в крови _____ ммоль/л

Холестерин общий _____ ммоль/л

Артериальное давление _____ мм.рт.ст.

Пульс _____ в мин

Суммарный
сердечно-сосудистый риск

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Ежегодно в мире умирает более 17,3 млн. человек от сердечно-сосудистых заболеваний. Это каждая вторая смерть.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Благодаря диспансеризации взрослого населения в России с 2013 г. ежегодно выявляется более 150 тыс. новых случаев сердечно-сосудистых заболеваний у людей, которые не знали о своем заболевании.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

При соблюдении принципов ЗОЖ и снижении основных факторов риска можно предотвратить до 80% преждевременных смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Курение повышает уровень нормального давления и холестерина, увеличивает риск инфаркта миокарда, ишемического инсульта, атеросклероза.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

У бросивших курить, снижается риск инфаркта миокарда на 50% уже в первый год.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Самый низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у людей, не употребляющих алкоголь вообще.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Избыточная масса тела и ожирение повышают общую и сердечно-сосудистую смертность. У тучных людей из-за большой массы тела, увеличивается протяженность капиллярной сети, что является большой нагрузкой на сердце.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

400 г овощей и фруктов в день – это необходимая для здоровья человека норма потребления, чтобы исключить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Более 75% случаев смерти от ССЗ происходят в странах с низким и средним уровнем дохода.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Исследователи полагают, что 25% инфарктов миокарда проходят незамеченными для пациентов и обнаруживаются только после снятия кардиограммы.

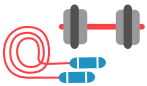
Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

У одиноких людей риск смерти от внезапной остановки сердца и инфаркта миокарда вдвое выше, чем у тех, кто живет с родственниками или хотя имеет соседа по комнате.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____



Низкий уровень физической активности является значимым фактором в развитии сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

При чрезмерном употреблении соли организм задерживает воду. Этот дополнительный объём воды оказывает давление на сердце, почки и артерии, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и высокого кровяного давления.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Исследователи полагают, что те люди, кто поздно ложиться, больше подвержены риску сердечных заболеваний, даже если они спят после этого 8 часов.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Негативные эмоции и депрессия являются факторами риска внезапной остановки сердца, и наоборот, чем более счастлив человек, тем более здоровое у него сердце.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Женщины в период менопаузы находятся под большим риском развития сердечно-сосудистых заболеваний из-за пониженного уровня эстрогенов, производимых организмом.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Частота сердечных сокращений (пульс) у плода примерно в два раза больше, чем у взрослых, примерно 140 ударов в минуту.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Число сердечных приступов достигает максимума на Новый год, а также летом в период сильной жары.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Исследование шведских ученых показало, что во время пения хора ритмы сердец всех участников синхронизируются.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____

Чем выше уровень образования человека,
тем меньше риск заболеваний сердца.

Мое АД: утро _____ вечер _____

Мой пульс: утро _____ вечер _____