

БЕРЕГИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ!



Болезни системы кровообращения - это группа заболеваний, как сердца, так и сосудов (артерий и вен), обусловленных нарушением их нормального функционирования.

Факторы риска БСК

Все факторы риска БСК разделяют на управляемые (или корригируемые) и неуправляемые.

К управляемым факторам риска относят:

артериальную гипертензию (высокий уровень артериального давления),
дислипидемию (высокий уровень в крови "вредного" холестерина липопротеидов низкой плотности и низкий уровень "полезного" холестерина липопротеидов высокой плотности),
курение,
сахарный диабет,
ожирение,
гиподинамию (недостаточную физическую активность).

К неуправляемым факторам риска относят:

наследственное предрасположение к БСК,
принадлежность к мужскому полу,
возраст (мужчины старше 45 лет, женщины старше 55 лет).



Симптомы нарушения кровообращения

Болезни системы кровообращения имеют разную клиническую картину и характерную для каждого вида заболевания симптоматику. К общим признакам наличия нарушений работы сердца и сосудов врачи относят следующие неспецифические симптомы:

1. Нарушения работы сердца (изменения сердечного ритма - тахикардия, аритмия), болезненные ощущения, локализующиеся в области грудной клетки.
2. Одышка, ощущение недостатка воздуха, удушье, головокружение как следствие застоя крови из-за ослабления миокарда, снижение сократительной функции сердца.
3. Отеки конечностей - характерный симптом сердечной недостаточности.
4. Цианоз. Сопровождается просвечиванием крови через кожные покровы, кожа на кончике носа, губах, пальцах приобретает синеватый оттенок.

Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять определенные правила:

1. Контролируйте уровень артериального давления.
2. Контролируйте уровень холестерина.
3. Соблюдайте основные принципы диеты направленной на борьбу с атеросклерозом.
4. Занимайтесь физическими упражнениями 4-5 раз в неделю по 30 минут в день.
5. Откажитесь от курения.
6. Не злоупотребляйте алкоголем.
7. Избегайте длительных стрессов.
8. При уже возникшем сердечно-сосудистом заболевании борьба с факторами риска не исключает медикаментозного лечения под контролем лечащего врача.



TAKE CARE OF YOUR HEART!



Circulatory diseases (CDs) are a group of diseases of both the heart and blood vessels (arteries and veins) caused by the impairment of their normal functioning.

CD risk factors

All CD risk factors are divided into manageable (or correctable) and unmanageable. The manageable risk factors include:

arterial hypertension (high blood pressure),
dyslipidemia (high blood level of “harmful” low-density lipoprotein cholesterol and low blood level of “useful” high-density lipoprotein cholesterol),
smoking,
diabetes mellitus,
obesity,
hypodynamia (lack of physical activity).

The unmanageable risk factors include:

hereditary predisposition to CDs,
male gender,
age (men over 45, women over 55).



Symptoms of circulation failure

Circulatory diseases have a different clinical pattern and symptoms that are characteristic for each type of disease. Medical advisers describe the following non-specific symptoms as the common features of heart and blood vessel disorders:

1. Heart disorders (pneocardic reflex – tachycardia, arrhythmia), pain feelings localized in the chest.
2. Dyspnea, air deficiency, asphyxia, dizziness as a result of blood congestion due to the weakening of the myocardium, reducing the contractile function of the heart.
3. Limb swelling – a specific symptom of cardiac insufficiency.
4. Cyanosis. Accompanied by blood transparency through the skin, the skin on the tip of the nose, lips, fingers becomes bluish.

To prevent most cardiovascular diseases and their complications effectively it is necessary to comply with certain rules:

1. Control your blood pressure.
2. Control cholesterol level.
3. Follow the basic principles of a diet aimed at fighting against atherosclerosis.
4. Do physical exercise 4-5 times a week for 30 minutes a day.
5. Stop smoking.
6. Do not abuse alcohol.
7. Avoid long-term stress.
8. In case of an already occurred cardiovascular disease the fight against risk factors do not exclude medical treatment under supervision of the attending physician.

