

*Уважаемые получатели социальных услуг
КГБУ СО «КЦСОН «Пировский» вашему вниманию
предлагается очередное занятие «Школы родственного ухода» на тему:
«Факторы риска и профилактика сердечно - сосудистых заболеваний.
Первая помощь при гипертоническом кризе».*

Острыми заболеваниями сердечно - сосудистой системы считаются инфаркты и инсульты, которые возникают на фоне закупоривания сосудов, что мешает кровотоку к сердцу или мозгу. Главной причиной закупоривания считается формирование отложений жировых клеток на стенках кровеносных сосудов, обеспечивающих кровоснабжение сердца или мозга.

Факторы риска при сердечно - сосудистых заболеваниях.

Факторы риска представляют собой индивидуальные особенности, оказывающие влияние на вероятность развития в будущем заболевания у конкретного человека. Следствием неправильного питания и физической инертности является повышение кровяного давления, рост уровня глюкозы в крови, повышенное количество жиров в крови, избыточный вес и ожирение. Все это объединяют одним общим термином «промежуточные факторы риска». Существует также множество основополагающих причин, оказывающих влияние на формирование хронических болезней, старение населения, а также нищета и стресс.

Гиперхолестеринемия.

Название само говорит за себя: у людей с таким заболеванием наблюдается чрезвычайно высокий уровень холестерина в крови. При этом данный уровень обусловлен генетическими факторами. Обычно таким людям рекомендуется вести здоровый образ жизни и исключить из рациона насыщенные жиры (маргарин, животные жиры, в частности сливочное масло, сыр, нутряной жир, почечный жир и белый жир на мясе, в том числе куриную кожицу, пальмовое, кокосовое масло).

Курение.

Данная пагубная привычка способствует образованию свободных радикалов и снижению запасов витамина С в организме, что, в конечном итоге, существенно увеличивает вероятность развития атеросклероза. У злостных курильщиков наблюдается чрезмерно повышенный уровень никотина и окиси углерода в крови. Никотин оказывает негативное влияние на кровеносные сосуды, сужая их, что угрожает развитием тромбоза или сердечного приступа. Помимо этого, те, кто имеют такую привычку, рискуют заболеть раком ротовой полости, причем значения не имеет, курит ли человек «в затяг» или нет.

Алкоголь.

Любители спиртных напитков рискуют не только приобрести избыточный вес, но и повышенное артериальное давление. Кроме того, алкоголь увеличивает липкость тромбоцитов в крови, в результате чего она становится слишком густой и с трудом проходит через сосуды. Однако, в небольших количествах некоторые спиртные напитки (красное вино) очень полезны для здоровья. В составе красного вина присутствует антиоксидант хинон, который снижает уровень холестерина в крови и обладает антикоагулянтными свойствами (разжижают кровь, препятствуя образованию тромбов). Пару стаканов в течение недели только положительно скажутся на состоянии организма, а вот превышение данной нормы придется уже во вред. Также стоит отметить, что алкоголь выводит магний из организма, который так важен для деятельности сердечной мышцы.

Пол и возраст.

Неизвестно почему, но это доказанный факт, мужчин инфаркт миокарда поражает значительно чаще, чем женщин. С годами вероятность развития коронарного заболевания существенно увеличивается, поскольку происходит накопление повреждений в артериях, к тому же артериальное давление с возрастом возрастает, что также увеличивает риск.

Потребление транс-жиров.

Чрезмерное употребление транс-жиров (насыщенные жиры), которых достаточно много в продуктах животного происхождения, красном мясе, маргарине, кондитерских изделиях, жареной пище, способствует повышению вероятности развития коронарного тромбоза. Чем больше транс-жиров мы включаем в свой рацион, тем выше становится уровень плохого холестерина в нашем организме.

Влияние холестерина.

Не так давно холестерин считался врагом номер один для сердца. Однако, несмотря на негативные моменты, холестерин все же жизненно важен для функционирования нашего организма. Он вырабатывается в организме естественным путем печенью в количестве, не более трех граммов в сутки. Холестерин является строительным материалом для клеточных мембран, необходим для производства гормонов и синтеза витамина D. Кроме того, он важен для нервной системы, поскольку является составной частью миелиновой оболочки, которая покрывает все нервы. Нередко он накапливается в организме, например, вследствие недостаточного количества потребления клетчатки. Чрезмерный уровень таких накоплений может способствовать формированию камней в желчном пузыре, а может формироваться в виде жировых отложений, проявляясь в форме целлюлита или мелких беловато-желтых пятнышек под глазами. В данном случае рекомендовано сбалансированное питание с включением большого количества фруктов и овощей, постных сортов мяса, рыбы и бобовых. Сливочный маргарин и масло рекомендуется заменить растительными маслами (оливковое, рапсовое, подсолнечное).

Отсутствие физической активности.

Малоподвижный образ жизни негативным образом влияет на состояние сердечно - сосудистой системы. У людей, которые физически не активны, развиваются вдвое чаще, чем у ведущих активный образ жизни. Поэтому рекомендуется заниматься аэробикой, поскольку она дает нагрузку на все группы мышц, в частности на сердечную. Хорошими видами нагрузки считаются плавание, быстрая ходьба, езда на велосипеде, бег трусцой, ходьба на лыжах и т.п. Такие виды спорта усиливают кровообращение, что улучшает доставку кислорода и питательных веществ, а также процесс вывода продуктов распада.

Избыточный вес.

Лишний вес ведет к повышению артериального давления, а также способствует росту дисбаланса содержания уровня хорошего холестерина к плохому. Избыточный вес ограничивает людей, делая их менее подвижными, что повышает риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Избыточная масса тела является дополнительной нагрузкой на организм, в том числе и на сердце. Кроме того, постепенно накапливаясь в организме, жир может откладываться на стенках артерий.

Диабет.

Диабет второго типа (нет зависимости от инсулина) может способствовать развитию гипертонии. При диабете организм начинает синтезировать большое количество

инсулина, но содержание избыточного сахара в крови никак не реагирует на него, на фоне чего стенки кровеносных микрососудов покрываются сахаром. При этом угроза развития ССЗ увеличивается в десять раз, в сравнении со здоровыми людьми.

Наследственность.

Примерно около 25 % населения мира имеют предрасположенность к развитию инфаркта миокарда в силу генетических факторов. Скорее всего, это обусловлено врожденным дефектом артерий, ведь в основной массе эти люди не относятся к группе риска (не курят, занимаются спортом, давление никогда не доходило к отметке выше нормы). Поэтому если вы имеете наследственную предрасположенность к данному заболеванию, то важно вести здоровый образ жизни и правильно сбалансированно питаться. Особенно, следует обратить внимание, на продукты, которые укрепляют и защищают сердечную мышцу (благодаря содержанию витаминов С и В, антиоксидантов, цинка, кальция и магния): перец, морковь, авокадо, грейпфрут, киви, печень, жирные сорта рыбы, капуста, слива, чеснок, цельные злаковые, бобовые, шпинат, орехи. Стоит отметить, что витамин С обладает защитными свойствами против сердечных заболеваний.

Стресс.

Длительные стрессовые состояния вызывают производство организмом адреналина, из-за которого повышается густота крови, что повышает риск развития тромбообразования. Кроме того, избыточный адреналин в итоге превращается в вещество - андренохром, который, обладая свойствами свободных радикалов, поражает внутренние стенки артерий, что способствует развитию первой стадии атеросклероза.

Длительное пребывание организма в стрессе увеличивает хрупкость костей, поскольку начинается процесс вымывания кальция из костей. Все это провоцирует кальцификацию артерий и повышению риска развития остеопороза. Помимо этого, стресс стимулирует выведение магния. Тогда как баланс кальция и магний так важен для здоровья сердечной мышцы (кальций стимулирует сокращение, а магний - расслабление).

Соль.

Натрий является основной составной частью соли. Баланс калия и натрий в организме поддерживают уровень воды внутри клеток, отвечают за всасывание и выделение питательных веществ, а также выведение продуктов распада. Дополнительное употребление соли с пищей нарушает этот баланс, что способствует росту артериального давления.

Менопауза.

В этот период риск развития сердечно - сосудистых заболеваний у женщины существенно возрастает. Это обусловлено тем, что с возрастом в связи с уменьшением уровня эстрогена исчезает защитное их влияние на сердечно - сосудистую систему.

В заключение следует заметить, что недавно ученые выяснили, что сердце способно восстанавливаться после серьёзных повреждений. Именно поэтому, никогда не поздно изменить свой образ жизни и режим питания, если вам дорого ваше здоровье. Ведь сердце является пусковым механизмом. После возникновения признаков ишемической болезни сердца факторы риска способствуют прогрессированию развития заболевания. Поэтому одним из этапов лечения является коррекция факторов риска.

При появлении симптомов гипертонического криза, необходимо:

- Убрать яркий свет, обеспечить покой, доступ свежего воздуха (расстегнуть ворот рубашки, проветрить помещение и т.п.).

- Измерить артериальное давление, и если его «верхний» уровень выше или равен 160 мм рт.ст. необходимо принять гипотензивный препарат, ранее рекомендованный врачом. При отсутствии, рекомендованного врачом гипотензивного препарата или при регистрации уровня АД выше 200 мм рт.ст. , необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь.

Внимание! Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться), сильно тужиться и любые физические нагрузки.

- Через 40-60 минут после приёма лекарства, рекомендованного врачом, необходимо повторно измерить АД и если его уровень не снизился на 20-30 мм рт.ст. от исходного и/или состояние не улучшилось – срочно вызвать скорую помощь.

- При улучшении самочувствия и снижению АД, необходимо отдохнуть (лечь в постель с приподнятым изголовьем) и после этого обратиться к врачу.

При беседе с врачом необходимо уточнить, какие препараты необходимо принимать при развитии гипертонического криза, чётко записать их наименования, дозировку и временную последовательность их приёма, а так же уточнить у врача при каких проявлениях болезни необходимо срочно вызывать скорую медицинскую помощь.

Всем больным с гипертонической болезнью необходимо сформировать индивидуальную мини-аптечку первой помощи при гипертоническом кризе и постоянно носить её с собой, так как гипертонический криз может развиваться в любое время и в любом месте.

