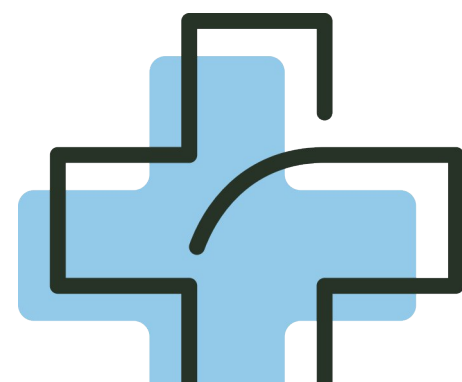




Профілактика серцево-судинних захворювань: як зберегти здоров'я серця та судин



Мета лекції: Підвищити рівень обізнаності населення щодо причин розвитку серцево-судинних захворювань, факторів ризику, сучасних методів профілактики та важливості своєчасного контролю стану здоров'я. Сформувати відповідальне ставлення до власного здоров'я та мотивацію до ведення здорового способу життя.



Актуальність проблеми

Серцево-судинні захворювання (ССЗ) залишаються основною причиною смертності та інвалідизації населення як в Україні, так і у світі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), саме хвороби системи кровообігу є причиною майже третини всіх випадків смерті.

До цієї групи належить широкий спектр патологій серця та кровоносних судин. Підступність цих недуг полягає в тому, що вони часто розвиваються поступово, протягом багатьох років, не викликаючи жодних виражених симптомів на ранніх стадіях. Саме тому первинна профілактика, раннє виявлення факторів ризику та їх своєчасна корекція є найбільш ефективними заходами для попередження розвитку інфаркту міокарда, інсульту та інших тяжких ускладнень.

Особливої гостроти проблема набуває в умовах воєнного стану. Постійне перебування під впливом психоемоційного стресу, порушення режиму праці та відпочинку, зниження рівня фізичної активності, вимушена зміна харчових звичок та ускладнення доступу до планової медичної допомоги суттєво підвищують ризик загострення хронічних хвороб та виникнення судинних катастроф.

Що таке серцево-судинні захворювання?

Серцево-судинні захворювання — це велика група патологічних станів, що уражають серцевий м'яз, клапанный апарат та судинне русло (артерії та вени).

До найбільш поширених клінічних форм належать:

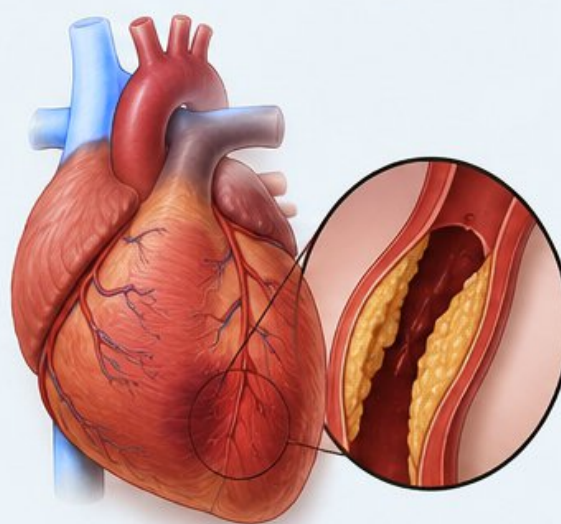
Артеріальна гіпертензія

(стійке підвищення тиску)



Ішемічна хвороба серця (ІХС)

(киснєве голодування міокарда через ураження судин)



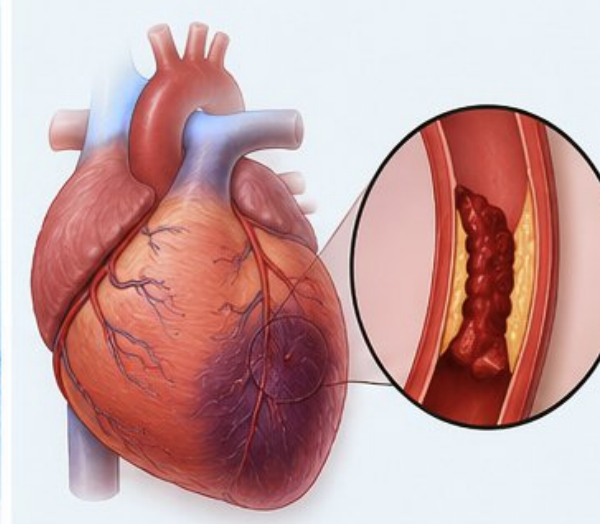
Стенокардія

(напади болю у грудях, спричинені тимчасовим дефіцитом кровопостачання)



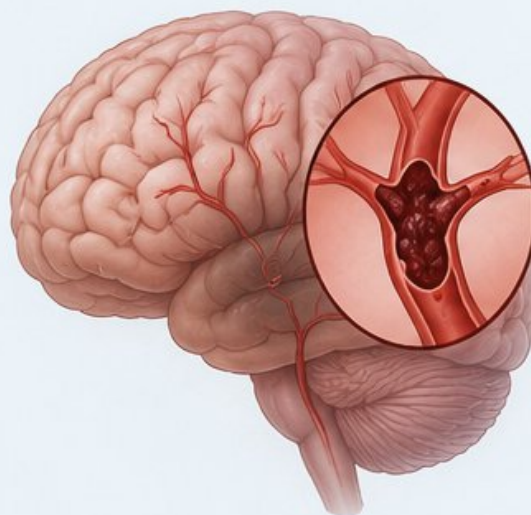
Інфаркт міокарда

(некроз ділянки серцевого м'яза внаслідок повної закупорки артерії)



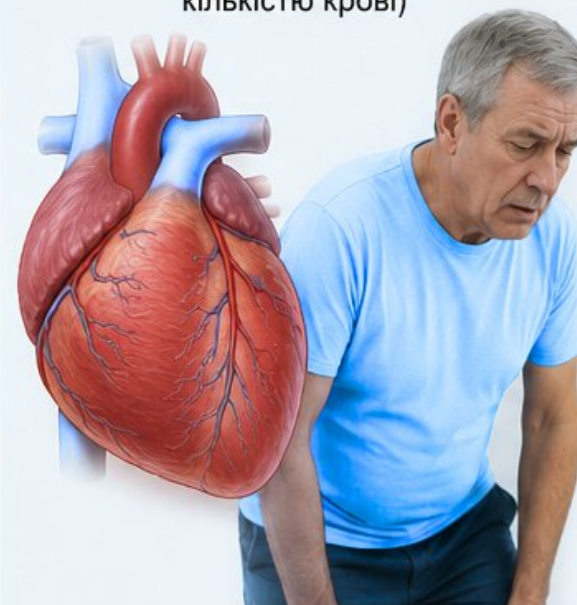
Інсульт

(гостре порушення мозкового кровообігу)



Серцева недостатність

(синдром, за якого серце не здатне забезпечити органи достатньою кількістю крові)



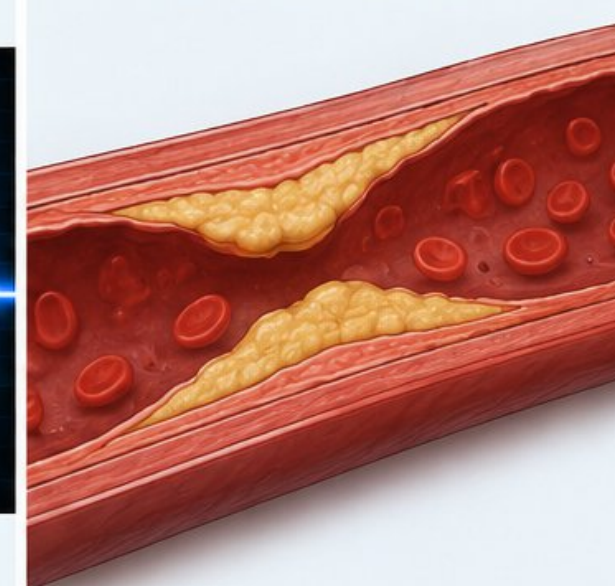
Порушення серцевого ритму

(аритмії)



Атеросклероз

(відкладання холестеринових бляшок у стінках судин, що призводить до їх звуження)



Артеріальна гіпертензія — «тихий убивця»

Окреме місце серед ССЗ посідає артеріальна гіпертензія (гіпертонічна хвороба) — хронічне захворювання, основною ознакою якого є стійке підвищення артеріального тиску (АТ).

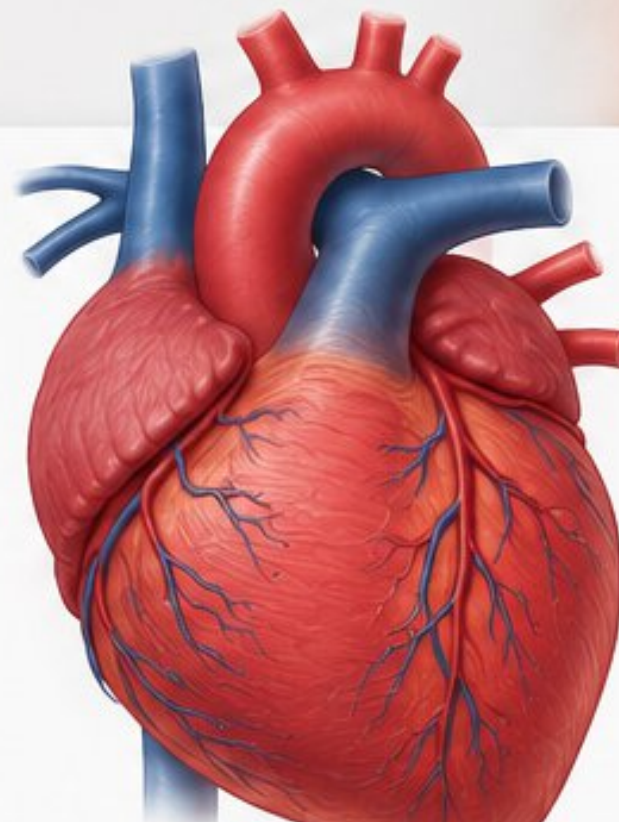


Артеріальний тиск — це сила, з якою потік крові тисне на стінки артерій під час роботи серця. Його показник складається з двох цифр:



1

Систолічний (верхній) тиск — фіксується в момент скорочення серця, коли воно виштовхує кров у судини.



2

Діастолічний (нижній) тиск — фіксується в момент розслаблення серцевого м'яза між ударами.

Критерії оцінки артеріального тиску (для дорослих):



Оптимальний АТ:

менше
120/80
мм рт. ст.



Нормальний АТ:

менше
130/85
мм рт. ст.



**Артеріальна
гіпертензія:**

140/90
мм рт. ст.
або вище



Важливо:

якщо показники перевищують 140/90 мм рт. ст.
під час повторних вимірювань у різні дні, це є підставою
для звернення до лікаря.



Остаточний діагноз
встановлює виключно
фахівець після комплексної
оцінки стану здоров'я.

Чим небезпечна гіпертензія?

Підвищений тиск часто не викликає жодного дискомфорту чи болю, тому людина може роками жити з ним і не здогадуватися про загрозу.

Саме через цей безсимптомний перебіг патологію називають «тихим убивцею».



Регулярний контроль артеріального тиску – єдиний спосіб вчасно виявити проблему та запобігти небезпечним ускладненням.

Бережіть своє серце – контролюйте свій тиск!

Без належного контролю та лікування
хронічно високий тиск поступово руйнує «органи-мішені»:



Серце

призводить до гіпертрофії міокарда, ІХС, інфаркту та серцевої недостатності



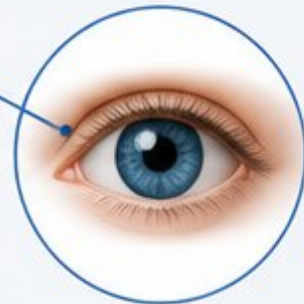
Головний мозок

провокує інсульти, судинну деменцію, погіршення когнітивних функцій



Нирки

викликає розвиток хронічної ниркової недостатності



Очі

спричиняє ретинопатію, що веде до значного погіршення або втрати зору



Кровоносні судини

прискорює атеросклероз та підвищує ризик аневризм

Основні фактори ризику розвитку ССЗ та гіпертензії

Усі фактори, що збільшують імовірність розвитку патологій серця та судин, поділяються на дві великі категорії: **некеровані** та **керовані**.

Некеровані фактори (на які ми не можемо вплинути):



1. Вік:

ризик суттєво зростає у людей старше **40–45 років**.



2. Стать:

чоловіки традиційно більш схильні до раннього розвитку ССЗ, хоча у жінок після настання менопаузи цей ризик зрівнюється.



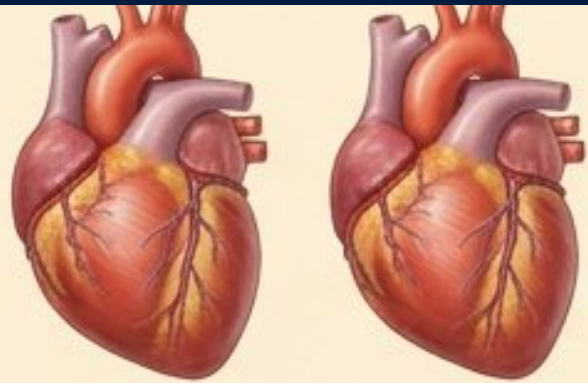
3. Спадкова схильність:

наявність інфарктів, інсультів чи гіпертонічної хвороби у близьких родичів (батьків, братів, сестер).

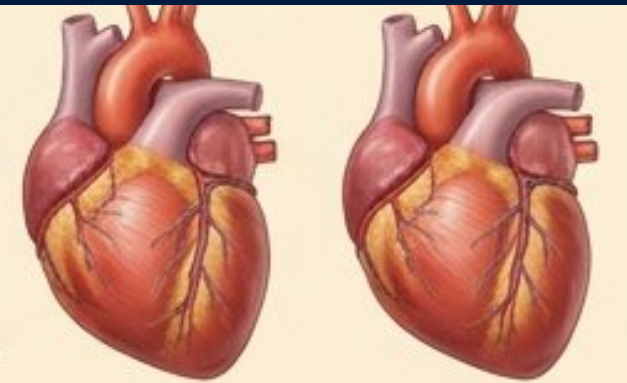


Ці чинники змінити неможливо, проте їх враховують для оцінки індивідуального сумарного серцево-судинного ризику.

Основні фактори ризику розвитку ССЗ та гіпертензії



КЕРОВАНІ ФАКТОРИ:
Модифіковані — ті, які піддаються корекції.
Причини більшості серцево-судинних катастроф.



- Підвищений артеріальний тиск



- Високий рівень загального холестерину та «поганого холестерину»



- Цукровий діабет та інсулінорезистентність



- Тютюнокуріння (включаючи електронні сигарети та кальяни)



- Надлишкова маса тіла та ожиріння (абдомінальне)



- Гіподинамія (недостатня фізична активність)



- Незбалансоване харчування (дефіцит клітковини, надмір трансжирів)



- Надмірне споживання солі (понад 5 г на добу)



- Зловживання алкоголем



- Хронічний психоемоційний стрес та депривація (недосипання)

Як правильно вимірювати артеріальний тиск?

ПІДГОТОВКА ДО ВИМІРЮВАННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ



1. УТРИМАЙТЕСЯ ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК ТА СТИМУЛЯТОРІВ.
За 30 хвилин до процедури виключіть куріння, вживання кави, міцного чаю, коли або енергетичних напоїв.



2. ЗНАЙДІТЬ ЧАС ДЛЯ СПОКОЮ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ.
Уникайте важких фізичних навантажень безпосередньо перед вимірюванням.



3. СПОРОЖНІТЬ СЕЧОВИЙ МІХУР.
Обов'язково спорожніть сечовий міхур.



4. ВІДПОЧИНЬТЕ 5 ХВИЛИН.
Перед початком вимірювання посидьте спокійно протягом 5 хвилин у розслабленому стані.



5. НЕ РОЗМОВЛЯЙТЕ ПІД ЧАС ВИМІРЮВАННЯ.
Не розмовляйте безпосередньо перед та під час процедури.

Як правильно вимірювати артеріальний тиск?



ПРАВИЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА ПРИ ВИМІРЮВАННІ ТИСКУ:

- Сядьте на стілець, обов'язково спираючись на його спинку (не сидіть напівлежачи або на краєчку стільця).
- Ноги мають стояти повною стопою на підлозі. Не схрещуйте ноги в колінах чи кісточках, оскільки це порушує кровообіг і завищує показники.
- Оголену або покриту тонким одягом руку покладіть на стіл так, щоб вона була розслабленою, а ліктьовий згин перебував приблизно на рівні серця.
- Манжету тонометра накладіть на плече на 2–3 см вище ліктьового згину. Вона має прилягати щільно, але не здавлювати руку (між манжетою та шкірою має проходити палець).



straight back



feet on floor



crossed legs



slouching

Як часто контролювати тиск?

РЕКОМЕНДОВАНА ЧАСТОТА ПЕРЕВІРКИ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ



Здоровим людям до 40 років: не рідше 1 разу на рік під час профілактичного огляду.



Після 40 років: не рідше 1 разу на місяць за умови нормального самопочуття.



★ **Людам із гіпертензією:** вранці після пробудження.



🌙 **Увечері** перед сном.

Людам із діагностованою гіпертензією або іншими ССЗ: відповідно до інструкцій лікаря, зазвичай двічі на день (вранці та ввечері) перед прийомом ліків, фіксуючи результати у щоденнику.

Основні принципи профілактики серцево-судинних захворювань

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

1. ЗБІЛЬШТЕ РОСЛИННУ ЇЖУ

Щоденно $\geq 400-500$ г



Овочі, зелень, ягоди та фрукти (без картоплі).



ЗДОРОВА ТА ЗБАЛАНСОВАНА ДІЄТА:
нормалізація холестерину, глюкози,
зниження АТ та контроль ваги.

2. СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ

Віддавайте перевагу цільнозерновим



Цільнозернові каші, хліб, макарони (тверді сорти).
Мінімальна обробка



3. КОРИСНІ ЖИРИ ТА БІЛКИ

Риба, бобові, горіхи



4. ОБМЕЖУЙТЕ "КУЛІНАРНЕ СМІТТЯ"



Жирне м'ясо, ковбаси, солодкі напої.



ГІДРОГЕНІЗОВАНА ОЛІЯ



ФАСТФУД

6. КАТЕГОРИЧНО УНИКАЙТЕ ТРАНСЖИРІВ:

Відмовтеся від маргаринів та продуктів з «частково гідрогенізованими оліями».

5. КОНТРОЛЮЙТЕ СІЛЬ



≤ 5 г на добу
(1 ч.л. без гірки).



Прихована сіль



Замінюйте травами та спеціями.

Відмовтеся від маргаринів та продуктів з «частково гідрогенізованими оліями».

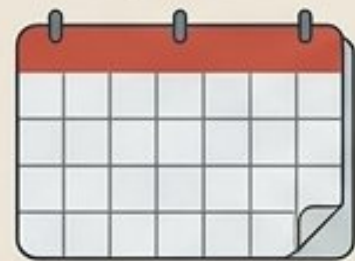
Основні принципи профілактики серцево-судинних захворювань

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

1. РЕКОМЕНДОВАНА ЧАСТОТА



Помірна активність: 30 хв * 5 днів



Помірна активність:
30 хв * 5 днів

АБО



Інтенсивні
кардіотренування

4. АКТИВНІСТЬ ПРОТИ СИДІННЯ



РЕГУЛЯРНИЙ РУХ ТРЕНУЄ СЕРЦЕ,
ЗМІЦНЮЄ СУДИНИ, ЗНИЖУЄ
СТРЕС ТА КОНТРОЛЮЄ ВАГУ.



ПЛАН РУХУ

Ранок:
30 хв
ходьби

День:
10-хв
розминка
щогодини

Вечір:
2 рази/тижд.
сила

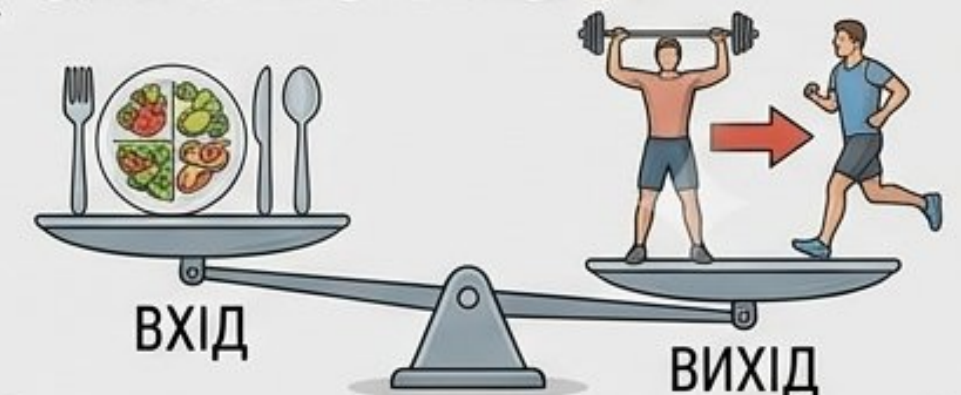
Більше ходити пішки, сходи
замість ліфта, короткі розминки

2. СИЛОВІ ВПРАВИ



Щонайменше 2 рази на тиждень:
зміцнення основних груп м'язів.

3. БАЛАНС КАЛОРІЙ



Рух допомагає спалювати зайві калорії

Відмова від шкідливих звичок



Тютюнокуріння викликає спазм судин, пошкоджує їх внутрішню стінку (ендотелій) та прискорює утворення тромбів. Відмова від куріння є найважливішим кроком: уже протягом перших років після повної відмови ризик розвитку серцевих катастроф знижується вдвічі.

Алкоголь чинить токсичний вплив на міокард і здатний провокувати різкі стрибки тиску та аритмії. Безпечної дози алкоголю не існує, тому його споживання слід максимально обмежити або повністю виключити

Контроль маси тіла



Надлишкова вага змушує серце працювати з подвійним навантаженням. Слідкуйте за індексом маси тіла (ІМТ) та окружністю талії (ОТ). Нормальний рівень ІМТ для дорослої людини коливається в межах 18,5–24,9 кг/м². Абдомінальне ожиріння діагностують, якщо окружність талії перевищує 94 см у чоловіків та 80 см у жінок. Підтримання ваги в нормі суттєво зменшує ризик розвитку діабету та гіпертензії.

Моніторинг основних показників здоров'я

Кожна доросла людина повинна знати свої базові медичні маркери. Регулярно перевіряйте:

1. Артеріальний тиск.

2. Рівень глюкози в крові (натще).

3. Рівень загального холестерину та ліпідний профіль (фракції холестерину ЛПНЩ, ЛПВЩ та тригліцериди).

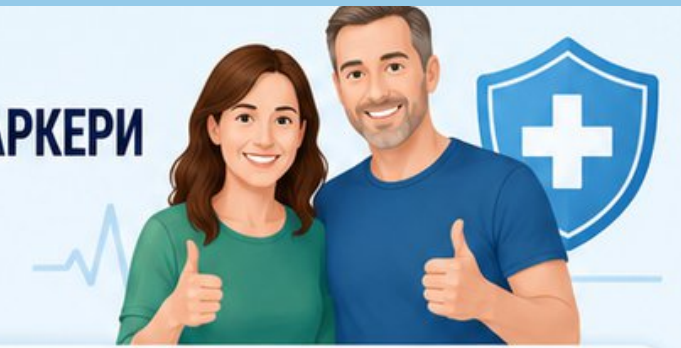
4. Індекс маси тіла та об'єм талії.

Особам, які переступили 40-річний рубіж, настійно рекомендується проходити комплексний профілактичний медичний огляд (чек-ап) щонайменше один раз на рік, навіть якщо немає жодних скарг чи симптомів. Рання діагностика прихованих відхилень дозволяє вчасно скорегувати стан без призначення важких медикаментів.

КОЖНА ДОРΟΣЛА ЛЮДИНА ПОВИННА ЗНАТИ СВОЇ БАЗОВІ МЕДИЧНІ МАРКЕРИ



Регулярна перевірка допомагає зберегти здоров'я та запобігти серйозним захворюванням.



1

АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК

Нормальний рівень:
менше 120/80 мм рт. ст.



Високий тиск може не мати симптомів, але підвищує ризик інсульту та інфаркту.



2

РІВЕНЬ ГЛЮКОЗИ В КРОВІ (НАТЩЕ)

Нормальний рівень:
3,9 – 5,5 ммоль/л



Допомагає виявити ризик діабету та порушення вуглеводного обміну.



3

РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОГО ХОЛЕСТЕРИНУ ТА ЛІПІДНИЙ ПРОФІЛЬ (фракції холестерину ЛПНЩ, ЛПВЩ та тригліцериди)



- Загальний холестерин < 5,2 ммоль/л
- ЛПНЩ (поганий) < 3,0 ммоль/л
- ЛПВЩ (хороший) > 1,0 ммоль/л
- Тригліцериди < 1,7 ммоль/л

Відхилення підвищують ризик атеросклерозу, інфаркту та інших серцево-судинних захворювань.

4

ІНДЕКС МАСИ ТІЛА ТА ОБ'ЄМ ТАЛІЇ



ІМТ (індекс маси тіла)
Норма:
18,5 – 24,9 кг/м²



Об'єм талії
Норма:
< 94 см у чоловіків
< 80 см у жінок

Надмірна вага та абдомінальне ожиріння – фактори ризику діабету, гіпертонії та хвороб серця.



ОСОБАМ, ЯКІ ПЕРЕСТУПИЛИ 40-РІЧНИЙ РУБІЖ, НАСТІЙНО РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ПРОХОДИТИ КОМПЛЕКСНИЙ ПРОФІЛАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ ОГЛЯД (ЧЕК-АП) ЩОНАЙМЕНШЕ ОДИН РАЗ НА РІК, НАВІТЬ ЯКЩО НЕМАЄ ЖОДНИХ СКАРГ ЧИ СИМПТОМІВ.



Рання діагностика прихованих відхилень



Вчасна корекція способу життя та харчування



Можливість уникнути ускладнень та важких медикаментів

Ознаки невідкладних станів: коли кожна хвилина на рахунку

Ознаки інфаркту міокарда:

- Раптовий, інтенсивний, стискаючий, давнячий або пекучий біль за грудиною (відчуття «каменя на грудях»);
- Іррадіація болю: біль віддає в ліву руку, плече, шию, нижню щелепу, міжлопаткову зону або верхню частину живота;
- Біль не минає у стані спокою та після прийому нітрогліцерину;
- Задишка, відчуття нестачі повітря;
- Поява холодного липкого поту;
- Раптова різка слабкість, запаморочення, відчуття паніки чи страху смерті;
- Нудота або блювання.

ОЗНАКИ ІНФАРКТУ МІОКАРДА

Інфаркт міокарда – це невідкладний стан, що загрожує життю. Чим швидше розпізнати симптоми і викликати допомогу, тим більше шансів врятувати життя!



Раптовий, інтенсивний, стискаючий, давнячий або пекучий біль за грудиною (відчуття «каменя на грудях»)



Іррадіація болю: біль віддає в ліву руку, плече, шию, нижню щелепу, міжлопаткову зону або верхню частину живота



Біль не минає у стані спокою та після прийому нітрогліцерину



Задишка, відчуття нестачі повітря



Поява холодного липкого поту



Раптова різка слабкість, запаморочення, відчуття паніки чи страху смерті



Нудота або блювання



103

НЕГАЙНО ВИКЛИКАЙТЕ ШВИДКУ ДОПОМОГУ!
КОЖНА ХВИЛИНА МАЄ ЗНАЧЕННЯ!



Ознаки невідкладних станів: коли кожна хвилина на рахунку

Ознаки інсульту (правило МОЗОК)

М- Мовлення - нерозбірлива мова або нерозуміння слів

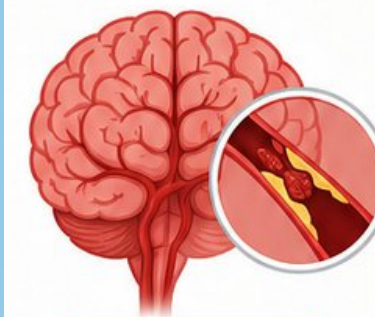
О - обличчя- асиметрія або "крива" усмішка

З - запаморочення: втрата рівноваги. Різкий головний біль (як від удару)

О - очі- двоїння в очах, раптове порушення зору

К – кінцівки: слабкість чи оніміння у правій /лівій частині тулуба та кінцівках. Немає сил потиснути руку, підняти руки вгору.

Що робити? При виникненні перших підозр на інфаркт чи інсульт у себе чи оточуючих негайно викликайте екстрену медичну допомогу за номером **103**! Не чекайте, що «саме мине», і не намагайтеся самотійно доїхати до лікарні.



ОЗНАКИ ІНСУЛЬТУ ПРАВИЛО МОЗОК



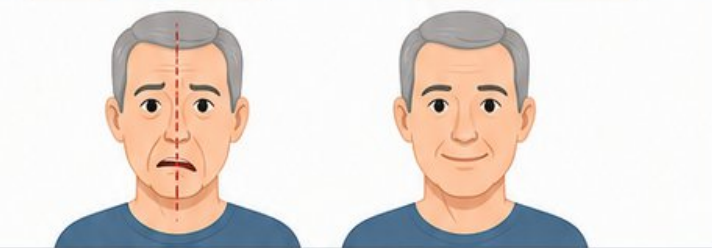
М

М – МОВЛЕННЯ
нерозбірлива мова
або нерозуміння слів



О

О – ОБЛИЧЧЯ
асиметрія або
"крива" усмішка



З

З – ЗАПАМОРОЧЕННЯ
втрата рівноваги.
Різкий головний біль
(як від удару)



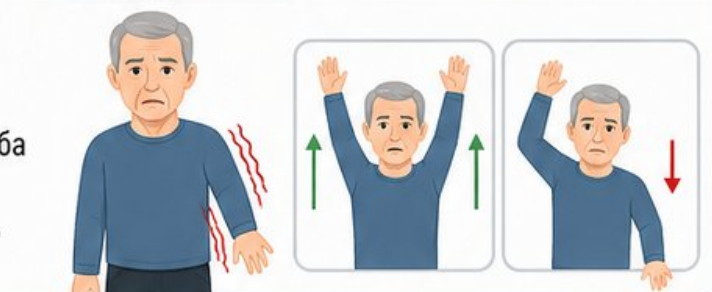
О

О – ОЧІ
двоїння в очах,
раптове порушення зору



К

К – КІНЦІВКИ
слабкість чи оніміння у
правій /лівій частині тулуба
та кінцівках.
Немає сил стиснути руку,
підняти руки вгору.



ЩО РОБИТИ?

При виникненні перших підозр
на інфаркт чи інсульт у себе чи
оточуючих негайно викликайте
ЕКСТРЕНУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ


103



**НЕ ЧЕКАЙТЕ, ЩО «САМЕ МИНЕ»,
І НЕ НАМАГАЙТЕСЯ САМОСТІЙНО ДОЇХАТИ ДО ЛІКАРНІ!**



**КОЖНА ХВИЛИНА
МАЄ ЗНАЧЕННЯ!**

Психоемоційне здоров'я та особливості профілактики в умовах воєнного стану.

Як підтримати серце під час війни та стресу

1

Контролюйте артеріальний тиск



Затяжний стрес може спричиняти навіть безсимптомні гіпертонічні кризи.

2

Не переривайте лікування



Приймайте призначені лікарем препарати щодня. Не скасовуйте ліки самостійно.

3

Налагодьте сон



Намагайтеся спати 7–8 годин на добу. Сон у темряві допомагає відновленню.

4

Регулюйте інформаційний потік



Дозуйте новини та соцмережі, особливо перед сном, щоб знизити тривожність.

5

Пийте достатньо води



Чиста питна вода підтримує плинність крові та знижує ризик тромбоутворення.

6

Практикуйте стрес-менеджмент

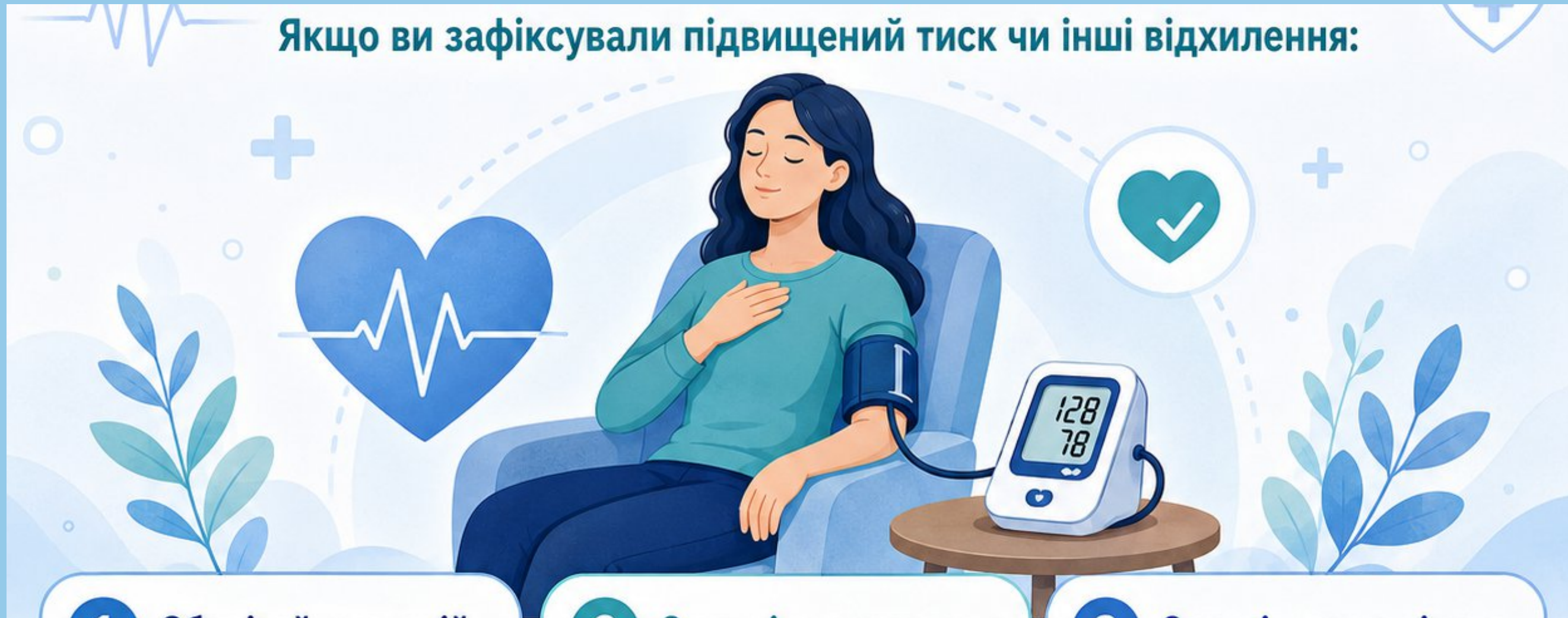


Глибоке дихання, підтримка близьких і психологічна допомога допомагають серцю.

Тривалий дистрес тримає організм у постійному режимі «бийся або біжи», супроводжуючись викидом гормонів кортизолу та адреналіну. Це призводить до спазму судин, тахікардії, виснаження міокарда та провокує розвиток або загострення гіпертонії

Що робити, якщо показники здоров'я вже змінені?

Якщо ви зафіксували підвищений тиск чи інші відхилення:

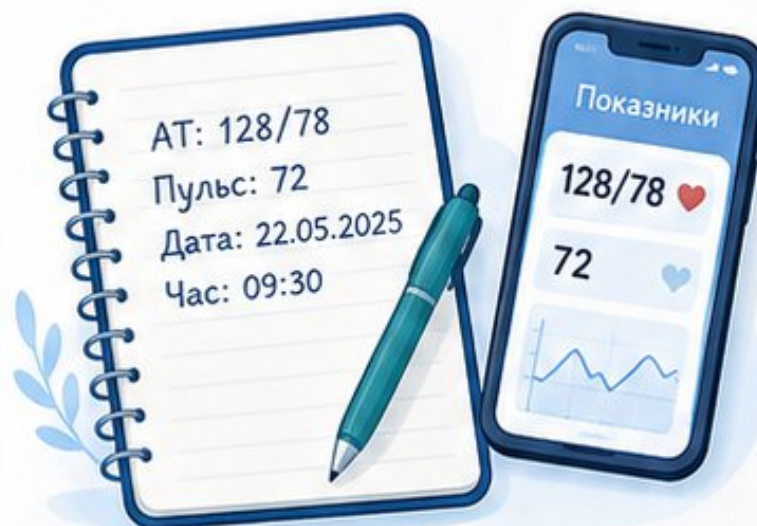


1 Зберігайте спокій



Присядьте та повторіть вимірювання АТ через 5–10 хвилин відпочинку.

2 Запишіть результати



Зафіксуйте отримані показники у нотатках або в телефоні.

3 Зверніться до лікаря



У найближчий час зверніться до свого сімейного лікаря.

Категорично заборонено самолікування

Препарати від тиску має підбирати лікар



1 Категорично заборонено самолікування



Не приймайте препарати за порадою сусідів, родичів чи інтернету.



Таблетки, що швидко знижують тиск "під язик", використовують лише як екстрену допомогу.



Базове лікування має бути м'яким, системним та підібраним індивідуально лікарем.



Критична ситуація

АТ вище **180/120** мм рт. ст.

- інтенсивний головний біль
- біль у грудях
- порушення зору
- порушення мовлення
- порушення координації



Негайно викликайте швидку допомогу — 103

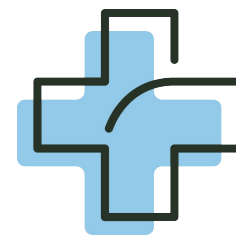


Висновки



Серцево-судинні захворювання — це серйозний виклик, проте вони в переважній більшості випадків піддаються профілактиці та успішному контролю. Наш спосіб життя, харчові звички, рівень активності та вміння справлятися зі стресом безпосередньо формують стан наших судин.

Турбота про серце не повинна бути епізодичною реакцією на погане самопочуття, вона має стати щоденною свідомою звичкою. Пам'ятайте головне правило кардіології: навіть якщо ви відчуваєтеся добре, це не гарантує, що ваш тиск та судини в нормі. Регулярний самоконтроль і профілактика — це найефективніший, найбезпечніший і найменш затратний спосіб зберегти здоров'я, високу якість життя та довголіття.



ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ

