

Основные заболевания сердца:

Атеросклероз. Хроническое, неуклонно прогрессирующее заболевание артерий преимущественно крупного или среднего калибра, являющееся основной причиной развития различных болезней сердца и сосудов.

Ишемическая болезнь сердца. Заболевание, вызванное атеросклеротическим поражением сосудов сердца – коронарных артерий, приводящее к дисбалансу между доставкой и потребностью сердечной мышцы в кислороде – развитию ишемии миокарда.

Артериальная гипертензия.

Постоянно повышенное артериальное давление – одно из наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний, оно приобрело масштабы неинфекционной эпидемии.

Аритмии.

Нарушения ритма сердца не являются отдельными заболеваниями, а представляют собой проявления или осложнения каких-либо патологических состояний, связанных с заболеваниями сердца или внесердечной патологией.

Инфаркт миокарда. Поражение сердечной мышцы, вызванное острым нарушением ее кровоснабжения из-за тромбоза (закупорки) одной из артерий сердца атеросклеротической бляшкой

Какие признаки могут указывать на ССЗ:

- слабость, головокружение, потеря сознания, утомляемость сильнее обычного;
- липкий холодный пот;
- учащение пульса;
- необъяснимая тревожность, панические атаки;
- нехватка воздуха, кашель;
- боль в груди, зубах, лопатке, плече;
- тошнота.

Эти признаки могут указывать на ССЗ, но также характерны и для других болезней, поэтому требуется уточнение диагноза. Но есть так называемые «красные флаги» — опасные симптомы, которые нельзя игнорировать: это острые грудные боли с четкой локализацией (могут указывать на стенокардию напряжения, инфаркт), перекашивание лица, двигательные нарушения и невнятная речь (наблюдаются при инсульте).

Адрес: г. Йошкар-Ола, Набережная
Брюгге, д. 3

Телефон: (8362) 45-05-59

Эл.почта: profwork.miac@minzdrav12.ru

Социальные сети :

«ВКонтакте» Группа «ЗОЖ Марий Эл»

<https://vk.com/club144879070>;



**Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики
Республики Марий Эл**



**Твое здоровое
сердце**

Как работает сердце:

Сердце — четырехкамерный мышечный насос, в среднем весит 300 граммов. За одно сокращение оно выталкивает в сосуды 60-75 мл крови. За сутки сердце сокращается около 100 000 раз, перекачивая от 6000 до 7500 литров крови или 30-37 полных чугунных ванн емкостью 200 литров.



Кровь движется в сердце по восьмерке: из вен притекает в правое предсердие, затем правый желудочек выталкивает ее в легкие, где она насыщается кислородом и возвращается в левое предсердие. Затем из левого желудочка через артерии кровь поступает ко всем органам тела. Питание и дыхание самого сердца обеспечивают коронарные (венечные) сосуды.

Кровь движется в сердце по восьмерке: из вен притекает в правое предсердие, затем правый желудочек выталкивает ее в легкие, где она насыщается кислородом и возвращается в левое предсердие. Затем из левого желудочка через артерии кровь поступает ко всем органам тела. Питание и дыхание самого сердца обеспечивают коронарные (венечные) сосуды.

Факторы риска развития ССЗ:

- Возраст старше 40 лет (для мужчин), старше 50 лет (для женщин).
- Отягощенная наследственность (любые ССЗ в анамнезе у родственников).
- Высокий уровень плохого холестерина.
- Повышенное АД.
- Болезни щитовидной железы, диабет.
- Ожирение.
- Малоактивный образ жизни.
- Курение.
- Стрессы.

При любом виде **стресса** повышается выработка адреналина, а именно гормоны вызывают наиболее тяжкие симптомы ССЗ — боль, тяжесть в груди, сердечную недостаточность.

К счастью, влияние стресса на организм можно снизить при помощи физических нагрузок, прогулок, общения и радостных эмоций. Было отмечено, при смехе ток крови улучшается на 20-25%, как при физических упражнениях.

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



ФИЗКУЛЬТУРА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ ВЕСА



НЕ КУРИТЬ



ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА

ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



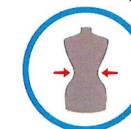
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
120/80



УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ
НЕ БОЛЕЕ
6,1 ммоль/л



ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН
МЕНЕЕ 5 ммоль/л



ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ
МУЖЧИНЫ ДО 94 см
ЖЕНЩИНЫ ДО 80 см



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА
ОТ 19 до 25 кг/м²