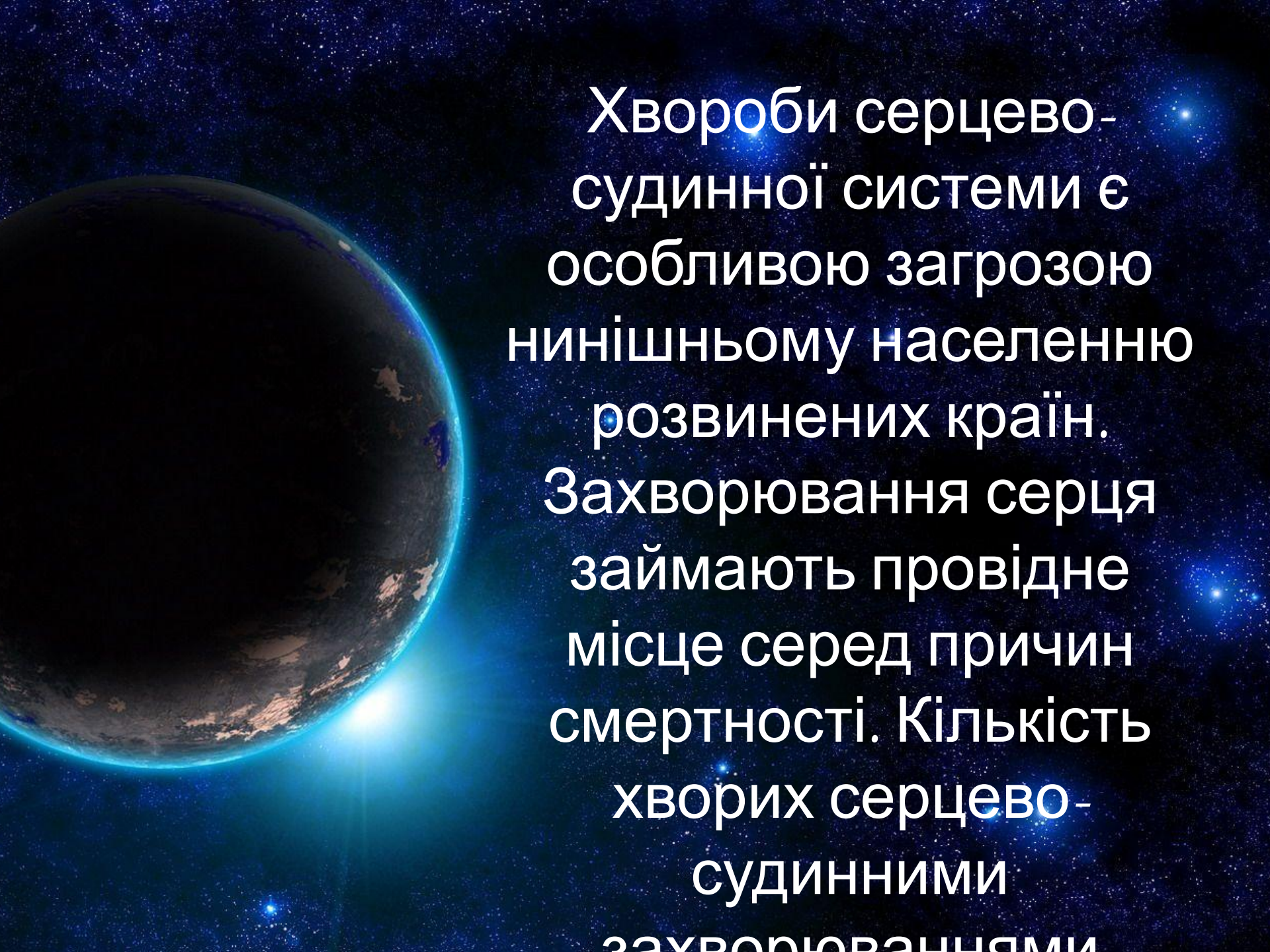
Захворювання серцево-судинної системи

Підготувала
Учениця *10*-Б класу
Брикова Ганна



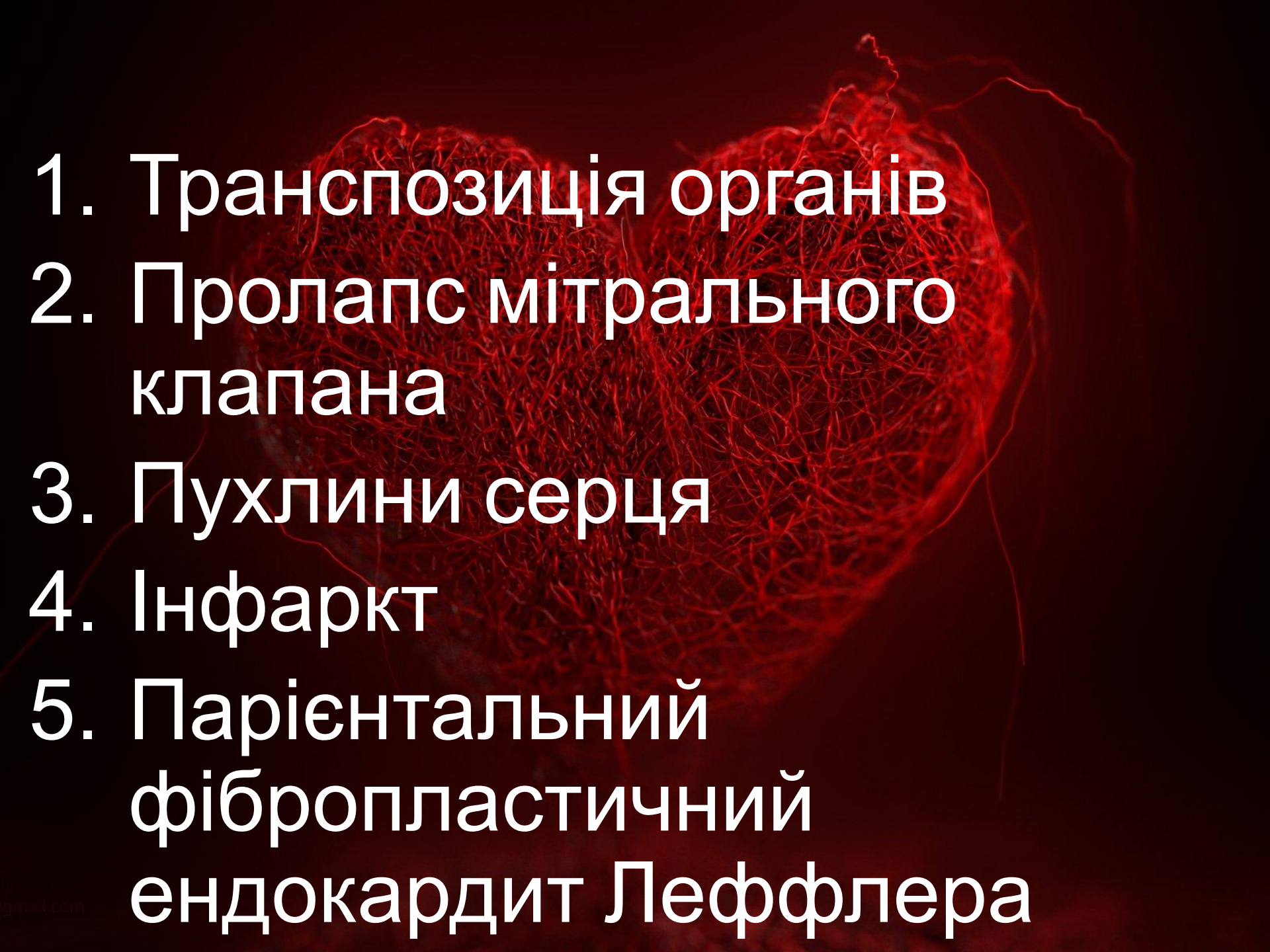
Хвороби серцево-судинної системи є особливою загрозою нинішньому населенню розвинених країн. Захворювання серця займають провідне місце серед причин смертності. Кількість хворих серцево-судинними

Статистика

Лише в *15%* людей, виявляється, здорове серце, і це зовсім не дивно. До недавнього часу на хворобу серця завжди дивилися як на "хворобу, яка вбиває чоловіків". *247 000* із понад *520 000* щорічних смертей від серцевих нападів-тобто *47%*- припадає на частку жінок.

Перелік

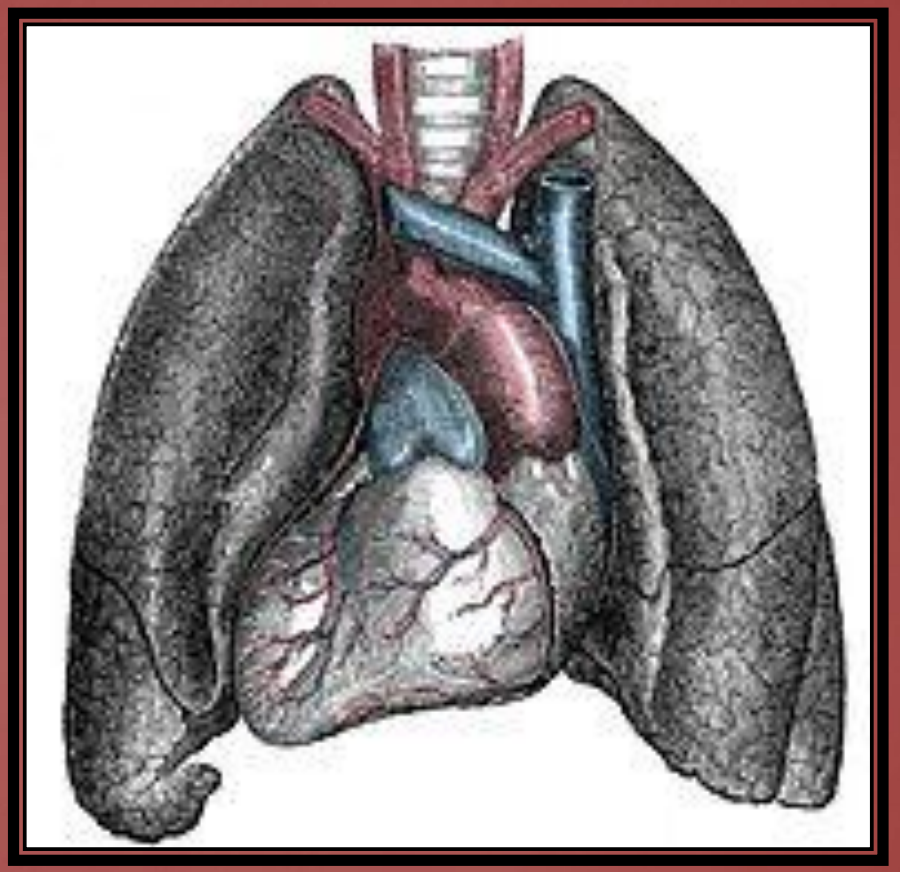
деяких захворювань



1. Транспозиція органів
2. Пролапс мітрального клапана
3. Пухлини серця
4. Інфаркт
5. Парієнтальний фібропластичний ендокардит Леффлера

Транспозиція органів

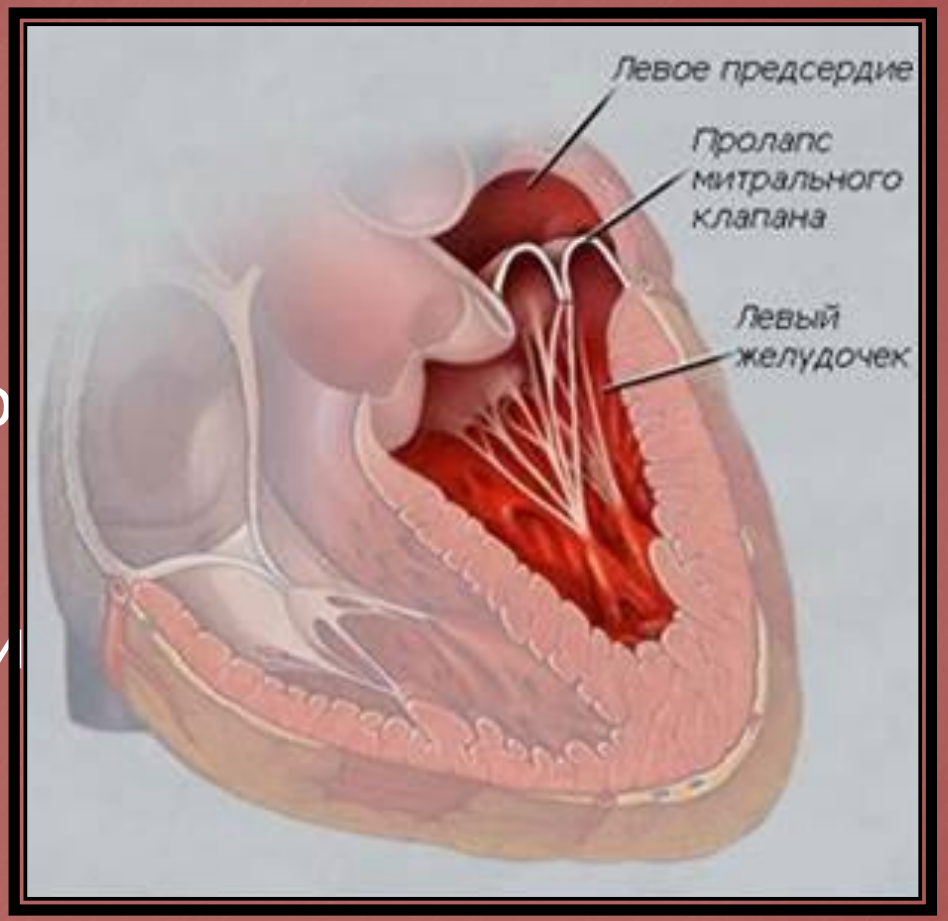
Транспозиція внутрішніх органів — рідкий природжений стан, в якому основні внутрішні органи мають дзеркальне розташування в порівнянні з їх нормальним положенням: верхівка серця обернена управо (серце



Транспозиція ускладнює операції по трансплантації внутрішніх органів, оскільки донором органів фактично напевно буде людина з нормальним розташуванням внутрішніх органів. Оскільки серце і печінка не є симетричними, виникають геометричні проблеми при приміщенні органу в порожни[illegible]ному

Пролапс мітрального клапана (Синдром Барлоу)

<u>Пролапс мітрального клапана</u> *(*ПМК*)* – прогинання стулок мітрального клапана в певну стадію скорочення серця. Поширеність даного стану досить велика, спостерігається в *70%* випадків. Залежно від міри вираженості прогинання розрізняють декілька мір ПМК *(I, II, III).* Головним критерієм роботи клапана в цьому стані є наявність і



Симптоми

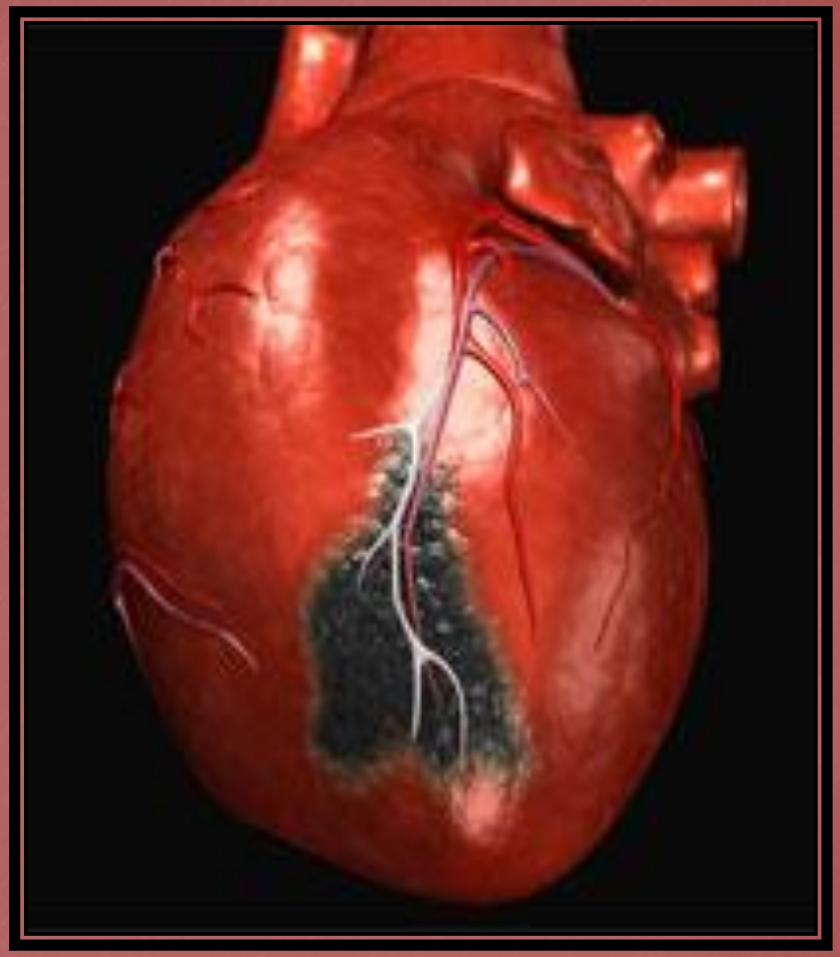
- Болі в області серця з вегетативними проявами;
- Серцебиття і перебої в роботі серця;
- Непритомність і передінепритомні стани;
- Незначне «безпричинне» підвищення температури;
- Вегетативний криз;
- Синдром гіпервентиляції;
- Запаморочення;
- Підвищена стомлюваність;
- Задишка, відчуття неповного вдиху.

Лікування

Пацієнтові слід змінити спосіб життя, режим праці і відпочинку; виключити перевтому, надмірні психоемоційні і фізичні навантаження, інтоксикації в побуті і на виробництві. Рекомендовані помірні систематичні фізичні навантаження, повноцінний відпочинок; водні процедури, іглорефлексотерапія,

Інфаркт міокарда

Міокард - це сердечний м'яз. По артеріях, які називаються коронарними, до нього поступає кров. Якщо яку-небудь з цих артерій закупорює кров'яний згусток - тромб, то ділянка серця, залишається без кровопостачання, а значить, без кисню. На голодному пайку клітки міокарду можуть прожити лише 20-30хв. Потім вони гинуть - це і є інфаркт міокарду, ділянка омертвіння в тканині серця.



Статистика

Інфаркт міокарду спостерігається частіше у чоловіків в віці *35-60* років. У жінок молодше *50* років інфаркт - велика рідкість. До цього рубежу їх судини захищені від атеросклерозу естрогеном і іншими статевими гормонами. Але з настанням клімаксу жінки, навпаки, хворіють частіше за чоловіків.

Куріння і захворювання серця

Яким чином куріння підвищує ризик розвитку захворювань серця?

Нікотин, що міститься в сигаретах:

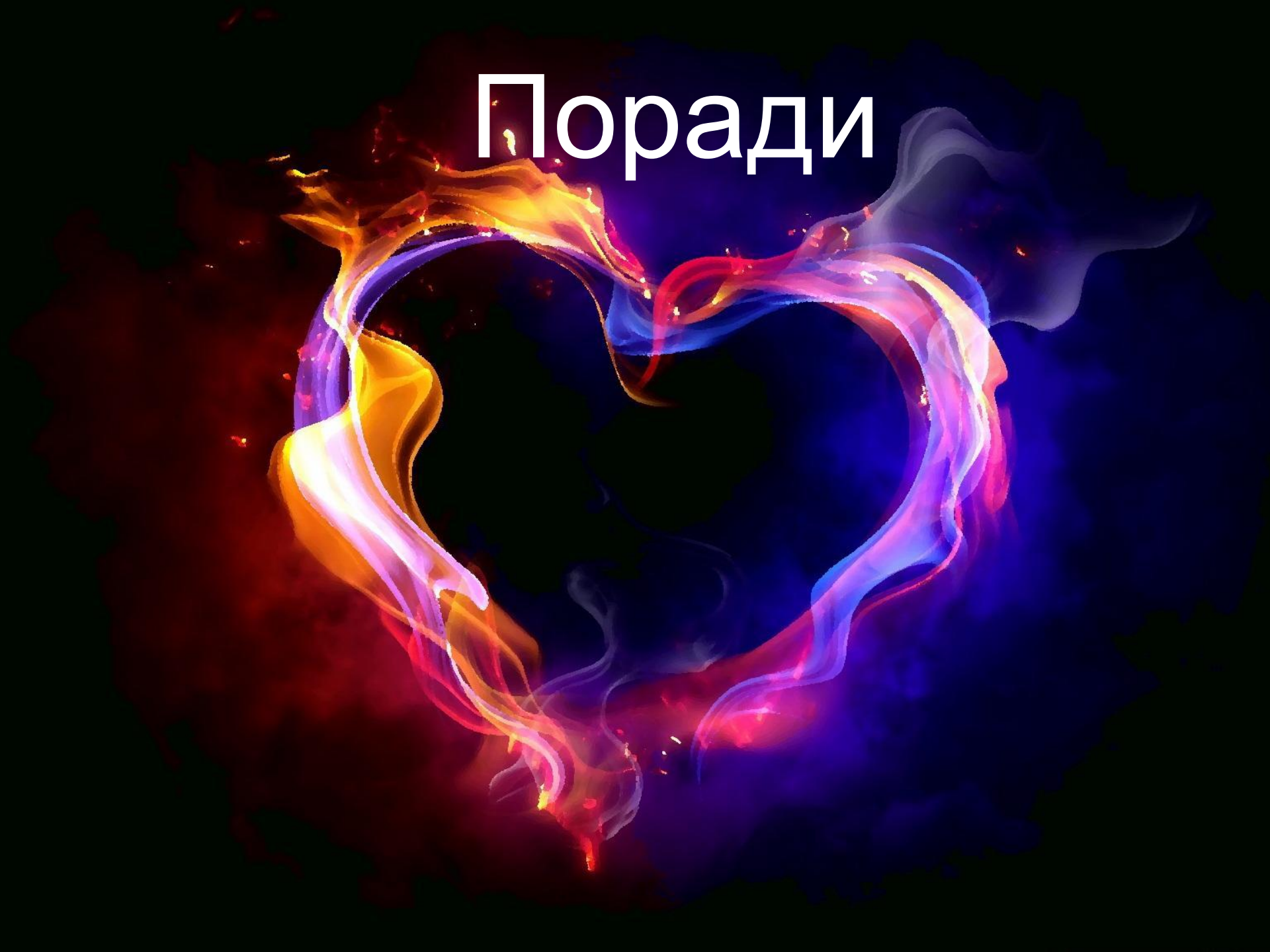
- **Знижує забезпечення серця киснем.**
- **Підвищує артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень.**
- **Підвищує згортуваність крові.**
- **Пошкоджує клітини, які вистилають коронарні артерії та інші кровоносні**

Яким чином припинення куріння може допомогти серцю і поліпшити життя?

Отже, якщо Ви кинете курити, то:

- Продовжіть своє життя.
- Зменшіть ризик розвитку різних захворювань (включаючи захворювання серця,рак легенів, рак гортані, і інші стани).
- Після припинення Ви будете менше кашляти, не так часто відчувати першіння в горлі і збільшите свою витривалість.
- Станете краще виглядати. Припинення паління допоможе Вам уникнути зморшок на обличчі, позбутися плям на зубах і поліпшити стан своєї шкіри.
- Поліпшите свої смакові та нюхові здібності.

Поради



Дієта корисна для серця

Стратегій харчування:

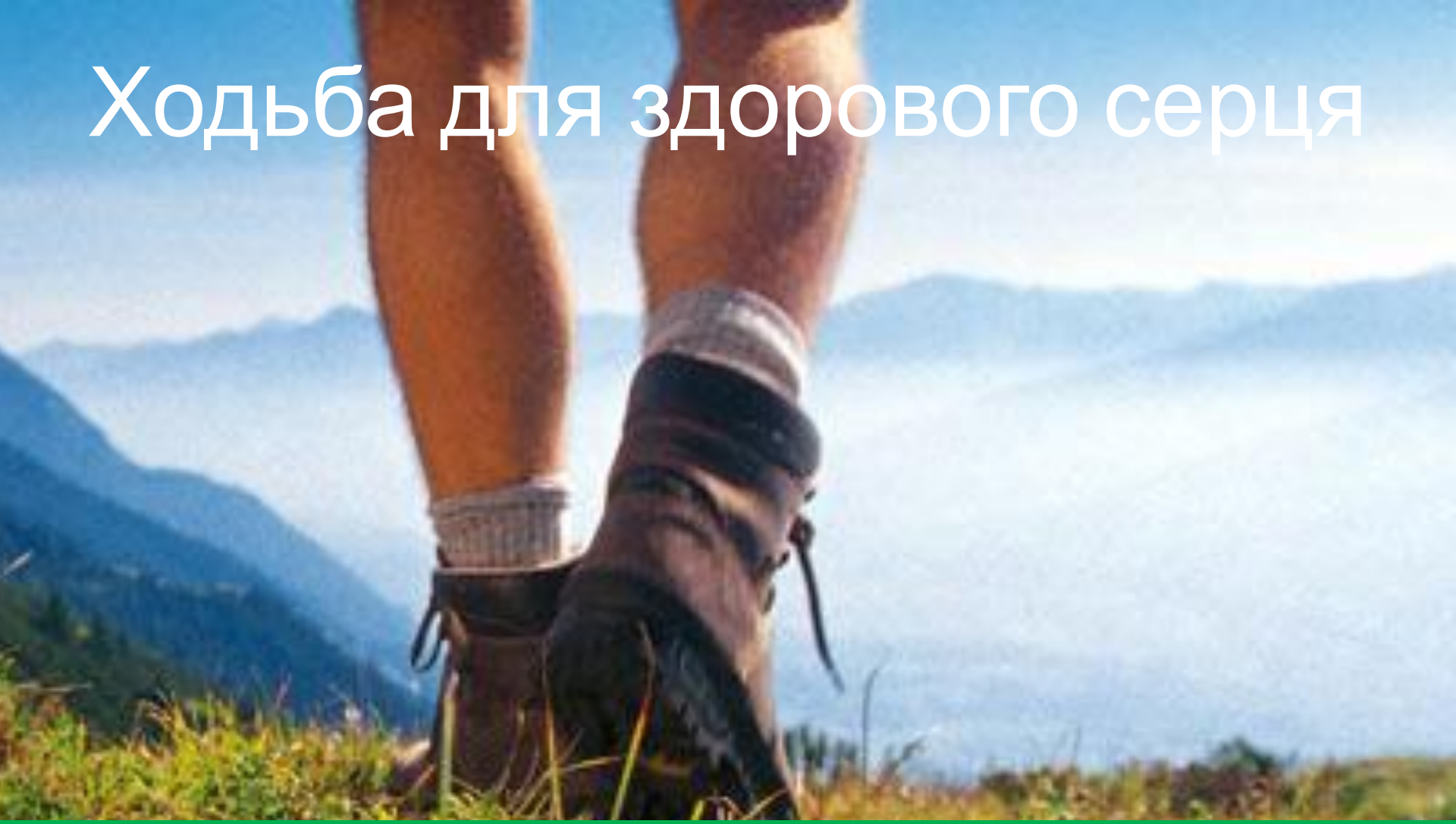
- Їжте більше риби. Риба є хорошим джерелом білків та інших поживних речовин. У ній також міститися омега-3 жирні кислоти, які допомагають знижувати ризик розвитку захворювань серця та інсульту.

- Їжте більше овочів, фруктів, цілісних злаків і бобових

- Їжте мінімальну кількість насичених жирів і транс-жирів (масло, маргарин, смажена їжа,солодощі і десерти).
- Якщо Ви вживаєте додаткові жири, то використовуйте продукти з високим вмістом мононенасичених жирів (Такі жири містяться, наприклад, в оливковій та арахісовій олії).
- Обмежте споживання холестерину. Отримуйте енергію, харчуючись складними вуглеводами (макарони з непросіяного борошна, солодка картопля, хліб з висівок) і обмежуючи прості

- **<u>Харчуйтеся регулярно</u>.** Пропущений прийом їжі часто призводить до переїдання. Харчування п'ять чи шість разів на день невеликими порціями є найкращим шляхом до контролю цукру крові, більш ефективного спалювання жирних калорій і регулювання рівнів холестерину.

Ходьба для здорового серця



Піші прогулянки - це одна з форм аеробних вправ і один з найпростіших способів підвищити Вашу фізичну активність і поліпшити стан Вашого здоров'я. Фізичні вправи також підвищують здатність Ваших легенів засвоювати кисень, знижують артеріальний тиск, допомагають зменшити кількість жиру в Вашому тілі, поліпшити рівні цукру і холестерину крові.

Гострозоре одне лише серце. Найголовнішого очима не побачиш.

Сент-Экзюпері А.

Використана література

- http://www.heart-disease.ru/
- http://ru.wikipedia.org/wiki/Транспозиция_органов
- http://www.baby.ru/sp/767859/blog/post/827901/
- http://ru.wikipedia.org/wiki/Пролапс_митрального_клапана
- http://mediclab.com.ua/index.php?cstart=4&do=cat&category=hvorobi-sercya