Лекция для пациентов

«Сердечно-сосудистые заболевания»

**СЛАЙД 1 (заставка)**

Здравствуйте! Сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смерти взрослого населения в Российской Федерации.

Сегодня вашему вниманию будет представлена информация об основных и наиболее важных болезнях системы кровообращения. Полученные знания помогут вам и вашим близким избежать возникновения этих заболеваний, а если они уже имеются, то избежать серьёзных осложнений.

**СЛАЙД 2**

К основным сердечно-сосудистым заболеваниям относятся:

* Артериальная гипертония
* Ишемическая болезнь сердца
* Инсульт
* Пороки
* Аритмии
* Хроническая сердечная недостаточность

**СЛАЙД 3**

Артериальная гипертония характеризуется стойким повышением артериального давления на уровне 140/90 мм рт. ст. и выше. Очень часто АГ протекает совершенно без жалоб, в чём проявляется коварство этого заболевания. Стойко повышенное АД повреждает сосудистую стенку, ускоряя в ней процессы отложения холестерина (атеросклероз) и многократно увеличивая риск инфаркта и инсульта.

**СЛАЙД 4**

На этом слайде представлен процесс отложения холестерина в стенке артерии (то есть атеросклероз). Первые едва заметные проявления атеросклероза иногда наблюдаются в довольно молодом возрасте, становятся заметными на специальных исследованиях в возрасте 30-40 лет и у многих пациентов приводят к развитию серьёзных заболеваний в возрасте 40-50 лет и старше. Начальные проявления атеросклероза бессимптомны, однако со временем они могут привести к закупорке сосуда и являются основой для развития инфаркта и инсульта.

**СЛАЙД 5**

Одним из основных заболеваний сердечно-сосудистой системы является ишемическая болезнь сердца (ИБС). Возникает она при атеросклерозе коронарных сосудов, питающих сердечную мышцу. Основа заболевания несоответствие между потребностью миокарда в кислороде при физической или эмоциональной нагрузке и ограниченной возможностью поставки этого кислорода с кровью через суженные атеросклерозом артерии сердца. В результате такого дисбаланса появляются клинические проявления болезни в виде болей в груди и одышки. Крайним проявлением и серьёзным осложнением ИБС является инфаркт миокарда.

**СЛАЙД 6**

Большой вклад в инвалидизацию и раннюю населения вносит мозговой инсульт. Он бывает двух типов: ишемический (закупорка сосуда в головном мозге) и геморрагический (кровоизлияние в головной мозг). Инсульт сопровождается очень высокой смертностью, половина выживших при инсульте пациентов остаются глубокими инвалидами. Для того, чтобы предотвратить это грозное заболевание необходимо бороться с основными его причинами:

* Артериальная гипертония
* Атеросклероз сосудов головного мозга
* Мерцательная аритмия

**СЛАЙД 7**

При изучении основных болезней системы кровообращения учёными были выявлены основные факторы риска этих заболеваний. Они подразделяются на неизменяемые и изменяемые. Неизменяемые факторы, это те, на которые мы никак повлиять не можем. Их обнаружение должно насторожить вас и вашего лечащего врача в плане развития заболевания сердечно-сосудистой системы.

**СЛАЙД 8**

Изменяемые факторы риска – это те, устранив которые, или нормализовав которые, мы можем в значительной степени уменьшить риск развития болезней системы кровообращения и их осложнений. Врач поможет вам в подборе препаратов для лечения артериальной гипертонии и сахарного диабета если они у вас есть, но основная роль в предотвращении осложнений заболеваний сердца и сосудов отводится, конечно же, самому пациенту. Только от вас зависит насколько эффективно вы будете бороться с вредными привычками и нездоровым образом жизни!

**СЛАЙД 9**

На данном слайде указаны только некоторые неприятности, связанные с курением табака. Следует отметить, что компоненты табачного дыма в несколько раз ускоряют процесс повреждения сосудистой стенки и увеличивают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Причём это касается как самого курильщика, так и лиц которые находятся с ним в одном помещении и «курят пассивно». Отказ от курения, даже без применения специальных таблеток, на 50% снижает риск осложнений со стороны сердца и сосудов.

**СЛАЙД 10**

Очень важным фактором, на который м ы можем повлиять является избыточная масса тела и ожирение. Для того чтобы определить влияет ли ваш вес на развитие и течение болезней сердца, нужно определить индекс массы тела по приведённой здесь формуле. Если ваш индекс массы тела выше 25 – у вас избыток массы тела, если выше 35 – ожирение. В этом случае ваши усилия должны быть направлены на нормализацию массы тела.

**СЛАЙД 11**

К сожалению городской стиль жизни приводит к тому, что мы мало двигаемся и это порождает ряд проблем, в том числе избыток массы тела, повышение риска развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых проблем. Для устранения этого фактора риска достаточно 4 раза в неделю по 30-40 минут заниматься разнообразными «аэробными» физическими нагрузками (ходьба, езда на велосипеде, плавание, лыжи, работа на кардио-тренажёрах).

**СЛАЙД 12**

Употребления алкоголя ни в коем случае не стоит рекомендовать как лечебное или профилактическое мероприятие при сердечно-сосудистых заболеваниях. На этом слайде указаны безопасные суточные дозы алкогольных напитков. Понимая, что эти дозы не навредят сердцу, следует помнить, что и пользы организму они особой не принесут. При проведении нескольких исследований при умеренном употреблении алкоголя незначительно снижалась смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, но одновременно возрастала смертность от других причин. Именно поэтому от регулярного или чрезмерного употребления алкоголя следует воздержаться!

**СЛАЙД 13**

Ещё раз хочу напомнить вам симптомы и заболевания, наличие которых должно насторожить вас и сподвигнуть обратиться к участковому терапевту, а возможно и к кардиологу!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!