

***29 сентября -  
ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ СЕРДЦА***



# **ИЗ ИСТОРИИ ПРАЗДНИКА**

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА (World Heart Day), впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Учреждение ООН по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) и другие значимые организации.**

**Первоначально День сердца проводился в последнее воскресенье сентября. Начиная с 2011 года - 29 сентября.**

**В России День сердца и следующая за ним неделя называются национальной неделей здорового сердца.**



**Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются ведущей причиной смерти в мире. ССЗ ежегодно уносят 17,3 млн человеческих жизней.**

**В России среди социально значимых заболеваний болезни сердца занимают первое место. По данным Всероссийского научного общества кардиологов, ССЗ являются причиной более половины всех смертей россиян и составляют 53% общей смертности.**

**Развитие большинства болезней сердца можно не допустить, повлияв на такие факторы риска, как употребление табака, нездоровое питание и недостаточная физическая активность.**



- ▶ - Американские ученые недавно установили, что общение с друзьями сохраняет сердце здоровым! Оказывается, люди, имеющие широкий круг общения реже страдают от болезней сердца. Общительные люди меньше курят, у них ниже уровень сахара в крови и ниже артериальное давление, всё это положительно отражается на работе сердца.
- ▶ - Польские медики установили, что кашель полезен для здоровья, так как он повышает давление в грудной клетке, способствует поступлению крови из сердца в мозг. То есть кашель действует как непрямой массаж сердца.
- ▶ - Между прочим, секундную стрелку в часах изобрёл английский врач около 300 лет назад. Врач изобрёл её именно для того, чтобы приступить к исследованиям ритма сердца.
- ▶ - Результаты исследований показали, что люди, которые регулярно спят после обеда, на 37% реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем те, кто бодрствует в течение всего дня.
- ▶ - Оказывается один из самых полезных праздников для сердца — это День святого Валентина! Дело в том, что именно в этот день влюблённые люди часто съедают шоколад и выпивают бокал вина. Именно это сочетание благоприятно сказывается на работе сердца и сосудов.
- ▶ - Смех от всего сердца греет не только душу! Исследования показали, что хохот помогает расслабить внутренние стенки сердечных сосудов, что, в свою очередь, улучшает работу сердца.

## Викторина:

1. Через какое время после зачатия – происходит первый стук сердца у эмбриона человека , сердце начинает биться и не останавливается до самой смерти?
  - a) Через неделю
  - b) Через месяц
  - c) Через 3 месяца
2. Человеку исполнилось 50 лет. Сколько лет суммарно находились мышцы его предсердий и желудочков в расслабленном состоянии?
3. У кого сердце обычно бьётся быстрее : у мужчин или женщин?
4. Какое растение имеет в своих плодах косточку, которая своим внешним видом напоминает сердце? И это не удивительно, ведь с его помощью можно значительно улучшить работу сердца.
5. Человеческое сердце практически полностью идентично сердцу какого животного?
6. Именно эта музыка по утверждению специалистов, больше всего напоминает ритм человеческого сердца.
7. Чем характеризуется первая фаза цикла сердечной деятельности?



8. Что такое автоматия сердца?

- а) сокращение желудочков и расслабление предсердий
- б) расслабление предсердий и расслабление желудочков
- в) периодическое возбуждение в сердечной мышце, вызывающее её ритмические сокращения

9. От матери в организм плода идет кровь:

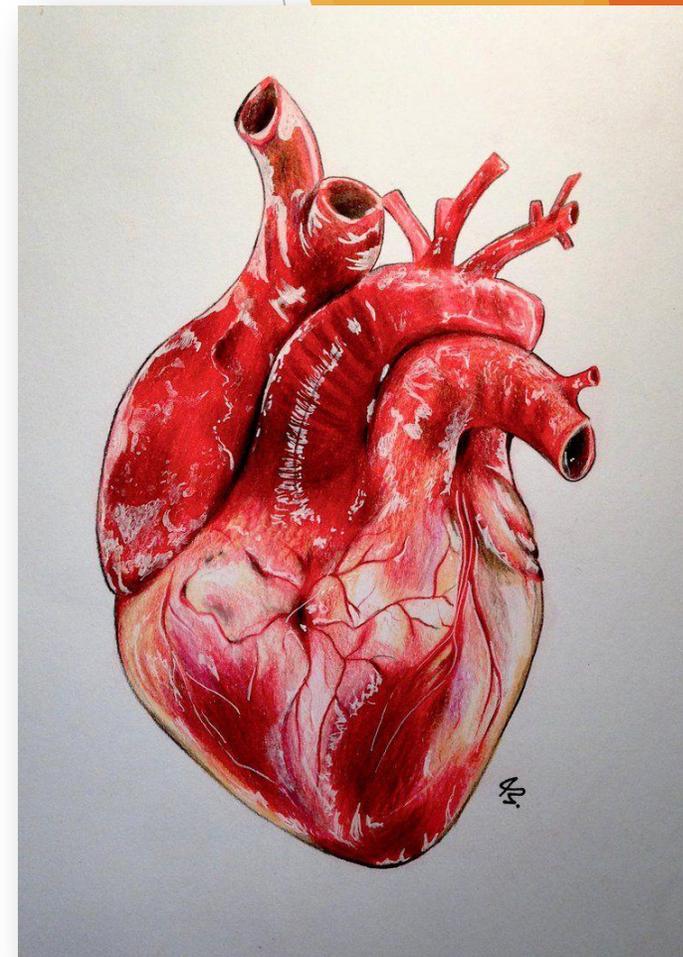
- а) артериальная
- б) венозная
- в) смешанная

10. Проводящая система сердца:

- а) автоматически вызывает сокращение сердца
- б) кровоснабжает миокард
- в) регулирует последовательность сокращений предсердий и желудочков

11. У какого животного сердце в ноге?

Ответ: У улитки. Улиток называют брюхоногими моллюсками. Практически всё её тело, а вернее, брюшко - это нога. У улитки есть сердце. И находится оно, конечно, в ноге



# **ЭКЗАМЕНЫ ДЛЯ СЕРДЦА**

## **«ПРИСЕДАНИЯ»**



**Встаньте, ноги вместе. Сосчитайте пульс.**

**Выполните двадцать приседаний в медленном темпе, поднимая руки вперед, сохраняя туловище прямо и широко разводя колени в стороны. Не тренированные или пожилые люди могут держаться за спинку стула.**

**Теперь снова сосчитайте пульс. Если он увеличился на <25% - ваша сердечно-сосудистая система в отличном состоянии; 25-75% - в хорошем; >75% - в неудовлетворительном.**

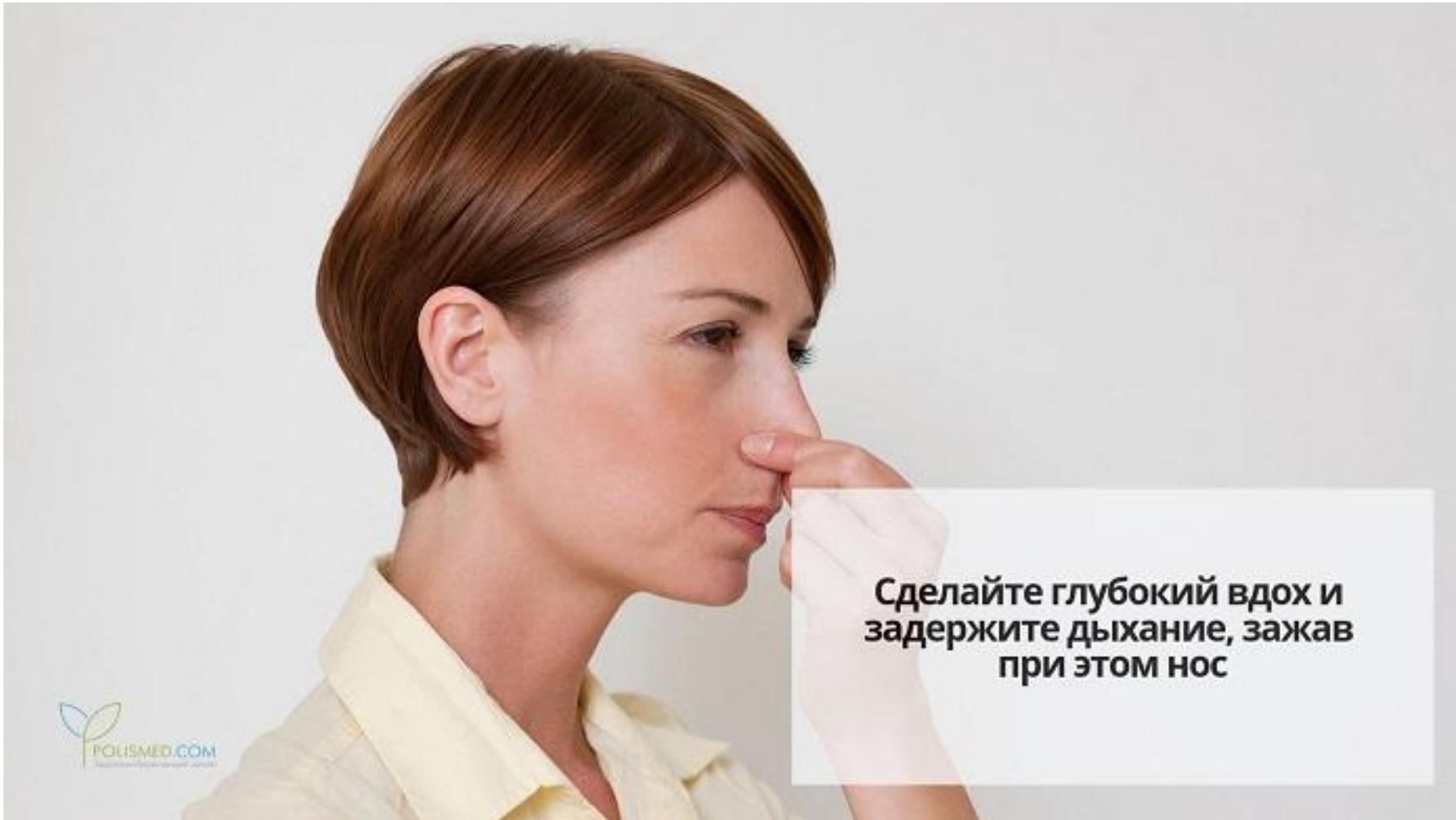


- ▶ - Специалисты выяснили, что справедливость на работе очень важный фактор для сердечно-сосудистой системы человека! Директорам на заметку: сердца сотрудников чутко реагируют на следующие факторы: подвергаются ли сотрудники незаслуженной критике; получают ли они четкую, достаточную информацию от начальства; готово ли начальство выслушать проблемы сотрудников и хвалят ли их за хорошую работу. Несправедливость на работе является мощным источником стресса и вредит сердцу.
- ▶ - Как считают специалисты, сердце обладает такой высокой надежностью и большим запасом прочности, которой вполне достаточно на жизнь в течении 150 лет.
- ▶ - Считается, что мужчина должен быть сдержанным, уметь стоять на своем и добиваться успеха в работе. А как эти установки отражаются на сердце? Выяснилось, что умение контролировать свои эмоции, достигать профессиональных успехов и быть готовым к конкуренции, сочетается с неумением расслабляться, нетерпеливостью и агрессивностью. Это отрицательно сказывается на работе сердца.



- Наше сердце полно загадок! В истории современной медицины известен случай, когда сердце человека остановилось и снова начало биться через 4 дня.
- Ежедневная быстрая ходьба в течение 30 минут позволяет существенно снизить

## Проба Штанге и Генчи



Этот тест поможет определить способность сердечно-сосудистой и дыхательной систем обеспечивать выведение из организма образующийся углекислый газ. Так, при наличии заболеваний сердца и дыхательной системы продолжительность задержки дыхания будет уменьшаться.

### Результаты пробы Штанге:

Если Вы задержали дыхание на **50 секунд и выше** – Ваши сердце и легкие в порядке. Задержка дыхания на **40 – 49 секунд** – удовлетворительный результат. Если Вы продержались **меньше 40 секунд** – продолжите проверку сердца у специалиста, а не дома.

Помимо длительности задержки дыхания, особого внимания заслуживает и изменение пульса, с помощью которого мы можем вычислить показатель реакции частоты сердечных сокращений (или ПР).

ПР = ЧСС за 30 секунд (после теста) : ЧСС за 30 секунд (до теста)

Например, Ваш пульс после пробы – 38 уд./мин., а до пробы – 33 уд./мин.

$38 : 33 = 1,15$  – это и есть ПР (показатель реакции)

Если ПР превышает показатель в 1,2, можно говорить о том, что Ваше сердце испытывает недостаток кислорода.

Проба Генчи проводится аналогично пробе Штанге, но дыхание мы задерживаем на **ВЫДОХЕ**.

### Результаты пробы Генчи:

Длительность задержки дыхания менее 34 секунд указывает на неудовлетворительную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Если Ваш результат в пределах 35 – 39 секунд, обратите внимание на работу этих систем.

Если Вы продержались более 40 секунд – Вам не о чем беспокоиться.

Реакцию сердечно-сосудистой системы определяем по показателю ПР так же, как и в пробе Штанге.

**Примечание!** Если пробу Генчи Вы решили провести после пробы Штанге, дайте своему организму отдохнуть в течение 5 – 10 минут.

# Как сохранить сердце здоровым

## Факторы риска

### Курение



У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца

### Неправильное питание



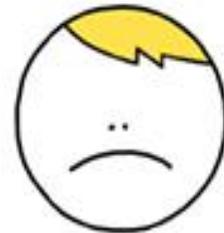
Нездоровый рацион ведет к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, сахарному диабету, гиповитаминозам, анемии и другим нарушениям функций организма

### Артериальная гипертония



Артериальное давление 140/90 мм рт. ст. и выше способствует развитию инсульта, инфаркта, опасных аритмий, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера

### Стресс, тревога, депрессия



В 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний

### Повышенный холестерин



Высокий уровень холестерина — ключевой фактор риска атеросклероза

### Низкая физическая активность



Повышает риск развития артериальной гипертонии, инфаркта миокарда, инсульта, депрессии, сахарного диабета, рака молочной железы, рака кишечника, преждевременной смерти

### Ожирение



У людей с избыточной массой тела артериальная гипертония развивается в 3 раза чаще, сахарный диабет — в 9 раз чаще

### Избыточное потребление алкоголя



Алкоголь повышает артериальное давление и сердцебиение, приводит к патологическим изменениям в работе сердечной мышцы

## Как избежать проблем с сердцем



Не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя



Спите не менее 7–8 часов



Контролируйте вес



Контролируйте давление



Увеличьте физическую активность



Следите за питанием



Ешьте 500 г овощей и фруктов в день



Пейте не менее 1,5 л жидкости в день (не сладкой)