

Здоровый Образ Жизни #без границ



Информационная газета Вилейского райЦГиЭ

Сегодня в номере:

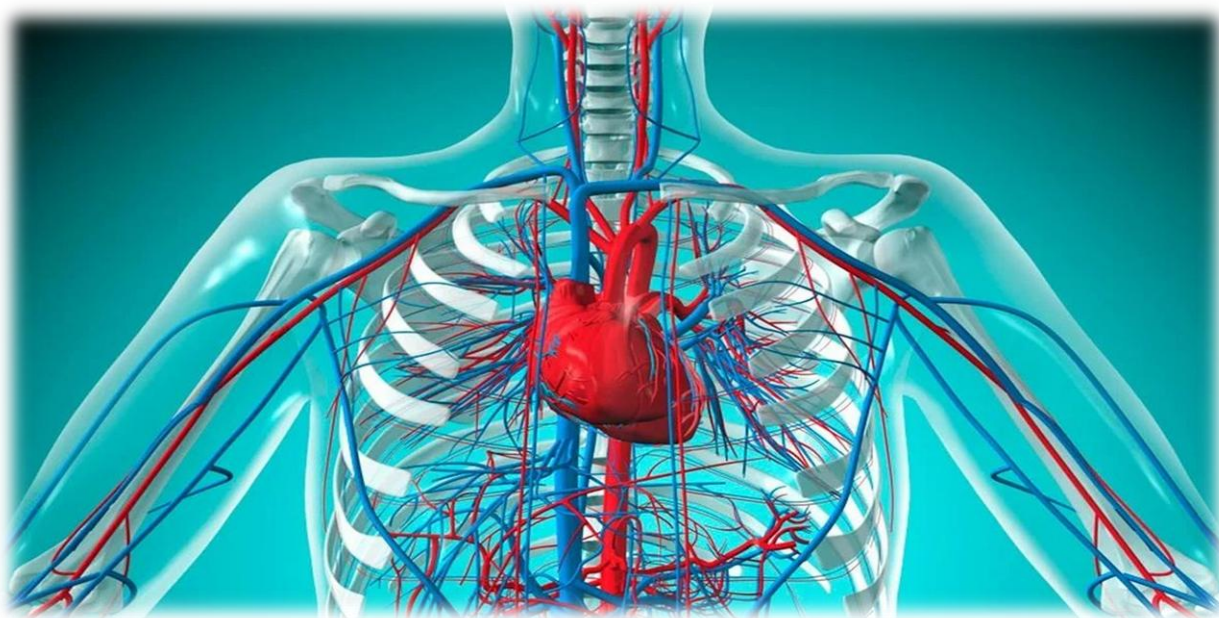
- 1. Понятие о сердечно-сосудистой системе и движении крови*
- 2. Интересные факты о сердце*
- 3. Порок сердца: что важно знать*
- 4. Инфаркт миокарда: симптомы и принципы профилактики*
- 5. Инфаркт и инсульт: в чем разница*
- 6. Правила здорового сердца*
- 7. Анализ анкетирования по выявлению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний*



Понятие о сердечно-сосудистой системе и движении крови

Сердце человека, как впрочем, и других живых существ, населяющих нашу планету — это насос, созданный Природой для того, чтобы перекачивать в сосудах организма кровь.

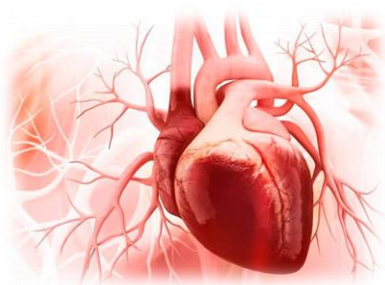
Даже у мельчайших, прозрачных моллюсков, даже у рыб, живущих постоянно в водной среде, т.е. в невесомости, сердце выполняет свою постоянную рутинную работу. Без сердца - нет жизни, и недаром человечество тысячелетиями считало сердце центром и источником всех жизненных сил и эмоций. Испокон веков люди поклонялись сердцу, видя в нем Божественное начало.



Анатомически сердечно-сосудистая система включает в себя сердце и все сосуды тела, от самых крупных (диаметром 4–6 сантиметров у взрослых), впадающих в него и отходящих от него, до самых мелких, диаметром всего несколько микрон. Это гигантская по площади сосудистая сеть, благодаря которой кровь доставляется ко всем органам и тканям тела и оттекает от них. Кровь несет с собой кислород и питательные вещества, а уносит — отработанные отходы и шлаки.

*Врач-гигиенист отдела гигиены
Е.В.Михалик*

Интересные факты о сердце



1. Сердце среднего взрослого человека совершает примерно:

72 удара в минуту;

100 тыс. — в день;

36,5 млн — в год;

2,5 млрд — в течение жизни.

2. Кухонный кран должен быть открыт полностью на протяжении 45 лет, чтобы вылить количество воды, равное объёму крови, перекачанной сердцем за человеческую жизнь средней продолжительности.

3. Объём крови, перекачанной сердцем, может варьироваться в широком диапазоне: от 5 до 30 л в минуту.

4. Каждый день сердце вырабатывает столько энергии, сколько нужно машине, чтобы проехать 32 км. Количество такой энергии за всю жизнь эквивалентно той, которую необходимо машине, чтобы съездить на Луну и обратно.

5. Так как сердце вырабатывает собственные электрические импульсы, то оно может продолжать работу даже тогда, когда отделено от тела, до тех пор, пока будет получать достаточное количество кислорода.

6. Сердце начинает биться через четыре недели после зачатия и не останавливается до самой смерти.

7. Частота сердечных сокращений (пульс) у плода примерно в 2 раза больше, чем у взрослых (140 ударов в минуту). К тому времени, как возраст плода составляет 12 недель, его сердце перекачивает уже 28 л крови в день.

8. Новорождённый ребёнок имеет примерно одну чашку крови.

9. Сердце обеспечивает кровью почти все 75 трлн клеток организма. Кровоснабжение отсутствует только в роговицах глаз.

10. За жизнь средней продолжительности сердце перекачивает около 5,7 млн л крови.

11. Распределение крови в организме происходит таким образом:

5 % находится в сердце;

15—20 % поступает в мозг и центральную нервную систему;

22 % идёт на почки.

12. Стук сердца происходит тогда, когда захлопываются сердечные клапаны.

13. Когда тело находится в состоянии покоя, для крови необходимо:

всего 6 сек. для того, чтобы дойти от сердца к лёгким и обратно;
всего 8 сек. для того, чтобы добраться до мозга и обратно;
16 сек. для того, чтобы достичь пальцев и вернуться.

14. Древние египтяне считали, что сердце и другие основные органы можно по своей воле перемещать внутри тела.

15. Платон считал, что мышление зарождается в мозге, а страсти - в сердце (имеются в виду органы).

16. Французский врач Рене Лаэннек (1781—1826 гг.) изобрёл стетоскоп, когда почувствовал, что прижимать ухо к груди пациенток со слишком большим размером бюста неудобно.



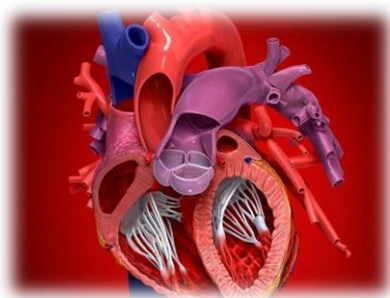
17. Врач Эразистрат из острова Хиос (304—250 гг. до н. э.) был первым, кто предположил, что сердце функционирует, как насос.

18. Гален утверждал, что сердце само производит кровь. Однако открытие Уильямом Харви системы кровообращения в 1616 году показало, что в организме существует ограниченное количество крови и она движется по кругу.

19. Женское сердце обычно бьётся быстрее мужского: мужское совершает примерно 70 ударов в минуту, а женское — 78.

*Врач-гигиенист отдела гигиены
Е.В. Михалик*

Порок сердца: что важно знать



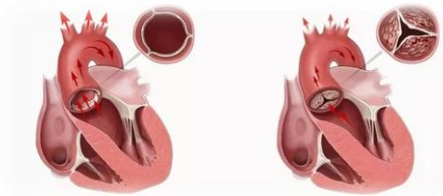
Порок сердца – изменение структур сердца (перегородок, клапанов, отходящих сосудов, стенок), которое нарушает движение крови в сердце или в кругах кровообращения (большому и малому).

В результате формирования данной патологии происходит нарушение работы сердца и формируется кислородная недостаточность органов и тканей организма, которая в конечном итоге может привести к возникновению сердечной недостаточности.

Пороки сердца делятся на:

❖ **врожденные** – образование патологии происходит на этапе закладки органов у плода (в период от второй до восьмой недели беременности) в результате воздействия эндогенных или экзогенных факторов;





❖ **приобретенные** –

возникновение возможно в любом возрасте под влиянием атеросклероза, кардиосклероза, ишемической, либо гипертонической болезни, ревматизма.

Причины врожденных пороков сердца

Причины врожденного порока сердца у детей – в состоянии здоровья матери и ее образе жизни:

- Беременность после 35-40 лет.
- Сифилис.
- Алкоголизм, курение, наркомания.
- Сахарный диабет.
- Предыдущие мертворождения и выкидыши.
- Инфекционные болезни в первом триместре, например, краснуха, грипп.
- Влияние радиации.
- Прием медикаментов, запрещенных во время вынашивания плода.
- Наследственный фактор.
- Генетические нарушения (синдром Дауна у ребенка).

Причины возникновения приобретенных пороков сердца

В большинстве случаев пороки вызваны ревматическими заболеваниями, в частности ревматическим эндокардитом (около 75% случаев). Причиной могут быть также развитие атеросклероза, системные болезни соединительной ткани, травмы, сепсис, инфекции, перегрузки, аутоиммунные реакции. Эти патологические состояния вызывают нарушения в структуре сердечных клапанов.

Симптомы врожденного порока:

- Посинение губ, носогубного треугольника во время плача.
- Появление «сердечного горба» - выпуклости грудной клетки в проекции сердца.
- Побледнение кожи и похолодание конечностей (при «бледных пороках»).
- Одышка, кашель без признаков воспалительных заболеваний дыхательных путей.
- Задержка физического, умственного развития.
- Признаки сердечной недостаточности.
- Изменения на электрокардиограмме, рентгеновских снимках, при эхокардиографическом исследовании (УЗИ сердца).

Симптомы приобретенного порока сердца:

В зависимости от типа заболевания симптомы могут отличаться, но есть несколько недомоганий, которые свойственны большинству пороков сердца:

- Одышка.
- Быстрая утомляемость.
- Давящие боли в области сердца (особенно при физических нагрузках).
- Головокружение.
- Отечность нижних конечностей.
- Изменение цвета кожи.
- Сухой кашель и кровохарканье.
- Перебои в работе сердца.

Профилактические меры

Профилактика **приобретенных пороков** заключается в здоровом образе жизни. Он позволяет не только укрепить защиту организма от инфекций, но и усилить его регенеративные возможности в случае травматических повреждений. Основные рекомендации:

- Придерживайтесь правильного рациона питания с достаточным количеством витаминов, микроэлементов, ПНЖК – употребляйте больше свежих овощей, фруктов, зелени, нежирной рыбы, круп грубого помола.
- Регулярно практикуйте умеренные физические нагрузки – кардиотренировки в тренажерном зале, скандинавская ходьба и даже просто прогулки на свежем воздухе постепенно укрепят сердечную мышцу. При наличии патологий опорно-двигательного аппарата можно заняться плаванием и аквааэробикой.
- Контролируйте уровень артериального давления.
- Отслеживайте функциональную активность внутренних органов и систем – в первую очередь щитовидной железы, почек, печени.
- По возможности, избегайте стрессов, формируйте вокруг себя комфортную в психологическом плане среду – интересная работа, увлекательное хобби, приятные люди.

Профилактика **врожденных пороков** касается в первую очередь будущих родителей. Перед зачатием ребенка, а также все время беременности (особенно опасен первый триместр) будущей матери следует придерживаться следующих правил подготовки:

- Откажитесь от курения не только в качестве активного курильщика, но и в виде пассивного вдыхания дыма – пребывание в

задымленных табачным дымом помещениях может оказаться для будущего малыша столь же опасно.

- Прекратите прием алкоголя в любом его проявлении – крепкие напитки, алкогольсодержащие продукты, а также лекарства на основе спирта могут оказывать тератогенный эффект на плод.

- Пройдите обследование на предмет хронических инфекций – герпеса, токсоплазм, цитомегаловируса и т.п. и при необходимости пройдите курс лечения.

Перед тем, как забеременеть, сделайте вакцинацию от таких заболеваний, как краснуха (наиболее опасна), ветряная оспа, паротит, корь, гепатит В, полиомиелит, а также дополнительно от дифтерии и столбняка. Если вы уже переболели одной из детских инфекций, список можно сократить. Ни в коем случае не делайте прививки уже во время беременности – для плода вакцина не менее опасна, чем полноценный вирус.

Если вы принимаете потенциально опасные для плода лекарственные препараты, проконсультируйтесь с врачом и замените их на время беременности на более щадящие.

В случае приема наркотических средств может потребоваться дополнительный курс лечения и восстановительной терапии. Беременность на фоне наркотической зависимости несет прямую угрозу нормальному развитию ребенка.

*Врач-гигиенист отдела гигиены
Е.В. Михалик*

Инфаркт миокарда: симптомы и принципы профилактики

А что же все-таки такое – этот инфаркт миокарда? Он случается, когда часть сердечной мышцы попросту резко отмирает, так как перестает снабжаться кислородом.

Каковы основные симптомы инфаркта миокарда?



Факторы, способствующие возникновению инфаркта миокарда:

- ❖ употребление табака;
- ❖ злоупотребление алкоголем;
- ❖ повышенное артериальное давление;
- ❖ гиперхолестеринемия;
- ❖ избыточная масса тела;
- ❖ недостаточное употребление фруктов и овощей;
- ❖ малоподвижный образ жизни;
- ❖ нервное перенапряжение и психическая травма;
- ❖ сахарный диабет.

Под что маскируется?

Классическая картина инфаркта миокарда с внезапной сильной режущей или давящей болью за грудиной, которая распространяется на всю грудную клетку и отдаёт в подложечную область и в спину, в обе руки, челюсть, шею, бывает далеко не всегда.

Иногда инфаркт маскируется под другие недуги: под острое желудочно-кишечное заболевание (холецистит, гастрит, аппендицит), бронхиальную астму, остеохондроз, шейный радикулит.

Основными принципами профилактики инфаркта миокарда являются:

- ✓ Контроль массы тела
- ✓ Рациональное питание
- ✓ Физические нагрузки
- ✓ Отказ от вредных привычек
- ✓ Контроль артериального давления
- ✓ Положительные эмоции

*Врач-гигиенист отдела гигиены
Е.В.Михалик*

Инсульт и инфаркт: в чем разница

Два состояния достаточно сложно спутать, поскольку признаки у них характерно отличаются. Но есть и общая симптоматика, а также нетипичные проявления.

Общие признаки:

- Повышение АД.
- Онемение лицевых мышц.
- Бледность или даже посинение кожи.
- Нарушения со стороны дыхания.
- Потеря сознания.
- Симптомы пищевого отравления.



Симптомы инсульта:

1. Головная боль.
2. Затруднения при произношении слов.
3. Нарушение лицевой симметрии.
4. Уменьшение чувствительности в ногах и руках.
5. Слабость.
6. Спутанность сознания.
7. Судороги.
8. Расстройство глотания.
9. Нарушение походки.



Признаки инфаркта:

1. Боль в груди, возникающая в движении.
2. Симптомы, возникающие с утра и не беспокоящие в покое и в динамике в течение дня.
3. Сжимающая жгучая боль в груди, сопровождающаяся одышкой.
4. Усиление симптомов при беге, поднятии по лестнице, в гору.
5. Чувство сдавливания в груди в ночное время.
6. Отдача болей в локти и предплечья.
7. Холодный пот.
8. Аритмия.
9. Шок.
10. Нетипичные проявления: боль в животе, челюсти, спине.

Бессмысленно говорить о том, что опаснее: инсульт или инфаркт. Прогноз и исход каждого из этих заболеваний зависит от многих факторов: возраста и пола; степени необратимого поражения ткани органа; наличия сопутствующих заболеваний; быстроты и правильности оказания неотложной помощи.

*Врач-гигиенист отдела гигиены
Е.Н.Лихачевская*

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Не пере едайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!



Чаще улыбайтесь!

Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.

Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу

Много соли в пище - это дорога к гипертонии.



Будьте активны!

Не теряйте интерес к жизни.

Не курите

Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет.



Постоянно двигайтесь

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.

Не злоупотребляйте алкоголем!



Укрепляйте иммунитет

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.

Контролируйте свое артериальное давление

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.



Следите за своим весом и своей талией

Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.



Вилейка - здоровый город

В рамках проведения областной информационно-профилактической акции «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний», приуроченной к Единому дню здоровья «29 сентября - Всемирный день сердца», специалистами территориальных органов государственного санитарного надзора жителям района была предложена анкета с целью оценки уровня информированности населения о факторах риска. Анкетирование проводилось по двум формам. В анкетировании приняли участие 158 респондентов.

Анкета

по раннему выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний

Приняло участие 75 респондентов, из них 13 мужчин и 62 женщины. Наиболее активными были граждане до 30 лет - 28 человек, 30-40 лет – 17 человек, 50-60 лет - 14 человек, 40-50 человек - 13 человек, старше 60 лет – 3 человека.

60,8% респондентов отметили, что заболевания системы кровообращения у родственников не отмечались. 29,7% людей отметили, что у родственников в возрасте от 40 до 50 лет имелись в наличие сердечно-сосудистые заболевания. 8,1% опрошенных отметили, что сердечно-сосудистые заболевания имелись у двух кровных родственников. 1,4% респондентов указали, что сердечно-сосудистые заболевания выявлялись у более 3 родственников трудоспособного возраста.

82,4 % опрошенных указали, что они не курят. 17,6 % курят от 1 до 10 сигарет в день.

52,7% опрошенных отметили, что их жизнь периодически носит стрессовый характер, 16,2 % постоянно находятся в стрессе, 31,1% не испытывают стресса.

Только 13,5% опрошенных соблюдают принципы правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя). 50,0% респондентов указали, что в умеренном количестве употребляют жирное, мучное, сладкое. 20,3% несколько избыточное употребление, в то время как 16,2% опрошенных питаются без ограничений.

43,2 % респондентов отмечают, что не имеют избыточной массы тела; 22,9%, по их мнению, имеют превышение до 5 кг; 12,2% до 10 кг; 8,1% до 15 кг; 12,2 % до 20 кг; 1,4% более 20 кг.

87,8% опрошенных уделяют более 30 минут физической активности, в то время как 12,2% респондентов отмечают полное отсутствие физической нагрузки.

Уровень артериального давления у 94,6% опрошенных не превышает 140/90 мм. рт. ст., у 5,4% свыше 140/90 мм. рт. ст.

Анкета

по выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний

Приняло участие 83 респондента, из них 5 мужчин и 78 женщин. Наиболее активными были граждане 40-50 лет - 26 человек, 30-40 лет - 23 человека, 50-60 лет - 20 человек, до 30 лет - 10 человек, старше 60 лет – 4 человека.

89,2% респондентов отметили, что знают показатели уровня своего артериального давления, 10,8% людей отметили, что не знают.

Уровень артериального давления у 83,1% опрошенных не превышает 140/90 мм. рт. ст., у 16,9% свыше 140/90 мм. рт. ст.

67,5 % опрошенных указали, что ежедневно контролируют уровень артериального давления, 20,5% - иногда, 12,0% никогда.

50,6% респондентов ответили, что всегда измеряют уровень артериального давления на приеме в поликлинике, 43,4% - иногда, 12,0% - никогда.

71,1% опрошенных предпочитают недосоленную пищу, 18,1% употребляют умеренно соль и 10,8% всегда досаливаю пищу.

51,8% респондентов оценивают свой вес, как в пределах нормы, 43,4% считают недостаточным и только 4,8% избыточным.

Только 59,0% опрошенных уделяют физической активности более 30 минут, 27,7% уделяют менее 30 минут и 13,3 не уделяют времени физической активности.

96,4% опрошенных ответили, что основным фактором риска в их образе жизни является стресс, 4,8% - курение и 14,5% - злоупотребление алкоголем.

Таким образом, в результате проведенного анализа установлено, что опрошенные осведомлены о факторах риска и информированы о состоянии своего здоровья. Знают о положительном эффекте регулярных физических нагрузок, правильного питания. Вместе с тем необходимо продолжить информационно-образовательную работу по формированию у населения установки на здоровое питание, профилактику ожирения, адекватную физическую активность, исключение неполезных привычек.

*Помощник врача-гигиениста отдела гигиены
К.А.Старомужева*

**Государственное учреждение
"Вилейский районный центр гигиены и
эпидемиологии"**

**Наш адрес: 222410, Минская область, г. Вилейка,
ул. Пионерская, 45**

Тел/факс: 8 (01771) 5-46-45

Email: vilcge@mail.belpak.by.

**Ответственный за выпуск Михалик Е.В.
«Colibri studio», тираж 500**