

Информационный материал для размещения на сайтах и в социальных сетях

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

- Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.

- Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.

- Диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

- Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:

- Отказ от вредных привычек;
- Приверженность правильному здоровому питанию;
- Поддержание массы тела и борьба с ожирением;
- Регулярные физические нагрузки.

- Раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение.

- Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.

- Курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.

- Приверженность к терапии обязательна (в случае, если пациенту назначена медикаментозная терапия)

- Обязательное посещение врача согласно ранее оговоренному графику (диспансерное наблюдение)

- Алгоритмы действий при острых состояниях (инфаркт, инсульт):

При подозрении на инфаркт или инсульт всегда в первую очередь нужно незамедлительно вызвать скорую помощь. До приезда врача:

- Обеспечить больному положение в покое полусидя или лежа с приподнятой головой. Если человек находится без сознания, у него наблюдаются судороги или рвота, то необходимо аккуратно уложить его на бок. До приезда бригады скорой помощи ни вставать, ни двигаться нельзя.
- Обеспечить доступ свежего воздуха — расстегнуть рубашку, ослабить воротник, снять шарф и галстук. Обязательно открыть окна или двери, если вы и больной находитесь в помещении.
- Успокоить больного: поговорить с ним о том, что скорая помощь скоро приедет, и врач поможет. Волнение противопоказано — может стать хуже.
- Если больной в сознании, спросить, какие у него есть хронические болезни и какие лекарственные препараты он принимает. Это поможет врачу скорой помощи быстрее выставить диагноз.

При инфаркте нужно предложить больному принять 300 мг аспирина. Препарат улучшает приток крови к сердцу. Но перед этим — спросить, есть ли у пациента аллергия на аспирин. Если была какая-либо реакция, его принимать нельзя.

При инсульте никакие лекарств до приезда скорой помощи давать нельзя, в том числе — аспирин. Не следует также предлагать еду или питье: могут оказаться нарушены функции глотания и человек может захлебнуться.

Если симптомы инсульта или инфаркта появились у вас — в первую очередь свяжитесь с кем-то из близких, попросите вызвать скорую помощь. Затем постарайтесь занять горизонтальное положение и не двигайтесь до приезда врача.

Если человек дышит и в сознании — это достаточно, остальное сделает врач скорой помощи. Но если больной потерял сознание, нужно проверить, бьется ли его сердце и дышит ли он.

Для этого нужно:

- Приложить подушечки пальцев к тому месту, где близко к коже проходят артерии: на запястье или на шее. В этих местах хорошо чувствуется пульс.
- Запрокинуть голову человека назад. В этом положении язык не перекрывает дыхательные пути, и если человек самостоятельно дышит, вы увидите это по движениям грудной клетки.

Если у человека нет пульса и дыхания, нужно приступать к сердечно-легочной реанимации:

- Положите больного на спину на ровную поверхность и встаньте рядом с ним.
- Расположите свои руки в центральной части груди больного — одну ладонь на другую. Важно, чтобы ваши руки были при этом прямыми — не сгибались в локтях.
- Начинайте с силой давить на грудь человека руками с частотой около 100 в минуту — так вы сможете симитировать работу сердца. Важно при этом не только давить на грудную клетку, но и давать ей возможность расправляться после каждого вашего действия.
- Сделайте 30 надавливаний на грудную клетку, а затем переходите к искусственному дыханию. Приподнимите голову больного, зажмите его нос пальцами, глубоко вдохните, плотно прижмитесь к его рту и выдохните воздух. Повторяйте 2 вдоха на каждые 30 надавливаний на сердце.

Сердечно-легочную реанимацию нужно продолжать до приезда скорой помощи. Если вы все делаете правильно, у пациента появится самостоятельное дыхание и пульс. Чем раньше больному будет оказана помощь, тем выше шанс на восстановление. В случае инсульта «окно» эффективной помощи — всего 4,5 часа максимум. После этого в мозге развиваются необратимые изменения.

Правильно оказываемая первая доврачебная помощь способна спасти жизнь больному даже с тяжелым инсультом в 60% случаев. С легкими формами инсульта позволит максимально восстановить функции в 75-90% случаев. И улучшает восстановительные способности нейронов в 70% случаев, при чем как при ишемическом, так и при геморрагическом инсультах.

Врачи предупреждают: скорую помощь нужно вызывать даже при малейшем подозрении на инфаркт или инсульт. Лучше перестраховаться, чем упустить драгоценное время. Чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов сохранить жизнь и здоровье.

[Ссылка на материалы Портала «TAKZDOROVO.RU»:](https://www.takzdorovo.ru/zabolevaniya/?sistem=16&pol=M&diseases=neinf)

<https://www.takzdorovo.ru/zabolevaniya/?sistem=16&pol=M&diseases=neinf>

<https://www.takzdorovo.ru/zabolevaniya/blokady-serdtsa/>