

Профилактика

Учеными доказана взаимосвязь между образом жизни и заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Простые рекомендации не требуют времени, затрат и средств, помогут вам сохранить здоровье!

- Правильно лечите основное заболевание
- Миллионы людей смогли отказаться от курения и употребления алкоголя ради здоровья, сможете и вы!
- Следите за весом, ограничьте потребление соли (менее 3 г в сутки, ведите учет выпитой (1–1,5 л в сутки) и выделенной жидкости (появление отеков говорит об ухудшении состояния).
- Физические тренировки начните с дозированной ходьбы, под контролем инструктора ЛФК. Не забывайте об утренней гигиенической гимнастике, она показана всем.
- Закаляйтесь, старайтесь гулять в любую погоду. Сделайте прививку гриппозной и пневмококковой вакциной. Это поможет избежать тяжелых инфекционных простудных заболеваний, что важно для сердца.



Будьте здоровы!

Центры здоровья в Улан-Удэ:
ул. Советская, 32 Б, тел.: 8(3012) 21-08-21
ул. Жердева, 100, тел.: 8(3012) 45-28-51
Подробная информация на сайтах:
<http://rcmp-bur.ru>, medprof-uu.ru
Школа здоровья онлайн: <http://s.rcmp-bur.ru>

Сердце – это большая мышца, которая день и ночь перекачивает кровь ко всем органам и тканям. От тонуса этой мышцы и мышц всего организма зависит здоровье человека. На функциональное состояние сердечно-сосудистой системы благоприятно влияют регулярные физические нагрузки с тренирующим эффектом.

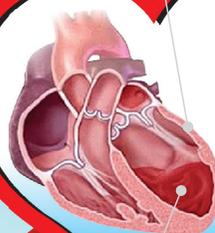
Хроническая сердечная недостаточность (ХСН)

Развивается при нарушении функции сердца, а именно его мышечной оболочки (миокарда)

При этом сердечная мышца (миокард) не в состоянии изгонять (выталкивать) кровь из сердца в сосуды под повышенным давлением

Сердечно-сосудистая система становится неспособной обеспечивать органы и ткани достаточным количеством крови и поддерживать нормальный обмен веществ.

Сердечная мышца ослаблена



Не вся кровь выбрасывается

Серия «Диспансерное наблюдение»



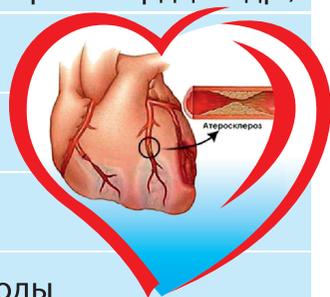
Министерство
здравоохранения
Республики Бурятия
ГБУЗ «Республиканский
центр медицинской профилактики
им. В.Р. Бояновой»

**ПРОФИЛАКТИКА
ХРОНИЧЕСКОЙ
СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ**

**ЧТОБЫ СЕРДЦЕ
БЫЛО ЗДОРОВЫМ**

Основные причины возникновения ХСН

- Все болезни сердца (ишемическая болезнь сердца, перенесенные инфаркты, кардиомиопатии, пороки сердца и др.)
- Артериальная гипертония
- Сахарный диабет
- Ожирение
- Атеросклероз, протекающий многие годы
- Пожилой возраст



ХСН может развиваться у людей малоподвижных, с вредными привычками, с нарушенным жировым обменом, больших поклонников жирной, жареной, соленой пищи и имеющих другие факторы риска.

Что такое ФАКТОРЫ РИСКА развития сердечно-сосудистых заболеваний?

Выделяют разные факторы риска:

Поведенческие привычки

(режим дня, питание, стрессоустойчивость). Способствуют сохранению здоровья или развитию и прогрессированию сердечно-сосудистых заболеваний.

Биологические факторы – это букет приобретенных болезней или состояний, коррекция которых во многом зависит от образа жизни.

Отказавшись от всех вредных привычек, начав заниматься физкультурой и правильно питаться, каждый человек уже обречен быть здоровым, по крайней мере, возникновение каких-либо серьезных заболеваний будет надолго отсрочено

Признаки хронической сердечной недостаточности:

- Повышенная утомляемость, слабость
- Одышка, учащенное сердцебиение при небольшой нагрузке
- Отеки ног



При ухудшении состояния отеки увеличиваются, могут появиться застойные хрипы в легких, приступы удушья, приступы «сердечной астмы». Одышка вынуждает человека пребывать в положении «сидя» или «стоя».

Поход к врачу поможет вам

**уточнить диагноз,
своевременно начать лечение,
избежать сердечной катастрофы!**



Для определения наличия ХСН необходимо пройти всего три метода диагностики:

Основной метод – **ЭХО-кардиография** или, как называют пациенты, «УЗИ сердца», позволяет «рассмотреть» сердце во время его работы. Оценить функциональность, состояние стенок, клапанов, сосудов, полостей, наличие каких-либо дополнительных включений. Это наиболее информативное обследование в данном случае.



ЭКГ-электрокардиограмма позволяет выявить нарушение ритма, ишемию стенок сердца.

Рентгенография органов грудной клетки позволяет выявить изменения размеров сердца, оценить состояние крупных сосудов и легких.