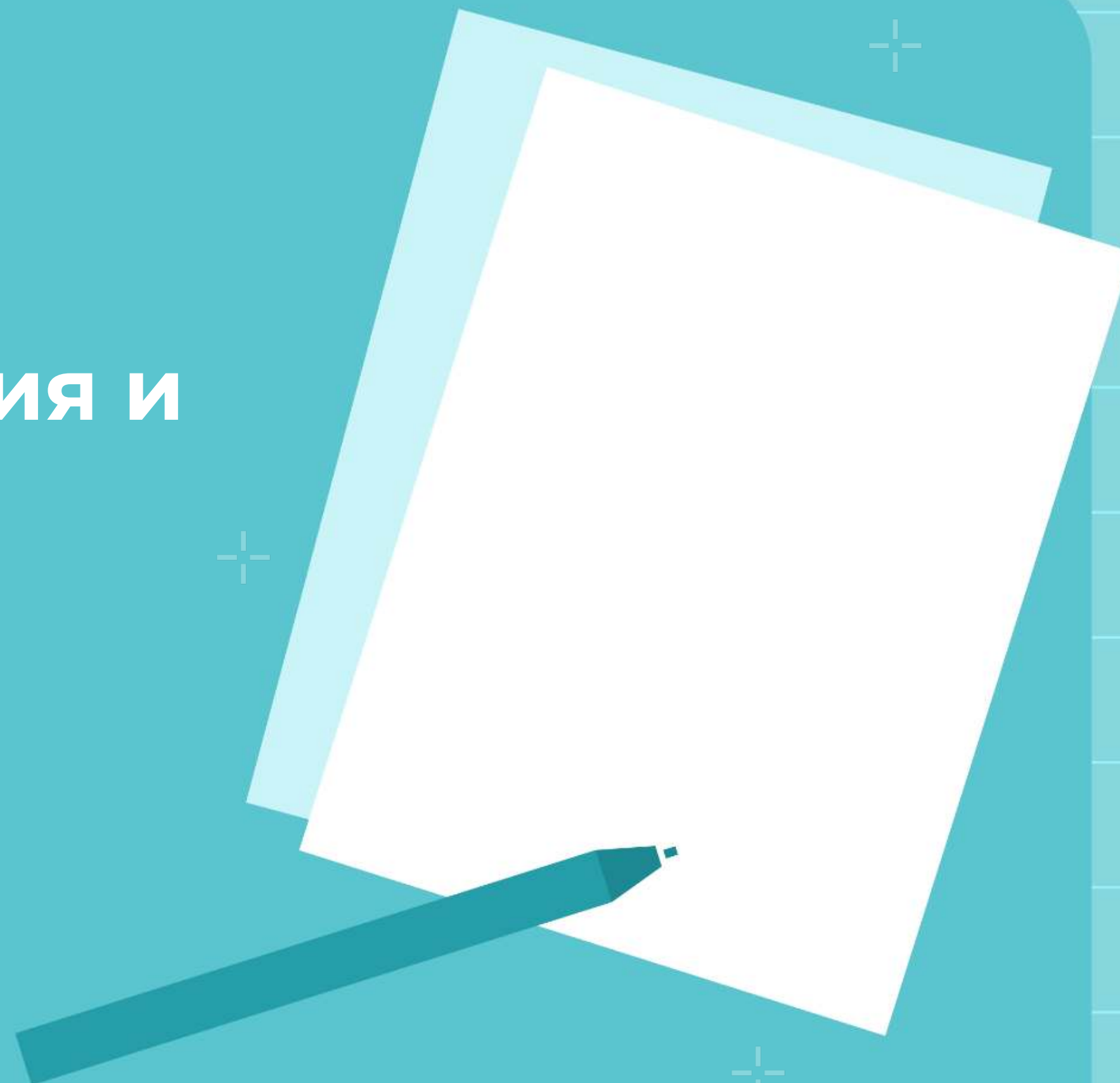


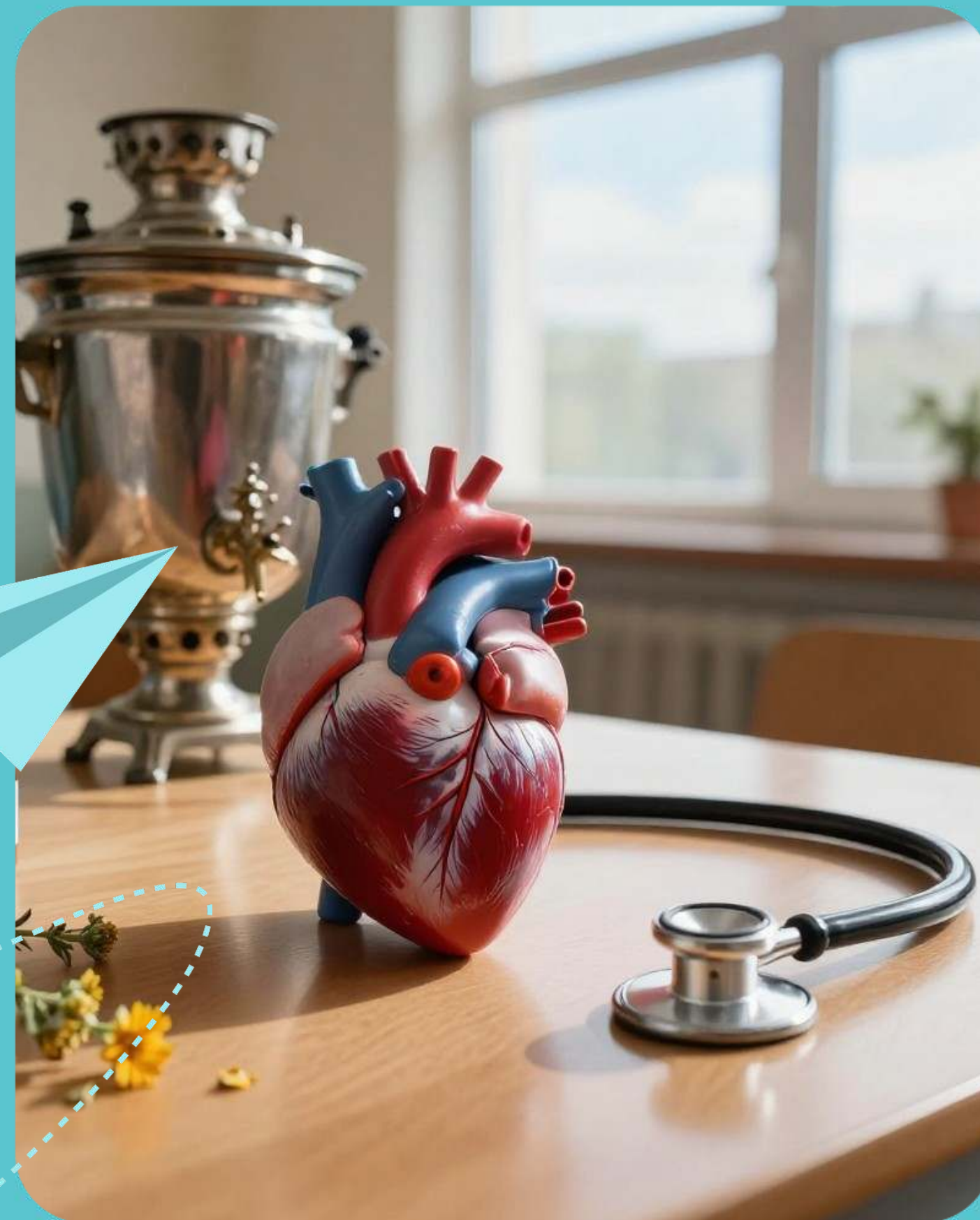
Введение в сердечно-сосудистые заболевания и первую помощь

ССЗ — главная причина смертности в мире и России, затрагивают сердце и сосуды.



Общество и сердце: почему важно знать о ССЗ

ССЗ вызывают свыше 30% смертей. Открытие кровообращения и профилактика продлевают жизнь. Навыки первой помощи важны для безопасности семьи и школы.



Что такое сердечно-сосудистые заболевания?

ССЗ — группа болезней, включая инфаркт, инсульт, гипертонию, атеросклероз и аритмии, поражающих сердечно-сосудистую систему.

Классифицируются по месту поражения: сердце, крупные и мелкие сосуды с различными симптомами и осложнениями.

Без своевременного лечения происходит нарушение кровоснабжения жизненно важных органов и снижение работоспособности.

На поздних стадиях заболевания могут привести к инвалидности и смерти, особенно при отсутствии профилактики и контроля.



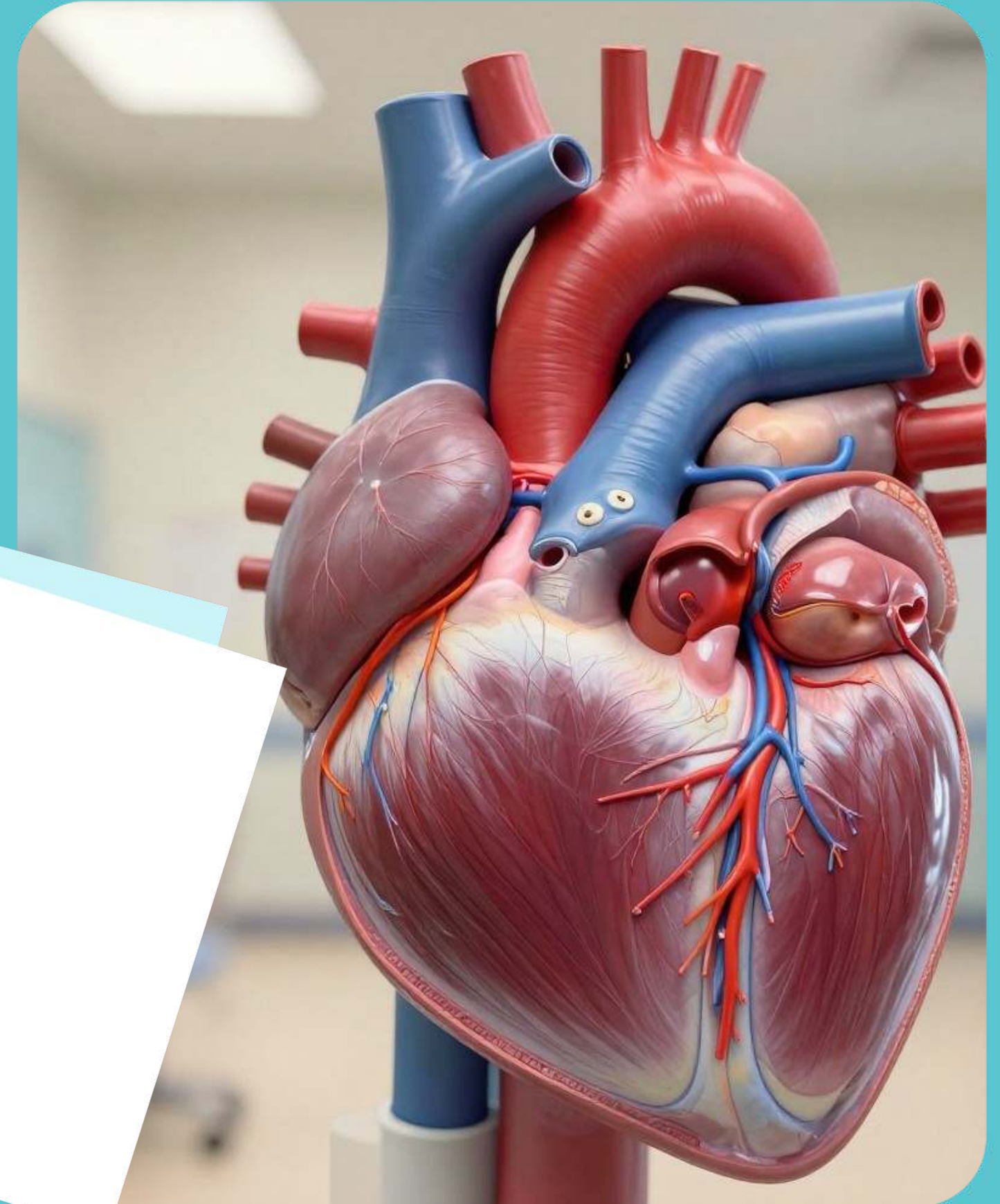
Основы строения сердечно-сосудистой системы

Сердце — насос организма

Сердце состоит из двух предсердий и двух желудочков, которые сокращаются, прокачивая кровь по организму. Такая работа обеспечивает питание тканей кислородом.

Кровеносные сосуды — пути движения крови

Сосуды делятся на артерии, вены и капилляры. Кровь движется по большому и малому кругу кровообращения, поддерживая обмен веществ и жизнедеятельность.



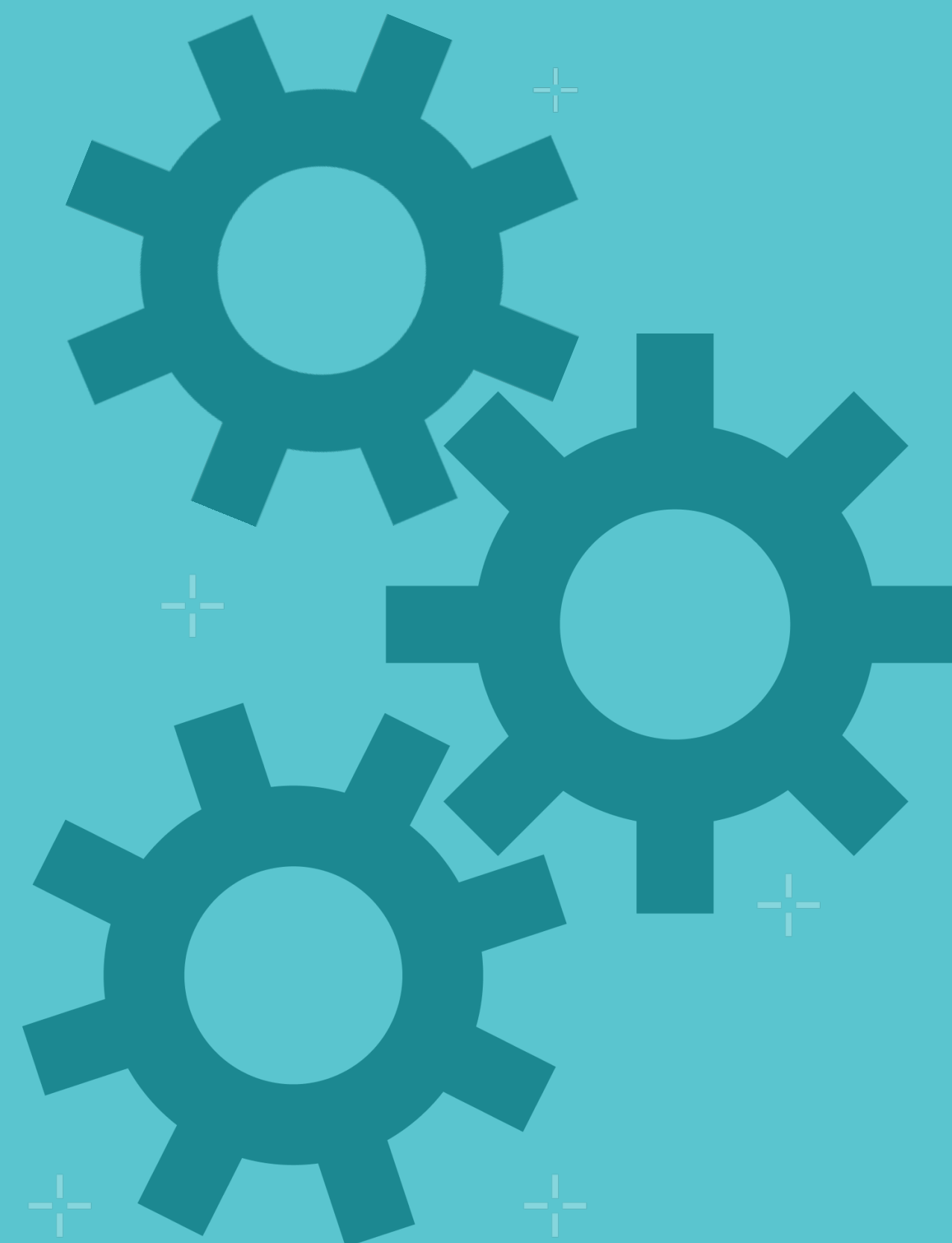
Главные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

Малоподвижный образ жизни и неправильное питание с высоким содержанием жиров и соли значительно повышают вероятность развития ССЗ.

Наследственная предрасположенность и ожирение увеличивают риск, особенно при сочетании с неблагоприятными условиями внешней среды.

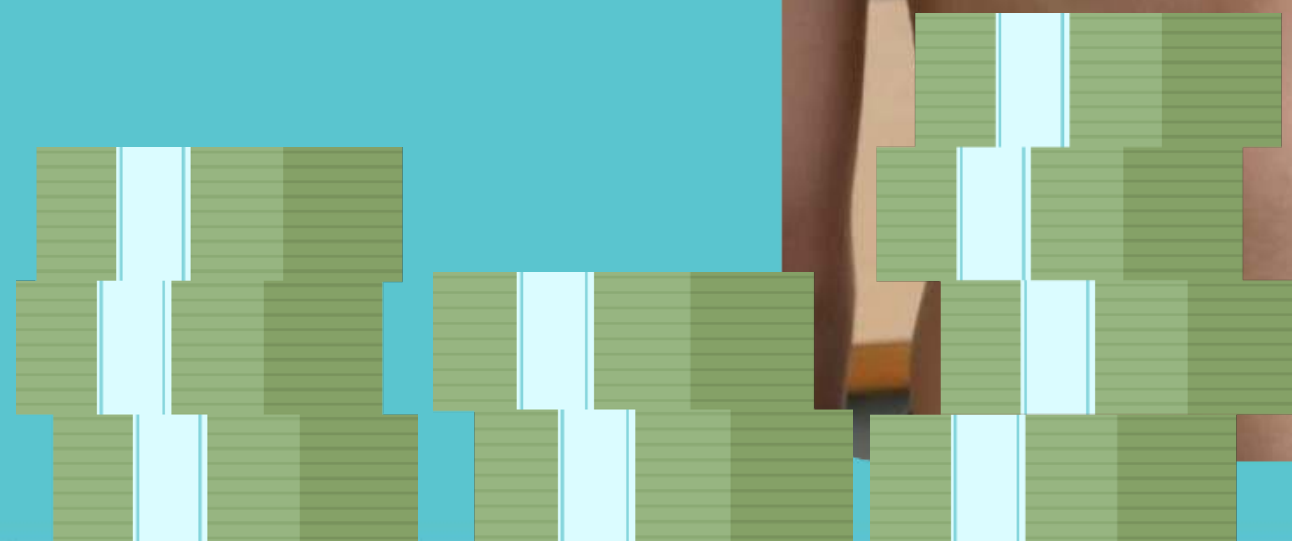
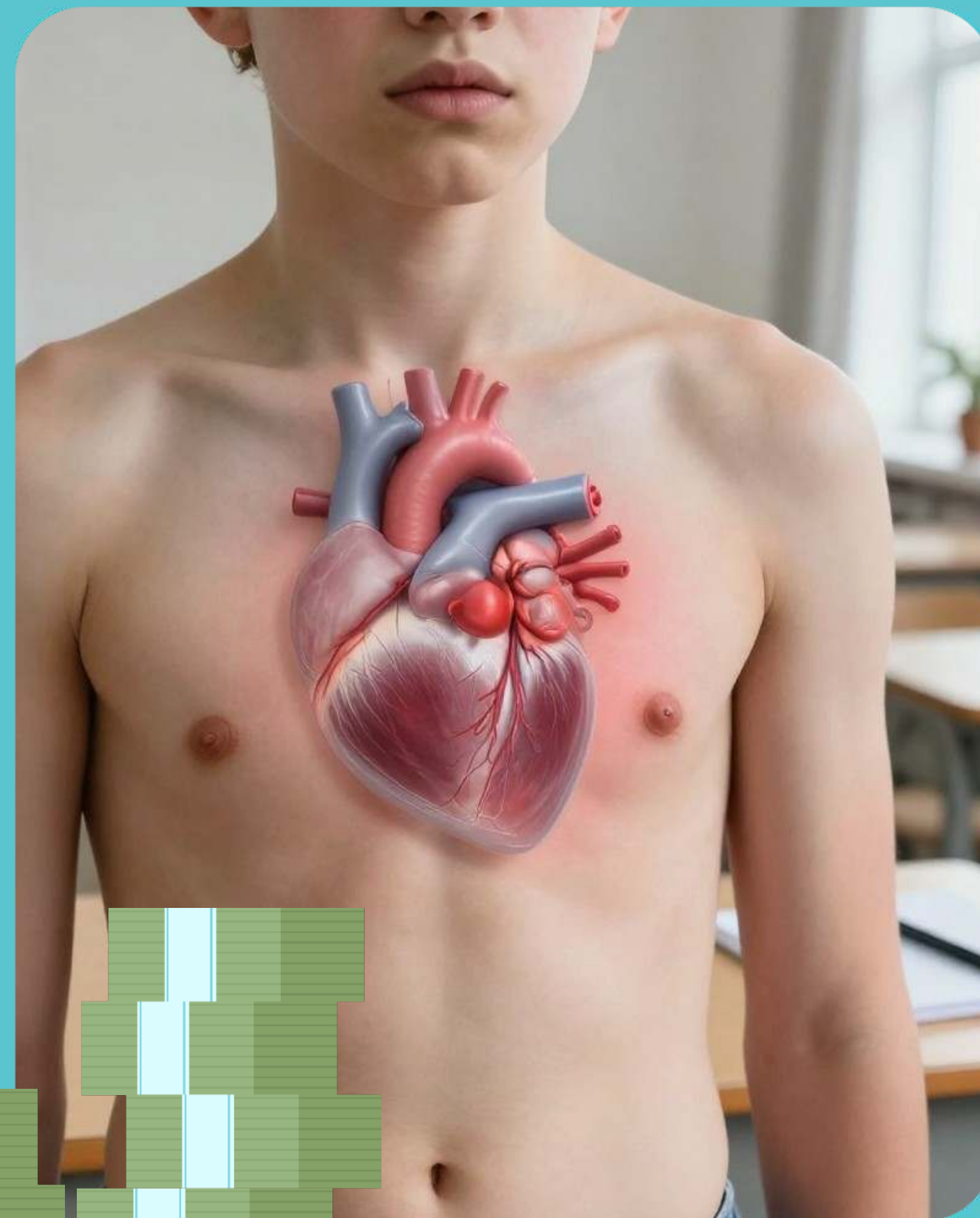
Стрессы и курение усугубляют состояние кровеносной системы, способствуя развитию патологий у молодых людей и подростков.

По статистике ВОЗ, до половины случаев ССЗ связаны именно с курением и вредным питанием, что подчеркивает важность профилактики.



Ранние признаки сердечно-сосудистых заболеваний у подростков

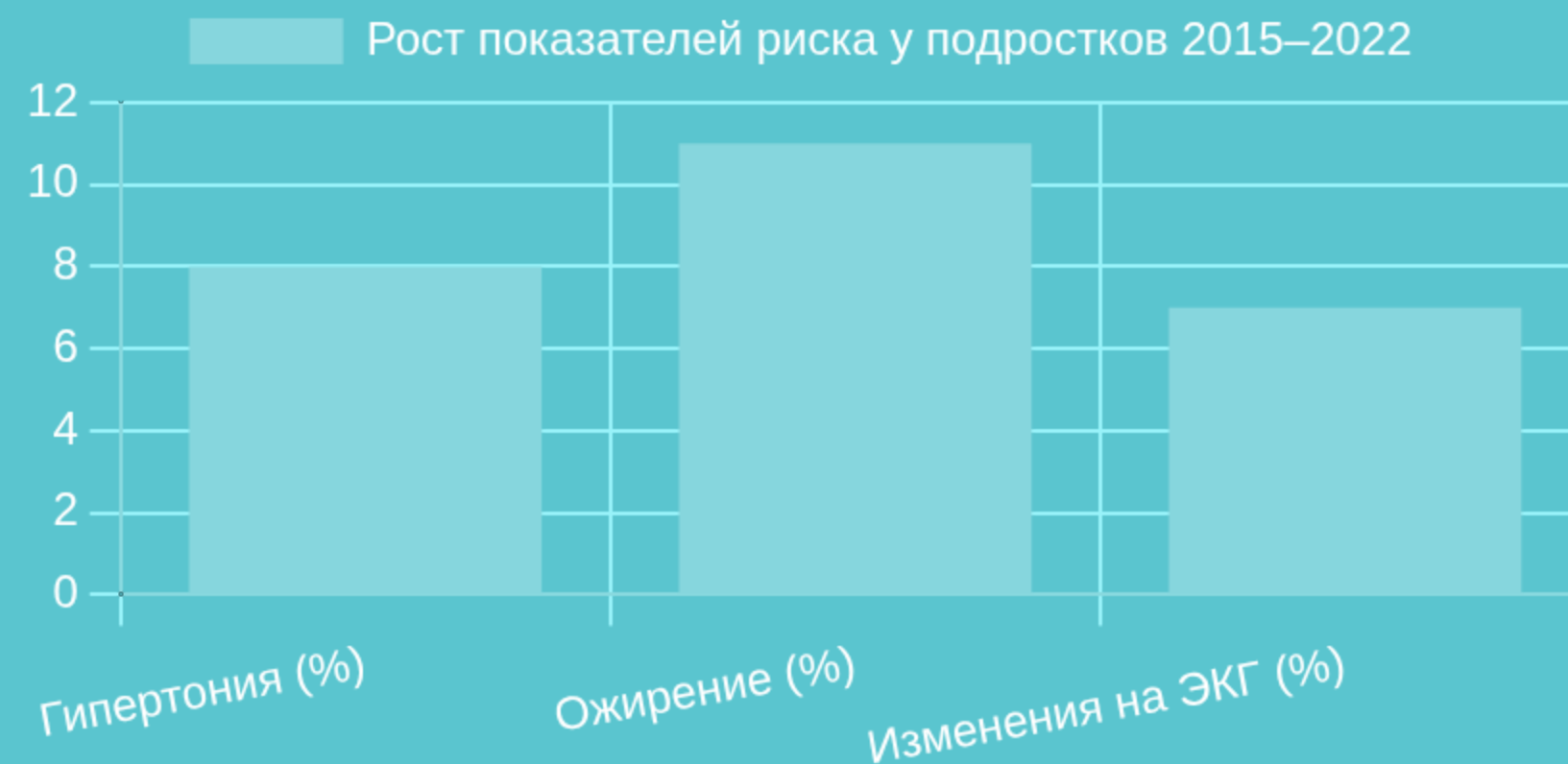
- Симптомы включают неприятные ощущения или боль в области сердца, одышку и головокружение, которые требуют немедленного внимания и консультации врача.
- Частая усталость, потемнение в глазах и учащённое сердцебиение могут свидетельствовать о начале заболевания и требуют диагностики.



Статистика ССЗ среди подростков

За семь лет выросли показатели гипертонии и ожирения у подростков 11–15 лет, что требует усиления профилактики.

Наблюдается тенденция к увеличению факторов риска ССЗ у молодежи, что сигнализирует о необходимости раннего вмешательства.



Минздрав РФ, данные 2015–2022



Сравнение основных видов сердечно-сосудистых заболеваний



Вид ССЗ	Симптомы	Последствия	Возраст
Инфаркт миокарда	Внезапная острая боль	Некроз сердца	После 40 лет
Инсульт	Нарушение речи и движений	Параличи	Любой возраст
Гипертония	Высокое давление, головные боли	Поражение сосудов	Подростки
Аритмия	Неритмичный пульс	Слабость, обмороки	Подростки и взрослые

Медицинские справочники

Таблица демонстрирует особенности и последствия различных ССЗ, встречающихся у разных возрастных групп.

Большинство серьёзных форм развивается у взрослых, но их риск формируется с детства.



Ключевые методы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний



Физическая активность

Ежедневные упражнения не менее 60 минут укрепляют сердце и сосуды, снижая риск развития заболеваний с молодого возраста.



Сбалансированное питание

Употребление овощей, фруктов и уменьшение соли и жиров помогают поддерживать здоровое давление и предотвращают атеросклероз.



Отказ от вредных привычек

Отказ от курения и алкоголя значительно уменьшает нагрузку на сердце и сосуды, снижая вероятность осложнений.



Контроль здоровья

Регулярное измерение давления и контроль массы тела позволяют своевременно выявить и скорректировать факторы риска.



Медицинские осмотры

Периодические обследования у врача помогают раннему выявлению сердечно-сосудистых заболеваний и предупреждают их развитие.



Значение питания в сохранении здорового сердца

Полезные продукты для сердечно-сосудистой системы

Овощи, фрукты, рыба и цельнозерновые зерна насыщают организм необходимыми веществами для укрепления сосудов и снижения воспалений.

Диеты с доказанной эффективностью

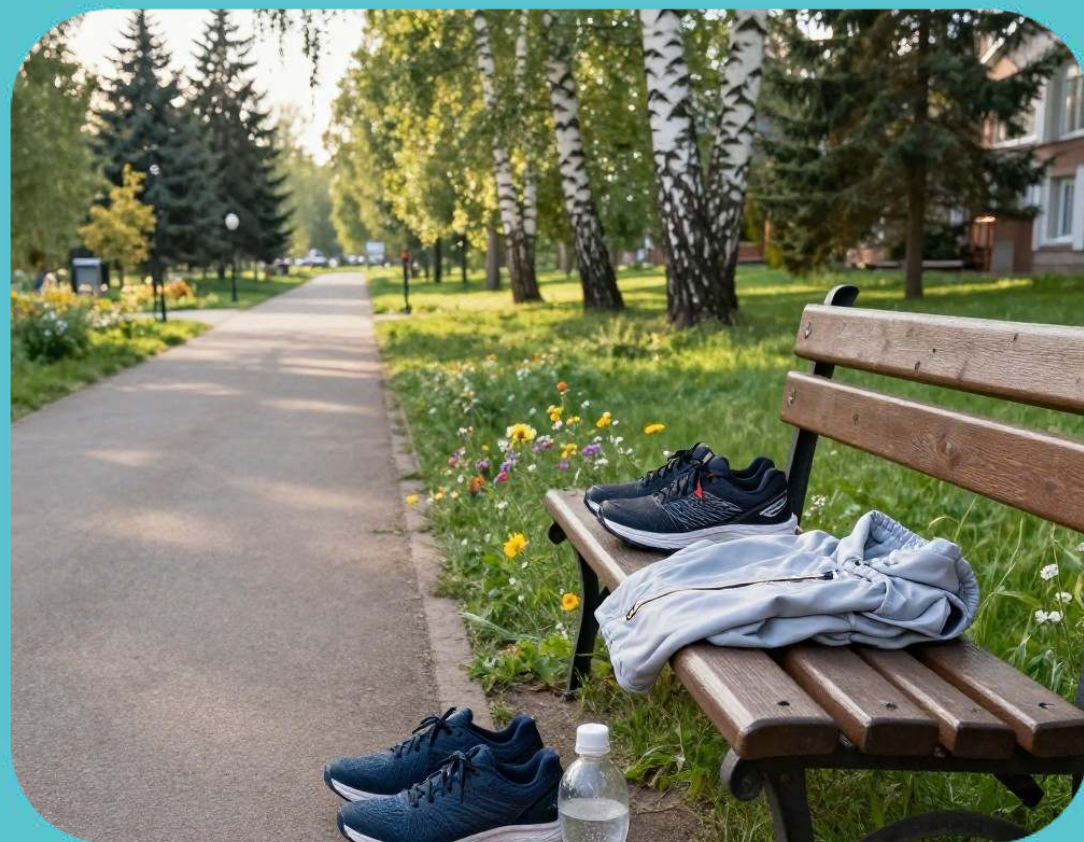
Средиземноморская диета и DASH диета уменьшают риск инфаркта и инсульта на 30%, что подтверждается европейскими исследованиями.



Преимущества спортивных занятий для сердца подростка

Бег укрепляет сердечную мышцу

Регулярный бег стимулирует работу сердца, улучшая кровоснабжение и уменьшая уровень «плохого» холестерина. Подростки чувствуют себя бодрее после пробежек, и их выносливость значительно возрастает.



Плавание снижает кровяное давление

Вода создаёт естественное сопротивление, благодаря чему плавание укрепляет сосуды и нормализует давление. Это помогает подросткам сохранять стабильное сердцебиение даже в стрессовых ситуациях.



Командные игры улучшают общий тонус

Футбол и волейбол развивают координацию и стимулируют сердечно-сосудистую систему одновременно. Совместные тренировки повышают мотивацию и помогают формировать здоровые привычки с детства.



Вредные привычки и их влияние на сердце

Курение увеличивает риск сердечного приступа на 50%, провоцируя сужение сосудов и нарушение ритма сердца, что особенно опасно в подростковом возрасте.

Чрезмерное употребление алкоголя и наркотиков вызывает аритмии и повышает артериальное давление, ухудшая состояние сердечно-сосудистой системы.

По статистике Роспотребнадзора, около 14% подростков пробуют курить уже к 13 годам, что значительно увеличивает их риск развития заболеваний сердца.



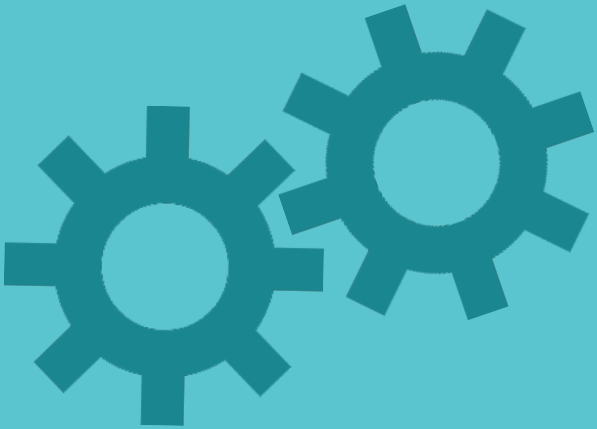
Сравнение здоровья при разном образе жизни

Показатель	Здоровый образ	Нездоровый образ
Артериальное давление	110/70 мм рт. ст.	130/90 мм рт. ст. и выше
Холестерин	В норме	Повышенный
Частота сердечных сокращений	70-80 уд/мин	90 уд/мин и выше

Таблица демонстрирует отличия показателей сердечно-сосудистой системы у подростков со здоровым и нездоровым образом жизни.

Поддержание здорового образа жизни заметно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Министерство здравоохранения РФ, 2023



Характеристики разных видов кровотечений

Артериальное кровотечение — угроза жизни

При этом виде кровь ярко-красного цвета и бьёт пульсирующей струёй. Это происходит из-за высокого давления в артериях, требующее срочных мер по остановке.



Венозное кровотечение — равномерный поток

Кровь темно-вишневого оттенка течёт равномерно, без пульсации. Венозное кровотечение останавливается медленнее, что увеличивает риск потери крови.



Капиллярное кровотечение — легкое и неопасное

Кровь выделяется мелкими каплями и быстро останавливается сама или с помощью простых средств, таких как давление салфетки или повязки.



Основы первой помощи при кровотечениях

При артериальном кровотечении необходимо наложить жгут выше места ранения и точно следить за временем его использования.

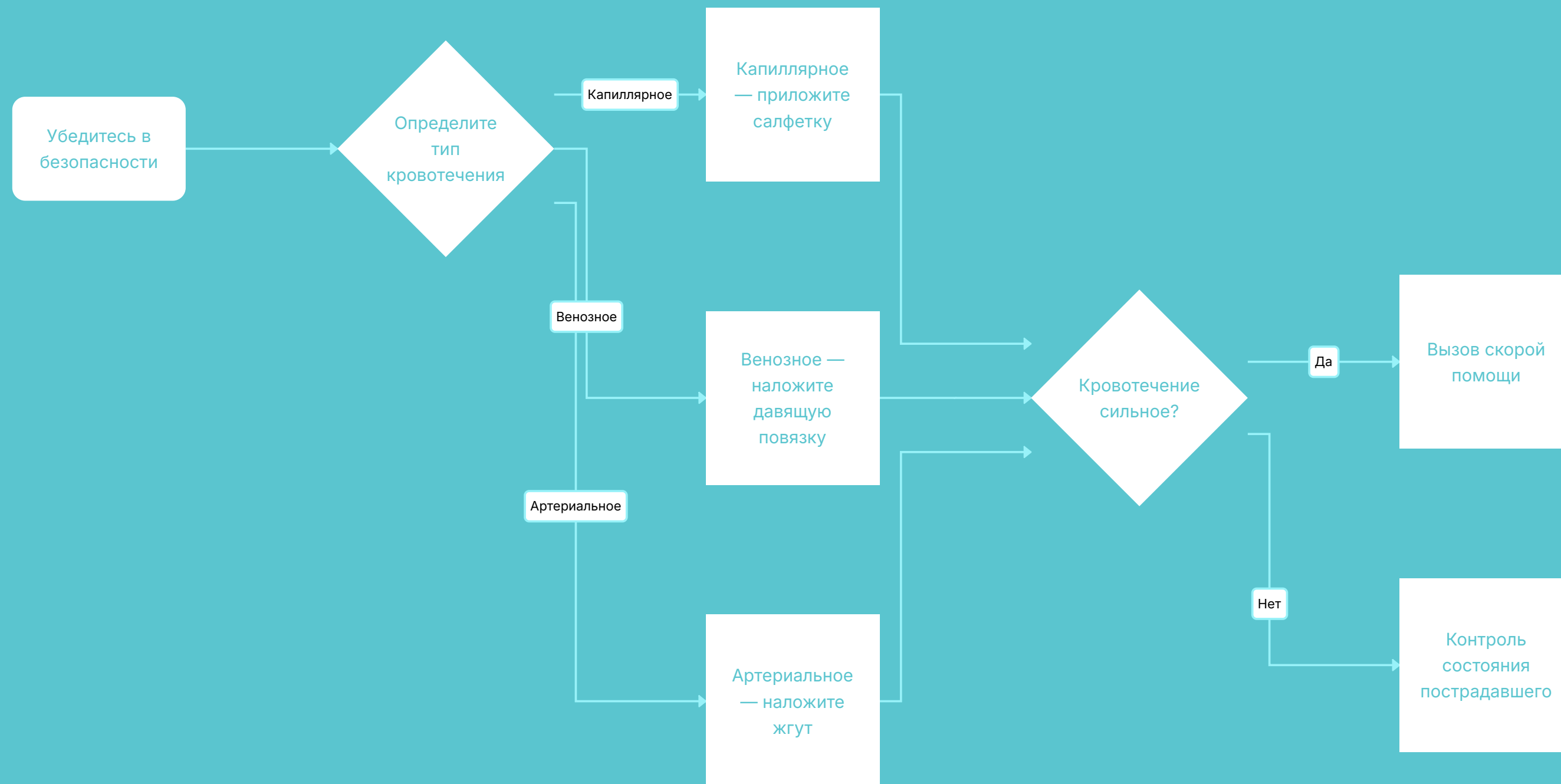
Для венозных кровотечений применяется тугая стерильная повязка, которая помогает замедлить кровь и предотвратить заражение раны.

Капиллярное кровотечение требует промывания раны и наложения чистой салфетки для быстрого и безопасного прекращения кровотечения.



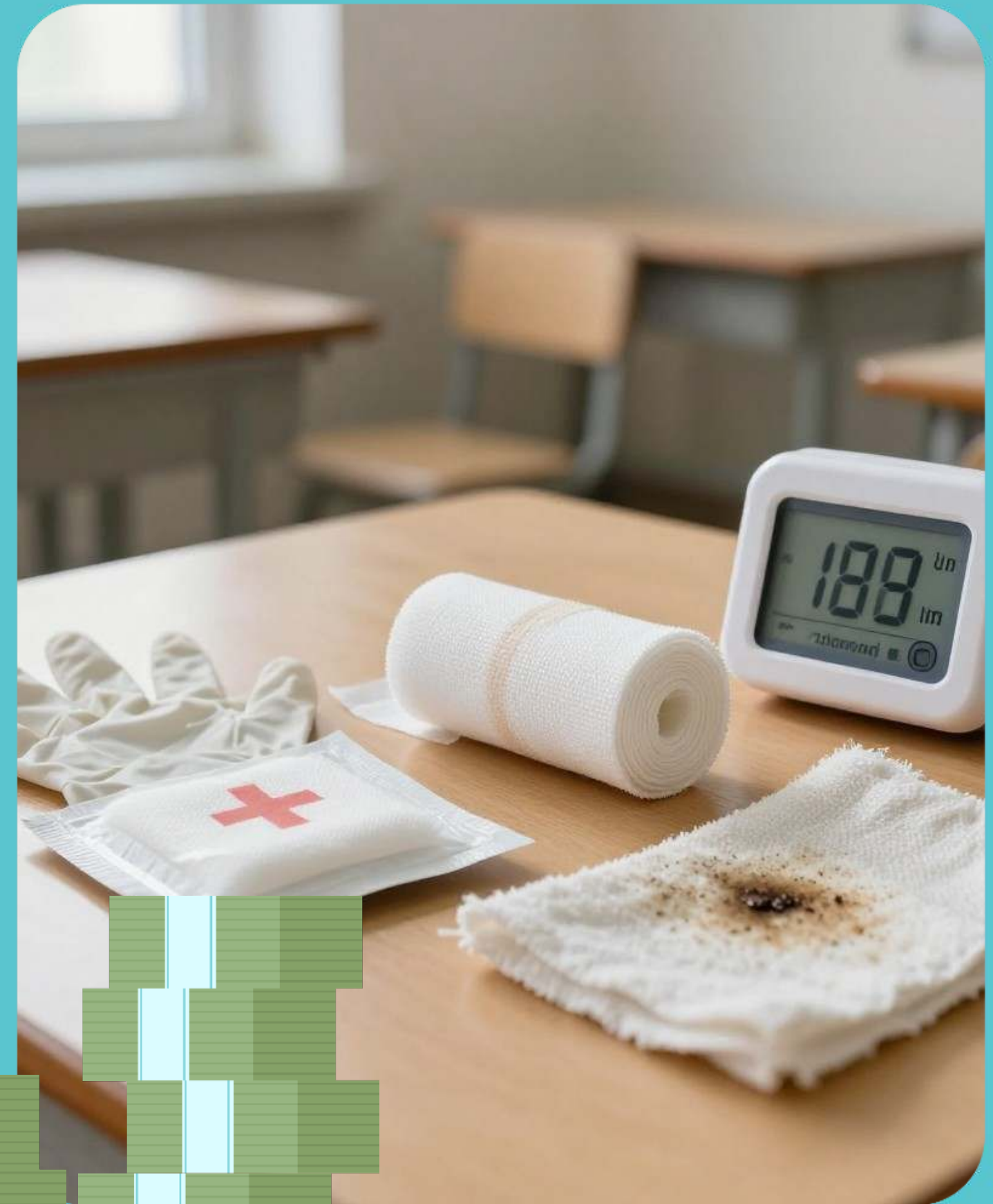
Пошаговый алгоритм первой помощи при кровотечении

Руководство к действиям при различных типах кровотечений



Распространённые ошибки при остановке кровотечения

- Чрезмерное и продолжительное наложение жгута может привести к повреждению тканей из-за прекращения кровоснабжения, что требует осторожного соблюдения времени его применения.
- Использование грязных или нестерильных материалов при перевязке увеличивает риск инфицирования раны и осложнений, что ухудшает состояние пострадавшего.



Когда необходимо незамедлительно обратиться к врачу

Массивное кровотечение, угрожающее жизни, требует немедленной медицинской помощи для предотвращения критической потери крови.

Потеря сознания у пострадавшего свидетельствует о развитии шока или других осложнений и требует срочного вызова скорой помощи.

Если кровь не останавливается более 10 минут самостоятельно или с помощью первой помощи, необходимо обратиться к врачу для дальнейшего лечения.

Наличие инородных тел в ране или признаки шока (холодный пот, бледность, учащённое дыхание) служат основанием для экстренного вызова скорой помощи.



Практическое обучение первой помощи



Медицинский кружок — первая ступень знаний

На занятиях подростки учатся алгоритму остановки кровотечений, отрабатывают навыки наложения жгутов и повязок на манекенах, что повышает их уверенность в реальных ситуациях.



Выездные тренинги со школьными врачами

Периодические совместные тренировки с медиками помогают закрепить теорию на практике, улучшая скорость реакции и умение правильно действовать при кровотечениях.



Практические занятия объединяют команду

Совместное обучение развивает ответственность и взаимопомощь среди школьников, что важно для создания безопасного окружения как в школе, так и дома.



Здоровье и безопасность в ваших руках

Соблюдение профилактических правил и навыков первой помощи помогает сохранить жизнь и здоровье. Ответственный подход подростков к своему здоровью — залог долгой и активной жизни.

