

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ – ЗАЛОГ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



ПРИСЛУШАТЬСЯ
К СЕБЕ, НАУЧИТЬСЯ
ПРАВИЛЬНО ОТДЫХАТЬ



ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА
С ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ЦЕЛЬЮ



ПРОХОДИТЬ В ДЕНЬ
10 000 ШАГОВ

КАК БЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА?



ПОМНИТЬ
О САМОКОНТРОЛЕ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ЗДОРОВЬЯ



СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ОТКАЗАТЬСЯ
ОТ КУРЕНИЯ
И АЛКОГОЛЯ

**БЕРЕГИТЕ СВОЁ СЕРДЦЕ, ЕГО ЗДОРОВЬЕ –
ФУНДАМЕНТ ВАШЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ
И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ**



СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ. ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ - нарушение работы сердца, возникающее вследствие его хронического заболевания. Выяснение причин сердечной недостаточности важно для профилактических мер и выбора правильного лечения. Сердечная недостаточность часто встречается у людей старше 60 лет, но может возникнуть и в молодом возрасте.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

в 70% случаев причиной сердечной недостаточности является ишемическая болезнь сердца - стенокардия, инфаркт миокарда, постинфарктный кардиосклероз. Также сердечная недостаточность может быть следствием артериальной гипертонии, заболеваний клапанов сердца, нарушений сердечного ритма.

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СОЧЕТАНИЕМ СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ

- одышка при физической нагрузке (подъем по лестнице, ходьба по ровной местности) или в покое
- выраженная утомляемость и слабость
- задержка жидкости в организме
- боль или тяжесть в области печени
- отеки ног

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ



КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

Увеличение массы тела может быть следствием задержки жидкости в результате нарастания сердечной недостаточности. Пациенты должны регулярно измерять массу тела. При увеличении массы тела более чем на 2 кг за 3 дня, следует обратиться к врачу.



ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ

У больных тяжелой сердечной недостаточностью следует ограничить потребление жидкости до 1,2-2 л в день и избегать чрезмерного употребления соли. Пациенты должны знать содержание соли в основных пищевых продуктах.



ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА И ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

есть прямая связь между прекращением курения и снижением риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности. Пациентам рекомендуется полный отказ от употребления табака и табачных изделий.



АЛКОГОЛЬ

Употребление алкоголя может быть вредным, вызывать повышение артериального давления и риска развития аритмий.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Занятия лечебной физкультурой под контролем врача снижают частоту госпитализаций, улучшают переносимость физических нагрузок, повышают качество жизни. Эффективной мерой для больных сердечной недостаточностью может быть участие в программе реабилитации.

Пациентам с симптомами сердечной недостаточности не рекомендуется посещать горные районы и страны с жарким и влажным климатом. Планируемые поездки следует обсудить с врачом.



ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

НЕ КУРИТЬ

**ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ
ПЕШКОМ 3 КМ/ ЗАНИМАТЬСЯ
30 МИН УМЕРЕННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ**

**5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И
ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО**

**УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ/РТ.СТ.**

**ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ
5 ММОЛЬ/Л**

**ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ
ПЛОТНОСТИ МЕНЕЕ
3 ММОЛЬ/Л**

**НЕТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ
ТЕЛА/НЕТ САХАРНОГО
ДИАБЕТА**

- 0



- 3



- 5



140



- 5



- 3



- 0



Форма приглашения принять участие в решении кейса

Уважаемые работники _____ (указывается организация)!

Руководство/управление персоналом/профсоюз/ организации приглашает всех в период с _____ по _____ принять участие в неделе, приуроченной укреплению здоровья сердца. Здоровье сердца поможет сохранить утренняя и производственная гимнастика, здоровое питание, контроль артериального давления, отказ от курения и употребления алкоголя. Также важно своевременно оказать помощь своему сердцу. С этой целью приглашаем вас к участию в решении экспресс-кейса «Сердце просит о помощи?!». Это можно сделать индивидуально или коллективно, в процессе обсуждения с коллегами по работе. На примере конкретных жизненных ситуаций вы познакомитесь с полезной информацией о том, на что стоит обращать внимание, чтобы своевременно предупредить серьезное заболевание и сохранить здоровье сердца. Содержание кейса и дополнительная информация по теме размещены (указать место размещения, можно использовать ссылку).

Самые активные подразделения и участники будут поощрены призами³.

Благодарим за участие!

³ По усмотрению организатора