

Важные факты!



Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.



По оценкам, в 2012 году от ССЗ умерло 17,5 миллиона человек, что составило 31% всех случаев смерти в мире. Из этого числа 7,4 миллиона человек умерли от ишемической болезни сердца и 6,7 миллиона человек в результате инсульта.



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



Из 16 миллионов случаев смерти от неинфекционных заболеваний в возрасте до 70 лет 82% случаев приходится на страны с низким и средним уровнем дохода, а причиной 37% являются ССЗ.



Большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путем принятия мер в отношении таких факторов риска, таких как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и вредное употребление алкоголя, с помощью стратегий, охватывающих все население.



Люди, страдающие ССЗ или подвергающиеся высокому риску таких заболеваний (в связи с наличием одного или нескольких факторов риска, таких как повышенное кровяное давление, диабет, гиперлипидемия, или уже развившегося заболевания), нуждаются в раннем выявлении и оказании помощи путем консультирования и, при необходимости, приема лекарственных средств.



2015 год — год борьбы
с сердечно-сосудистыми
заболеваниями

Чем болеет сердце?



Виды сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире, это одна из самых актуальных проблем во многих странах, в том числе в России. Какие болезни грозят человеческому сердцу и что приводит к инфаркту и поражению сосудов?

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов. Существует несколько основных групп заболеваний сердечно-сосудистой системы, каждая из которых имеет свои специфические симптомы, клиническую картину, особенности лечения и прочие нюансы.

Ишемическая болезнь сердца

Это болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу, и самая распространённая из всех сердечно-сосудистых патологий. Главный симптом — приступ стенокардии, во время которого появляется резкая боль за грудиной. Отеки, одышка, нехватка дыхания, учащённый пульс также часто сопутствуют стенокардии.

Развитию ишемической болезни сердца способствуют гипертоническая болезнь, сахарный диабет, наследственные факторы и курение.

Ишемическая болезнь сердца в любой момент может привести к инфаркту миокарда, остановке кровообращения, стенокардии, сердечной недостаточности и аритмии.



2015 год — год борьбы
с сердечно-сосудистыми
заболеваниями

Главная причина болезни сосудов, снабжающих кровью мозг, это сужение и уплотнение внутримозговых артерий. Так, болезнь Бинсвангера может настичь человека ещё в относительно молодом возрасте — до 35 лет. Из-за утолщения стенок и сужения просвета мелких артерий возникает поражение внутренних структур мозга. У больного наблюдаются нарушения сна, памяти, резкие перепады давления, другие типичные признаки — нарушения памяти и интеллекта вплоть до деменции (слабоумия), нарушения походки, расстройства мочеиспускания.

Инсульт — это внезапное нарушение кровообращения какого-либо участка головного мозга. В результате мозг перестаёт снабжаться кислородом и быстро погибает. Такое происходит чаще всего на фоне болезней сердечно-сосудистой системы: гипертонии, атеросклероза, сердечной недостаточности.

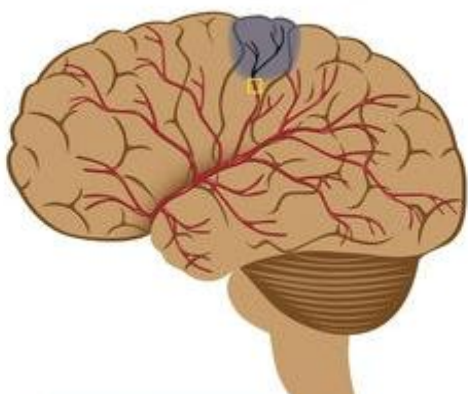
Различают ишемический инсульт (инфаркт мозга) и геморрагический инсульт (кровоизлияние в мозг).

Геморрагический инсульт



При геморрагическом инсульте кровь выходит из разорвавшегося сосуда под большим давлением, образуется гематома (кровяная опухоль), кровь пропитывает участок головного мозга.

Ишемический инсульт



Ишемический инсульт происходит в результате закупорки сосуда, при его сужении или при перегибе. Происходят нарушения мозгового кровообращения, которые проявляются поражениями конечностей, нарушением речи.

Болезнь периферических артерий

Болезнь артерий ног — результат атеросклероза, который, в свою очередь, приводит к недостаточности кровоснабжения нижних конечностей. Заболевание может крайне долго не проявляться какими-либо симптомами вообще. Иногда болезнь обнаруживает себя дискомфортом или болевыми ощущениями в ногах при длительной ходьбе.

Ревмокардит

Это воспаление оболочек сердца развивается при ревматизме и в течение 6 месяцев после перенесённой стрептококковой инфекции. Дело в том, что именно стрептококк способен вырабатывать вещества, которые оказывают выраженное токсическое действие на сердце. Ревмокардит может возникнуть в любом возрасте, но чаще всего в период с 6 до 16 лет. Основные симптомы — боль в сердце, учащённое сердцебиение, одышка и слабость.



Порок сердца

Пороки сердца могут быть врождёнными или приобретёнными. Пороки представляют собой дефекты клапанного аппарата сердца или нарушения целостности внутрисердечных перегородок.

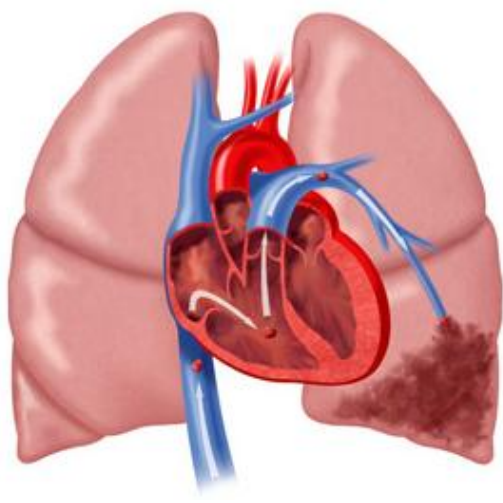
Врождённые пороки сердца возникают в период внутриутробного развития. Это патологии в строении сердца, его клапанов, перегородок и крупных сосудов. Заболевание встречается примерно у 7 % новорожденных.

Приобретенные пороки сердца развиваются из-за ревматизма, сепсиса, атеросклероза, сифилиса или перенесённых травм. Пороки лечатся только хирургическим путем.

О том, у кого чаще рождаются дети с патологиями сердечно-сосудистой системы и как уменьшить риск рождения ребёнка с пороком сердца, часто рассказывает Нонна Зиминая, известный детский кардиолог НЦССХ им. Бакулева.

Тромбоз глубоких вен и эмболия легких

Тромбоз глубоких вен — это болезнь, при которой в глубоких венах формируются кровяные сгустки (тромбы), чаще всего в области голени, таза и бедер. Тромбоз может привести к хронической венозной недостаточности, отёкам ног, трофическим язвам, экземе.



Самым опасным осложнением является тромбоэмболия лёгочной артерии, когда куски тромба отрываются и с потоком крови попадают в лёгкие, вызывая эмболию (закупорку). В результате в лёгочной артерии нарушается кровоток, что приводит к сердечной и острой дыхательной недостаточности. Это может привести к мгновенной смерти больного или инфаркту лёгкого.

Почему?

Чаще всего к проблемам с сосудами и всем остальным вытекающим из этого осложнениям приводит «закупоривание» сосудов. Тромбы, которые образуются в местах сужения сосудов, мешают нормальному кровообращению. Закупорку сосудов также могут вызвать кусочки атеросклеротических бляшек, оторвавшиеся от крупных артерий шеи, или долго продолжающиеся сосудистые спазмы.



2015 год — год борьбы
с сердечно-сосудистыми
заболеваниями

КТ, МРТ, УЗИ, рентген:

какие бывают исследования и зачем они нужны?

Развитию же сердечно-сосудистых заболеваний в целом способствуют переизбыток, избыток стрессов, алкоголь, курение, употребление большого количества соли, малоподвижный образ жизни.

К внешним факторам относятся социально-бытовые причины, например тяжёлый климат, обилие предприятий и заводов, влияющих на экологическую обстановку, сложные условия работы, социальные проблемы и так далее.

Есть также внутренние факторы риска, они связаны с особенностями жизнедеятельности организма человека: нарушениями обмена веществ, наследственностью и предрасположенностью к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Сочетание сразу нескольких факторов уже в разы увеличивает риск заболеваемости.



Семь причин для обращения к кардиологу:

- Боли в сердце и за грудиной, возникающие при физической нагрузке и исчезающие после её прекращения.
- Повышение артериального давления больше 140/90 мм ртутного столба.
- Одышка при физической нагрузке. Одышка и кашель, возникающие в лежачем положении.
- Аритмия (разный темп сердечных сокращений).
- Слишком частый пульс (больше 100 ударов в минуту) или, наоборот, очень редкий (меньше 50 ударов в минуту).
- Отёки ног.
- Возраст старше 35 лет (особенно для мужчин).



2015 год — год борьбы
с сердечно-сосудистыми
заболеваниями

ЧТО ДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА МЕДИКОВ



Поднимите голову больного над уровнем тела на 30 градусов. При этом на подушке, свернутом одеяле или одежде должны быть также и плечи, чтобы не ухудшался кровоток по позвоночным артериям



Переверните его на правый бок. Подложите пакет/таз на случай рвоты



Ослабьте стесняющую одежду. Расстегните воротничок, ремень, пуговицы и откройте пошире окна



Измерьте больному давление. При значениях от 140/90 дайте ему выпить его лекарства от гипертонии. Если это невозможно, опустите ноги больного в таз с горячей водой или обложите бутылками с водой 40–43 °С



При неритмичном дыхании начинайте реанимацию. Не ждите потери сознания и пульса: проводите непрямой массаж сердца 15–20 надавливаний, чередуя его с двумя вдохами рот в рот. На дыхание должно уходить не больше 10 с

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

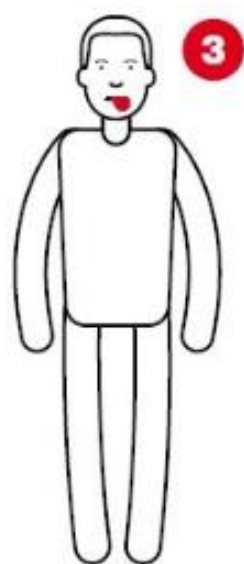
Если наблюдается хотя бы одна из нижеследующих проблем – есть вероятность инсульта. Вызывайте врача!



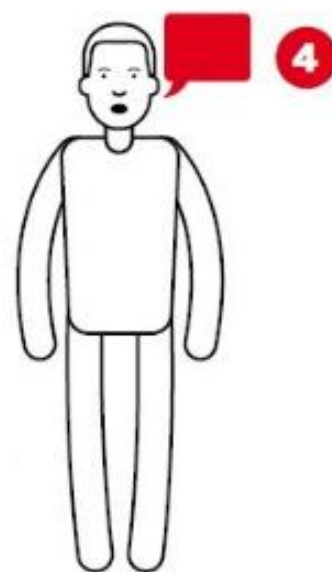
1
Попросите протянуть руки перед собой ладонями вверх с закрытыми глазами. Признак инсульта – одна из рук начинает «уходить» вниз и вбок



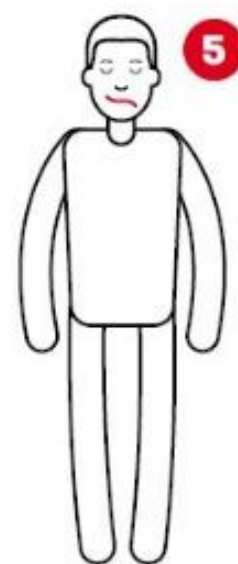
2
Человек не может поднять обе руки над головой. Плохо также, если они поднимаются с неодинаковой скоростью и на неодинаковую высоту



3
Попросите высунуть язык. При инсульте он изогнут и/или повернут в сторону



4
Предложите выговорить простое предложение. При инсульте речь напоминает речь очень пьяного человека: ухудшается дикция и/или артикуляция или человек не может точно повторить фразу



5
Попросите улыбнуться. У человека с инсультом уголки губ будут «смотреть» в разные стороны, улыбка будет кривой

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей и подростков



Болезни сердечно-сосудистой системы - это проблема всех развитых стран мира, в том числе и России. Болезни системы кровообращения сокращают продолжительность жизни человека, являются основной причиной инвалидности, а также внезапной смерти. Часто истоки этих заболеваний у взрослых находятся в детском и подростковом возрасте. Известные факторы риска ишемической болезни сердца - избыточная масса тела, пристрастие к курению, малая физическая активность - начинают формироваться именно в детском и подростковом возрасте. Начинаясь еще в детстве, большинство из них сопровождают человека всю его жизнь.

У врачей существует выражение: "Наш возраст - это возраст наших сосудов". При этом имеется в виду, что возраст человека, его физическая активность определяется состоянием кровеносных сосудов. Хорошее состояние аппарата кровообращения в значительной мере обеспечивает здоровье и долголетие человека. Многие сердечно-сосудистые заболевания, как правило, проявляются в пожилом возрасте: гипертоническая и ишемическая болезни, атеросклероз. Однако во всем мире существует тенденция к омоложению этих заболеваний. Возросла доля сердечно-сосудистой патологии у детей. Вегето-сосудистая дистония, артериальная гипертензия, нарушения ритма сердца перестали быть редкостью в детском и подростковом возрасте. В Кировской области распространенность артериальной гипертензии среди взрослого населения за последние 10 лет возросла в 2 раза, а среди подростков в 10 раз. Поэтому, если мы хотим иметь в будущем здоровое общество, то профилактические меры следует начинать в раннем детстве.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

1. Рациональное питание.

Дети должны иметь полноценный рацион, соответствующий физиологическим потребностям растущего организма. Содержание растительных жиров в диете должно составлять не менее 30% от общего количества жиров. Полезны свежие овощи, фрукты, соки, а следует ограничить тонизирующие напитки, экстрактивные вещества и продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы. Из микроэлементов "любимы" сердцем калий и магний (это сухофрукты, тыква, кабачки, баклажаны), а "нелюбим" натрий (соль). У определенной части населения причина болезни - избыточное потребление соли. Ограничение употребления соли (до 5 г) в первую очередь должно касаться страдающих ожирением и имеющих в семейном анамнезе артериальную гипертонию.



2. Физические нагрузки.

По данным американской ассоциации кардиологов, для хорошего здоровья взрослым и детям с 5 лет необходимо ежедневно 30 минут умеренной физической нагрузки и 3-4 раза в неделю по 30 минут интенсивной физической нагрузки. Примером умеренной физической активности являются:

- ☀ ходьба быстрым шагом 3 км за 30 минут;
- ☀ игра в баскетбол, волейбол 30 минут;
- ☀ езда на велосипеде 8 км за 30 минут;
- ☀ танцы в быстром темпе 30 минут;



3. Контроль за массой тела.

Не секрет, что растет число детей с избыточным весом. Ребенок, страдающий ожирением, как правило, - потенциально взрослый человек с избыточным весом. У таких ребят возникает ряд социально-психологических проблем, которые сохраняются на долгие годы, порой на всю жизнь. Многие исследователи считают, что в развитии ожирения большое значение имеет наследственность. При избыточном весе у обоих родителей до 80% детей также имеют повышенный вес. Тут сочетаются два фактора: наследственная предрасположенность и привычка к неправильному, нерациональному питанию, обусловленному семейными традициями. Развитие ожирения в большой степени обуславливают переизбыток пищи и низкая физическая активность. К сожалению, многие родители кормят детей неправильно. Мнение таких родителей - "полный ребенок - здоровый ребенок"- весьма далеко от истины. В основе ожирения лежит нарушение баланса между поступлением энергии в организм и ее расходом. Коррекция питания, повышение физической активности и учет психологии полного ребенка - необходимые составные моменты нормализации его веса.



4. Отказ от вредных привычек.



Курение, употребление пива и алкоголя стало нормой жизни у подростков. В отказе от вредных привычек важен пример родителей. Часто помогает и разговор с подростком о том, что сейчас моден другой стиль жизни. Сейчас модно не курить, а вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, фитнесом!





5. Наблюдение за ростом и здоровьем ребенка.

Если у ребенка или его родителей есть какие-то жалобы, беспокоят какие-то симптомы, а также, если отягощена наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям, то следует, не откладывая, обратиться к специалисту в поликлинике. Врач проведет осмотр и при необходимости назначит нужные обследования. Для профилактики гипертонической болезни у детей и подростков важно раннее выявление повышенного АД, этапное лечение, длительная диспансеризация с коррекцией образа жизни.



Эти правила помогут в будущем жить без постоянной угрозы сердечных заболеваний.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

