

Профилактика заболеваний

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 гипертензии, 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**

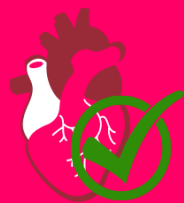
**УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ/РТ.СТ.**

**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





Проверьте уровень холестерина

Холестерин жизненно необходим организму человека

Это важнейший «строительный материал» организма, необходимый для создания клеточных мембран, синтеза желчных кислот, витамина D, половых и стероидных гормонов.

80% холестерина вырабатывается в печени, а недостающее количество поступает в организм с продуктами животного происхождения

Избыток холестерина

откладывается в стенках артерий и приводит к образованию бляшек, которые сужают сосуды - так развивается **атеросклероз**. Если это происходит в сердце, развивается **инфаркт миокарда**, если в мозге - мозговой инсульт.

Атеросклероз длительное время развивается бессимптомно.

Первые признаки появляются, когда просвет сосуда закрыт уже на **70%**.

Каждый человек старше 20 лет должен **знать свой уровень холестерина**. Для этого нужно просто регулярно - хотя бы раз в год - делать анализ крови на уровень общего холестерина.

Помните!

Общий холестерин
для здоровых людей
< 5,0 ммоль/л

Поддерживаете уровень холестерина в норме:

Снижайте в рационе количество животных жиров:

- жирного мяса
- жирных молочных продуктов и сыра
- сливочного масла и маргарина
- кондитерских изделий
- фастфуда

Увеличивайте в рационе количество:

- овощей и фруктов
- цельнозерновых продуктов
- рыбы
- доли растительного жира



Снижайте избыточную массу тела

Регулярно занимайтесь физкультурой

Откажитесь от курения

Контролируйте артериальное давление



У людей контролирующих уровень своего холестерина, отмечается на 30-40% меньше серьезных осложнений со стороны сердца и на 30% меньше смертей от любых причин





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ ИНФОРМИРУЕТ

АЛКОГОЛЬ

НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА
РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

НАРУШАЕТ РАБОТУ СЕРДЦА,
ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК

ВЫЗЫВАЕТ
ЗАВИСИМОСТЬ



СКАЖИ АЛКОГОЛЮ "НЕТ"

ЗАДУМАЙСЯ О ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

ЧТО БУДЕТ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ТЫ БРОСИШЬ КУРИТЬ?



**В ТВОЕМ ОРГАНИЗМЕ ПРОИЗОЙДУТ СЕРЬЕЗНЫЕ
ИЗМЕНЕНИЯ, В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ЛЕТ**

20 МИНУТ

СНИЗИТСЯ ЧАСТОТА
СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ



**ОТ 2 НЕДЕЛЬ
ДО 3 МЕСЯЦЕВ**

НАЧНЕТ СНИЖАТЬСЯ РИСК РАЗВИТИЯ
СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА. ФУНКЦИЯ
ЛЕГКИХ НАЧНЕТ УЛУЧШАТЬСЯ

12 ЧАСОВ

УРОВЕНЬ КАРБОКСИГЕМОГЛОБИНА
(КОЛИЧЕСТВО ГЕМОГЛОБИНА,
СВЯЗАННОГО НЕ С КИСЛОРОДОМ,
А С УГАРНЫМ ГАЗОМ) ПОНИЗИТСЯ
ДО НОРМАЛЬНОГО



ОТ 1 ДО 9 МЕСЯЦЕВ

СНИЖЕНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ
КАШЛЯ И ОДЫШКИ



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РИСК
РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЖАЕТСЯ
НАПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С
ЭТИМ РИСКОМ У КУРИЛЬЩИКА

1 ГОД



5 ЛЕТ

ЧЕРЕЗ 5-15 ЛЕТ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ
КУРЕНИЯ РИСК ИНСУЛЬТА
СНИЗИТСЯ ДО УРОВНЯ РИСКА У
НЕКУРЯЩИХ ЛИЦ



10 ЛЕТ

УРОВЕНЬ СМЕРТНОСТИ ОТ РАКА
ЛЕГКИХ СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ
ПО СРАВНЕНИЮ С ЭТИМ
УРОВНЕМ У КУРИЛЬЩИКОВ

15 ЛЕТ

РИСК РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ ДО
УРОВНЯ РИСКА У НЕКУРЯЩИХ ЛИЦ



ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

Условия измерения

- ✓ Перед измерением АД необходимо **отдохнуть** не менее **5 минут**
- ✓ Минимум за 30 минут до измерения АД следует воздержаться от курения, употребления кофеина (кофе, кола, чай) 
- ✓ Измерять АД желательно сидя в удобной позе, ноги не скрещены, рука удобно лежит на столе
- ✓ Во время измерения АД не следует разговаривать
- ✓ Манжета должна плотно охватывать плечо. Нижний край манжеты должен находиться выше локтевого сгиба на 2 см. Отходящая от манжеты измерительная трубка должна находиться посередине локтевого сгиба
- ✓ Желательно измерить АД на обеих руках и взять среднее значение АД



КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОКАЗАТЕЛИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ РЕГУЛЯРНО!

ДЕТИ ТОЖЕ БОЛЕЮТ ДИАБЕТОМ



ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ РЕБЕНОК...



**ОЧЕНЬ МНОГО ЕСТ,
НО БЫСТРО ХУДЕЕТ?**



**ПОСТОЯННО
ХОЧЕТ ПИТЬ?**



**ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО
ХОДИТ В ТУАЛЕТ,
ОСОБЕННО НОЧЬЮ?**

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ!

**ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ
УЖЕ СЕГОДНЯ!**

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА. ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?



СОН

21.00 - 7.00 ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ОТХОДА КО СНУ И ПОДЪЕМА.

ПЕРЕД СНОМ НЕ СТОИТ ИГРАТЬ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ИЛИ СИДЕТЬ ПЕРЕД КОМПЬЮТЕРОМ: УБЕРИТЕ ГАДЖЕТЫ ЗА ЧАС ДО СНА.

СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПЕРЕД СНОМ ПОМОЖЕТ И НЕБОЛЬШАЯ ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

ПУСТЬ ОТХОД КО СНУ БУДЕТ СПОКОЙНЫМ:

- ЗАВЕРШИТЕ ДОМАШНИЕ ДЕЛА, УРОКИ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ЗА ЧАС ДО СНА;
- ПРОВЕТРИТЕ КОМНАТУ, В КОТОРОЙ СПИТ РЕБЕНОК;
- ТЕПЛЫЙ ДУШ ПЕРЕД СНОМ ПОМОЖЕТ РЕБЕНКУ РАССЛАБИТЬСЯ.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПРОВОДИЛ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ НЕ МЕНЕЕ 3 ЧАСОВ В ДЕНЬ.

ВКЛЮЧИТЕ В РАСПОРЯДОК ДНЯ УТРЕНнюю ЗАРЯДКУ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ И ПРОГУЛКУ СО СВЕРСТНИКАМИ ПОСЛЕ УРОКОВ.

ПРОГУЛКА ПЕРЕД СНОМ УЛУЧШИТ КАЧЕСТВО СНА.



КАК ВЫГЛЯДИТ «ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ»?

- ВЯЛОСТЬ, СОНЛИВОСТЬ, АПАТИЯ;
- ПЛОХОЙ АППЕТИТ;
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ;
- РАЗДРАЖЕННОСТЬ.

ЕСЛИ ВСЕ ЭТИ СИМПТОМЫ НЕ ПРОХОДЯТ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ, СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА ДОЛЖНО БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ:

- ЗАВТРАКАТЬ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО!
- ПЕРЕКУСЫ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЁМАМИ ПИЩИ ПОМОГУТ НЕ «ГОЛОДАТЬ» В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ;
- В ЕЖЕДНЕВНОМ МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ;
- С ДЕТСТВА ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА СОБЛЮДАТЬ ВОДНЫЙ РЕЖИМ: ПИТЬ НЕ ГАЗИРОВКУ, ЛИМОНАДЫ И СОКИ, А ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ;
- СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА СПЕЦИЙ И СОУСОВ (КЕТЧУПА, МАЙОНЕЗА), А ТАКЖЕ ОЧЕНЬ СОЛЕНОЙ, ЖАРЕНОЙ ПИЩИ.

ПУСТЬ УЖИН БУДЕТ ЛЕГКИМ. ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ВЕЧЕРНЕЙ ТРАПЕЗЫ - ЗА 2 ЧАСА ДО СНА.

ОТДЫХ

ЧЕРЕДУЙТЕ: ПУСТЬ НАГРУЗКИ РЕГУЛЯРНО СМЕНЯЮТСЯ ОТДЫХОМ.

НЕ НАГРУЖАЙТЕ РЕБЕНКА БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ КРУЖКОВ И ЗАНЯТИЙ.



ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ДЕТИ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАЛИ ПОСЛЕ УРОКОВ:

- НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ САДИТЬСЯ ЗА ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ СРАЗУ ПОСЛЕ ШКОЛЫ;
- ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ ОТДОХНУТЬ - ПОЛЕЖАТЬ ИЛИ ПОСПАТЬ, ЕСЛИ ЕМУ ХОЧЕТСЯ.

ПОМНИТЕ: ДОЛГОЕ ОТСУТСТВИЕ ОТДЫХА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПЕРЕУТОМЛЕНИЮ.

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ОБУЧИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛАМ ГИГИЕНЫ:

РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ ПОД ВОДОЙ С МЫЛОМ И НЕ ТРОГАТЬ ЛИЦО - ОСОБЕННО ГЛАЗА, НОС И РОТ!

ЕСЛИ РЕБЕНОК ХОЧЕТ ЧИХНУТЬ ИЛИ ОТКАШЛЯТЬСЯ, НАУЧИТЕ ЕГО ПРИКРЫВАТЬ РОТ РУКОЙ (ЛУЧШЕ ВСЕГО ДЛЯ ЭТОГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СГИБ ЛОКТЕЯ), ПОСЛЕ ЧЕГО НЕОБХОДИМО ВЫМЫТЬ РУКИ ИЛИ ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ ИХ.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВАКЦИНАЦИИ!

ОСЕНЬЮ ДЕТИ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ ОРВИ - ПРИВИВКА ОТ ГРИППА ОБЕЗОПАСИТ МАЛЫША ОТ СЕЗОННОГО ГРИППА, А ВАКЦИНАЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ COVID-19 СНИЗИТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ И ДЕТЕЙ.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ



Ушиб конечности



Припухлость и гематома



Легкая боль при движении

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



В первые сутки прикладываем холод: лед, специальные охлаждающие пакеты, продающиеся в аптеках



Через 24 часа меняем тактику. Место ушиба нужно согреть. Применяем теплые ванны, компрессы и примочки, которые помогут быстрее снять отек и ускорят рассасывание синяка

Если боль долго не проходит, обязательно обратитесь к врачу



Перелом

Перелом можно заподозрить по следующим симптомам:

- острая боль
- неестественное положение руки или ноги
- быстро нарастающий отек в месте повреждения



Для открытых переломов характерно кровотечение, наличие костных отломков в ране

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



При открытом переломе необходимо остановить кровотечение



Необходимо обездвижить сломанную конечность



НЕ пытайтесь самостоятельно вправить отломки



Вызовите скорую помощь, дайте любой обезболивающий препарат

Сотрясения мозга

Основные симптомы:



- Потеря сознания
- Провалы в памяти на момент травмы
- Головная боль
- Головокружение
- Тошнота
- Слабость, сонливость

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Обработать раны и забинтовать



При потере сознания уложить на бок с согнутыми коленями, руки под голову



При сохранении и нарастании симптомов обязательно обратитесь к врачу. При большом количестве симптомов немедленно вызывайте скорую!

Обморожение

1 степень



Покалывания, пощипывания, уменьшение чувствительности

2 степень



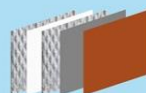
Побледнение кожи

3 степень



При сильном обморожении после отогревания могут появиться пузыри

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Наложите теплоизоляционную повязку, например: слой марли, слой ваты, снова марлю, прорезиненную ткань или марлю, а сверху оберните шерстяной тканью



К предыдущим мероприятиям добавляем согревание в воде комнатной температуры, постепенно повышая её до 35 градусов



При наличии обморожения 3 степени немедленно обратитесь за медицинской помощью



НЕ СЛЕДУЕТ растирать пораженные участки снегом и отогревать их в горячей воде

