



# Гигиена, профилактика и первая помощь при заболеваниях сердца и сосудов

Как сохранить сердце здоровым и  
вовремя помочь при опасных  
симптомах.

# Почему сердце подростка нуждается в защите

Сердце и сосуды непрерывно снабжают тело кислородом и питательными веществами. В подростковом возрасте закладываются привычки, которые защищают эту систему на годы вперёд.



# Сердце — центральный насос кровообращения

1

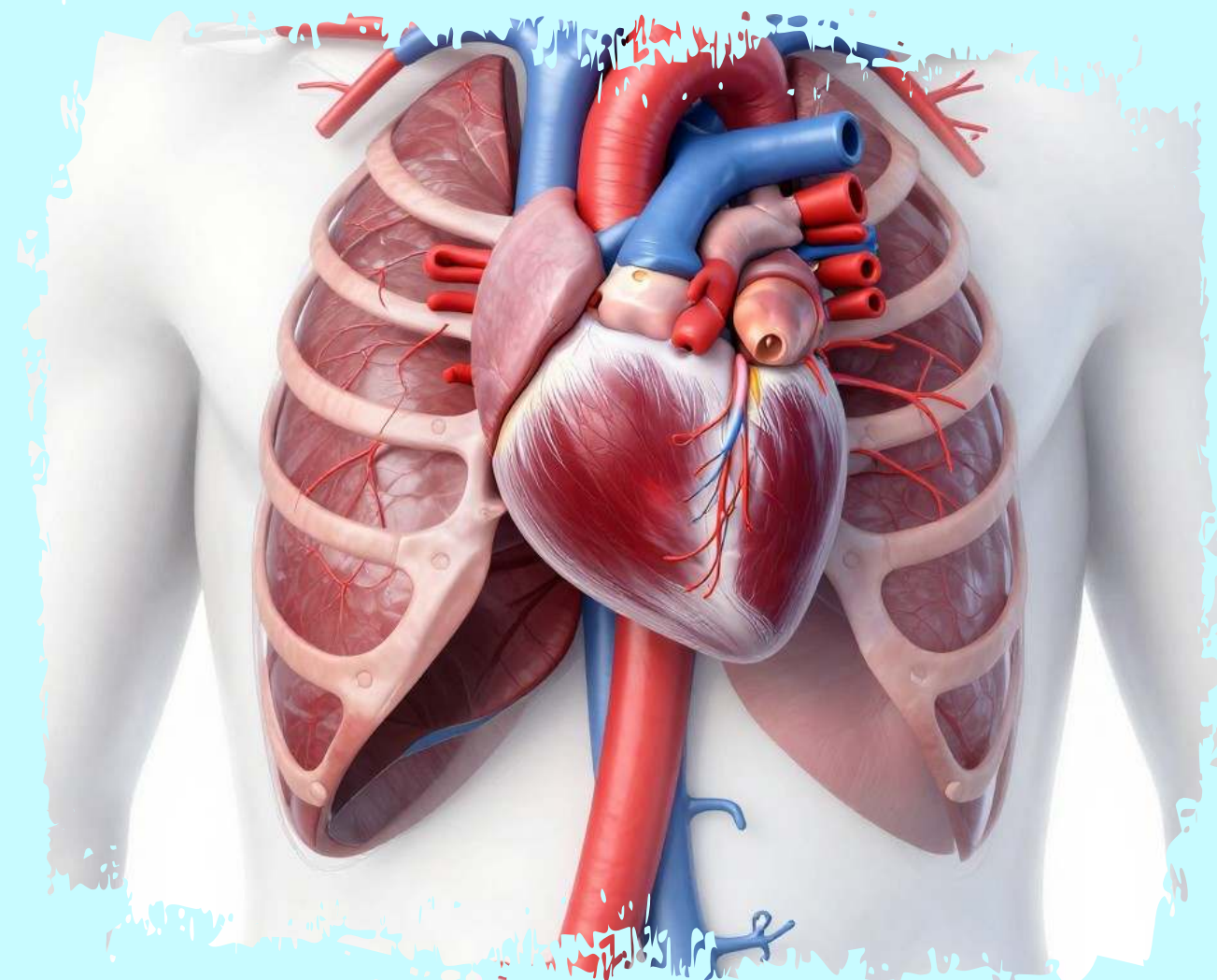
## Где находится сердце

Сердце находится в грудной клетке и работает как мощный мышечный насос. Оно состоит из двух предсердий и двух желудочков, которые поочередно принимают и выталкивают кровь.

2

## Как кровь проходит по кругам

Сначала кровь идёт по малому кругу: от правого желудочка к лёгким и обратно. Затем по большому кругу она доставляет кислород и питательные вещества ко всем органам.



# Три привычки, которые укрепляют сердце



## Ночной отдых

Во время сна сердце работает спокойнее, а сосуды успевают восстанавливаться. Для подростка особенно важен регулярный и достаточный ночной отдых без поздних перегрузок перед экранами.



## Полезная еда

Разнообразный рацион помогает сердцу получать нужные вещества для роста и развития. В меню должны быть овощи, фрукты, крупы и продукты с низким содержанием жира.



## Движение каждый день

Умеренная активность укрепляет сердечную мышцу и улучшает кровоток. Подходят прогулки, зарядка, игры на улице и школьные занятия спортом без чрезмерной нагрузки по самочувствию.

# Как движение помогает сердцу работать лучше

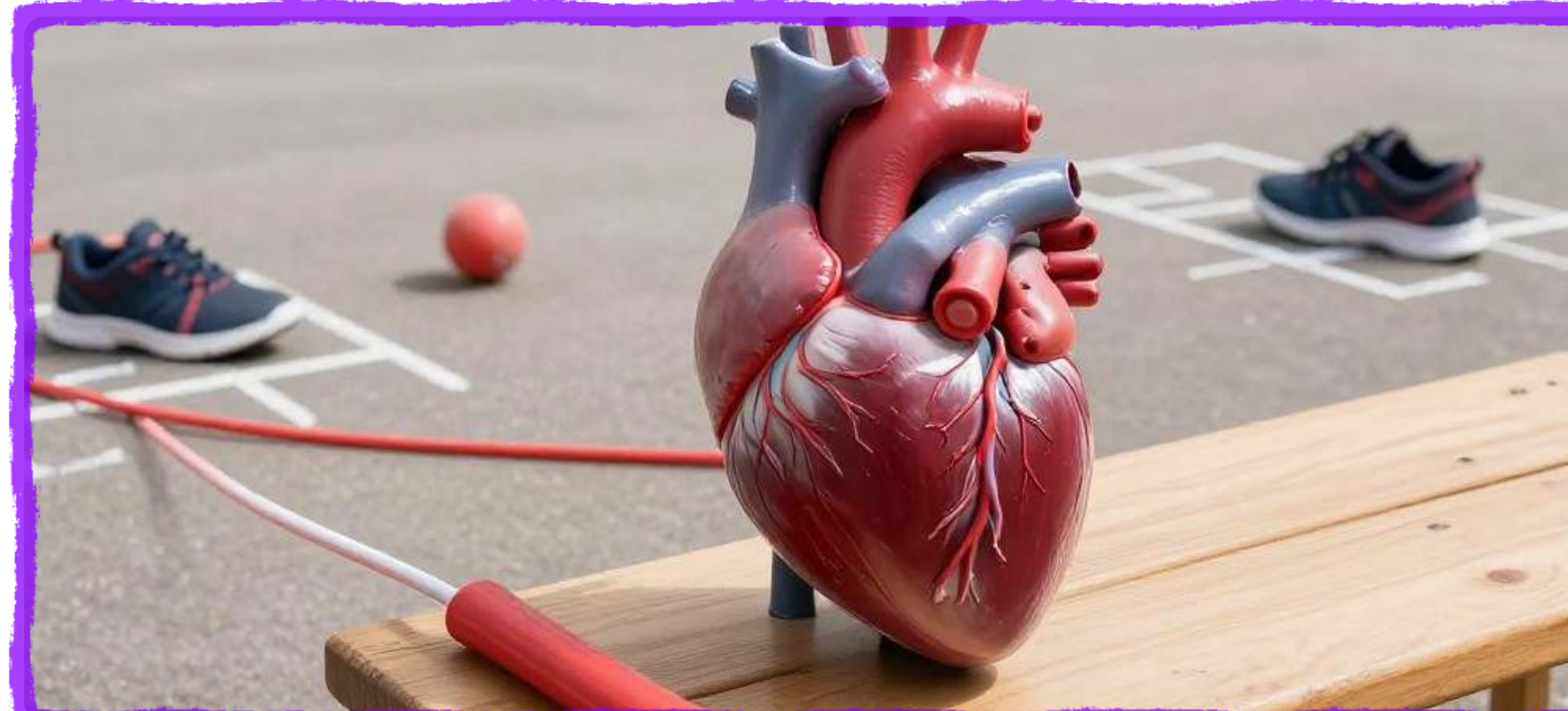
## Стадион после звонка

После уроков мальчик идёт не к лифту, а на стадион. Двадцать минут бега и игры с мячом разгоняют кровь, делают сосуды более эластичными и снимают усталость после сидения за партой. Через несколько недель он замечает, что поднимается по лестнице без одышки и легче концентрируется на уроках.



## Подвижная перемена во дворе

Во дворе девочка и её друзья играют в догонялки и прыгают через скакалку. Такие короткие, но активные нагрузки поддерживают работу сердца, улучшают питание тканей и помогают расходовать лишнюю энергию. По данным ВОЗ, подвижный образ жизни заметно снижает риск ранних проблем с сосудами.



# Четыре правила полезного рациона



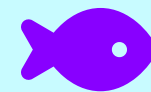
## Овощи и фрукты каждый день

Овощи и фрукты дают витамины, клетчатку и воду, которые нужны для нормальной работы сосудов. Старайся включать их в каждый приём пищи и на перекусы.



## Выбирай цельнозерновые

Каши, цельнозерновой хлеб и другие продукты из цельного зерна дают длительное чувство сытости. Они помогают не переесть и поддерживают стабильную энергию в течение дня.



## Нежирные белки

Рыба и нежирное мясо помогают расти и восстанавливаться после учёбы и тренировок. Такие продукты лучше готовить варкой, тушением или запеканием, а не жарить.



## Соль и сахар — под контролем

Избыток соли и сладостей перегружает сердце и повышает риск лишнего веса. Лучше не увлекаться чипсами, газировкой и очень солёной пищей каждый день.

# 8 часов

сна в сутки особенно важны для подростка.

Такой ночной отдых помогает сердцу и нервной системе восстановиться после учёбы и нагрузок.

National Sleep Foundation

# Три реакции сердца на стресс



## Адреналиновый отклик

Во время стресса организм выбрасывает адреналин, и сердце начинает биться чаще. Кровяное давление повышается, а тело будто готовится к срочной опасности, даже если причина — контрольная.



## Хроническое напряжение

Если переживания не проходят, сосуды долго остаются в спазме. Со временем это повышает риск гипертонии и делает сердце более уязвимым даже в молодом возрасте.



## Как помочь себе

Снять напряжение помогают медленное дыхание, прогулка на свежем воздухе и спокойное занятие по интересу. Такие простые действия возвращают внимание и уменьшают внутреннее напряжение.

57%

всех смертей в России в 2022 году  
пришлись на болезни сердца и сосудов.

Это подчёркивает, почему профилактика  
давления, ожирения и нарушений ритма нужна  
не только взрослым, но и подросткам.

Росстат, 2022

# Врожденные и приобретенные болезни сердца: примеры и симптомы

1

Врожденные пороки сердца формируются ещё до рождения. К ним относятся дефект межпредсердной перегородки, тетрада Фалло и коарктация аорты, которые нарушают нормальный кровоток.

3

Главные сигналы неблагополучия — одышка при нагрузке, боли или тяжесть в груди, быстрая утомляемость. Иногда появляются слабость, сердцебиение и плохая переносимость обычной активности.

2

Приобретённые болезни развиваются позже под влиянием инфекций, повышенного давления и других факторов. К ним относят ревмокардит, гипертонию и ишемическую болезнь сердца, возникающие уже в течение жизни.

4

Если такие признаки повторяются, нужен осмотр врача и обследование. Ранняя диагностика помогает подобрать лечение вовремя и значительно снизить риск осложнений в будущем.

# Вредные привычки и их влияние на здоровье сердца и сосудов у подростков

1

Курение сужает сосуды, повышает давление и ухудшает поступление кислорода к тканям. У подростков это быстрее приводит к нагрузке на сердце и увеличивает риск инсульта и инфаркта.

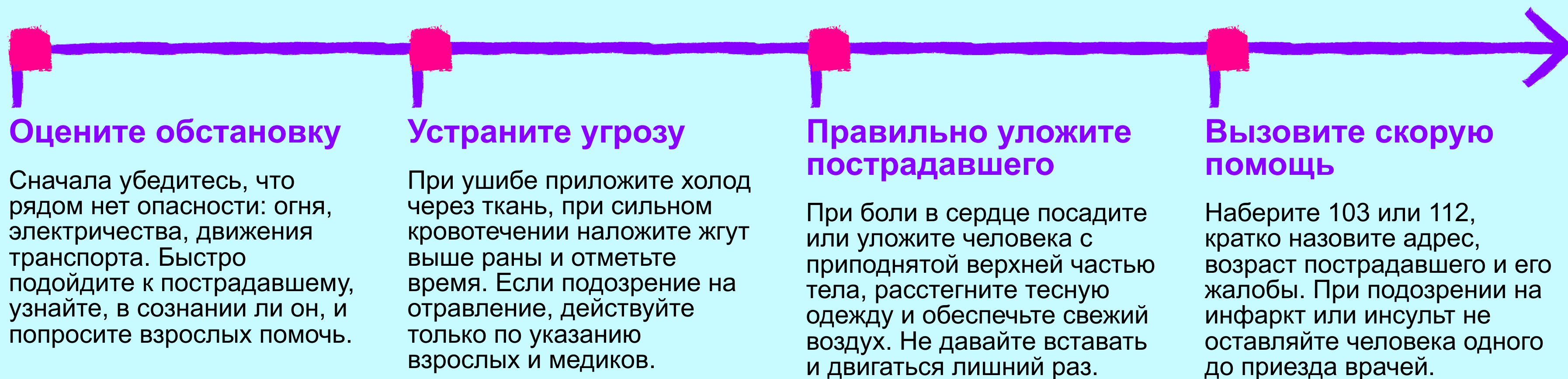
2

Алкоголь нарушает сердечный ритм, ослабляет мышцу сердца и может вызывать кардиомиопатию и аритмии. Даже редкие большие дозы создают опасную перегрузку, особенно когда организм ещё растёт.

3

Пассивное курение опасно не меньше: ребёнок вдыхает те же вредные вещества, что и курильщик, поэтому сосуды реагируют спазмом. Электронные сигареты тоже не безопасны для сердца.

# Первые действия при экстренных состояниях сосудов и сердца



## Первая помощь при приступе стенокардии: необходимые шаги

1

Сразу прекратите любую физическую нагрузку и усадите человека в спокойное место. Это уменьшает потребность сердца в кислороде и помогает переждать приступ без лишнего напряжения сердечной мышцы.

2

Обеспечьте доступ свежего воздуха: откройте окно, ослабьте воротник, снимите тесный шарф. Удобнее всего посадить пострадавшего полусидя, чтобы стало легче дышать и уменьшилось давление в груди.

3

Если врач ранее назначал нитроглицерин или валидол, помогите принять лекарство строго по инструкции взрослых. Самостоятельно увеличивать дозу нельзя, потому что возможны противопоказания и падение давления.

4

Не предлагайте еду и воду: это может ухудшить состояние, если понадобится срочная медицинская помощь. Главное — быстро вызвать врача и внимательно наблюдать за самочувствием пострадавшего до приезда скорой.

# Как распознать инфаркт миокарда и действовать правильно

## Боль, которая не проходит

На перемене подросток вдруг хватается за грудь и присаживается на скамейку. Боль усиливается, отдаёт в левую руку, появляется холодный пот и сильная слабость. В такой ситуации нужно немедленно вызвать скорую и не оставлять человека без наблюдения. Попросите его не ходить и не пить до приезда врачей.



## Когда дыхание соивается

В школьном коридоре человеку становится трудно дышать, он бледнеет, говорит медленно и теряет силы. Любая задержка опасна: следует усадить или уложить его, обеспечить покой и сразу вызвать медицинскую помощь. До прибытия врачей рядом должен быть взрослый. Следите, чтобы он не вставал и не разговаривал лишний раз.



# Определение симптомов инсульта и действия при оказании первой помощи

1

Инсульт часто начинается внезапно: уголок рта опускается, улыбка становится асимметричной, а речь — невнятной. Такие изменения нельзя ждать, они требуют немедленной реакции взрослых рядом и окружающих людей.

3

Пострадавшего укладывают или усаживают с приподнятой головой, чтобы уменьшить риск ухудшения состояния. Нельзя давать ему вставать, ходить или самостоятельно добираться до больницы без сопровождения взрослых.

2

Человек может внезапно почувствовать слабость в руке или ноге, перестать уверенно держаться на ногах, не чувствовать часть лица. При таких признаках нужно сразу прекратить любые движения.

4

До приезда скорой следите за дыханием и сознанием, не оставляйте человека одного и сохраняйте спокойствие. Если он потерял сознание, сообщите об этом диспетчеру повторно как можно скорее.

# Как делать СЛР при остановке сердца

## Проверка и вызов помощи

Человек лежит неподвижно, и первое дело — обратиться к нему громко и осторожно потрясти за плечо. Если ответа нет, проверьте дыхание и сразу позовите взрослых или наберите 103, 112. Не теряйте времени и оставайтесь рядом до прибытия помощи и контролируйте состояние.



## Компрессии грудной клетки

Положите ладони на середину груди и начните сильные, ритмичные надавливания. Темп должен быть примерно 100–120 раз в минуту, без долгих пауз между движениями. Это поддерживает кровоток, пока помощь уже едет. Если рядом есть взрослый, он может сменить вас после короткой паузы без промедления при необходимости.



## Два спасательных вдоха

После тридцати надавливаний запрокиньте голову пострадавшего и сделайте два вдоха методом рот в рот. Важно плотно зажать нос и следить, поднимается ли грудная клетка. Если нет, вернитесь к компрессиям. Не прерывайте цикл без необходимости до появления признаков жизни или пока не сменят взрослые специалисты рядом.

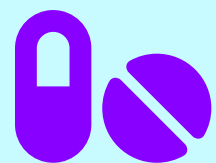


## Ритм и спокойствие

СЛР требует сосредоточенности: компрессии делают ровно, без лишних разговоров и суеты. Если рядом есть другой взрослый, можно чередовать надавливания, чтобы не терять силы. Главное — не останавливаться, пока не придут медики. Такая работа помогает выиграть время до прибытия специалистов и сохранить шанс на жизнь пострадавшему.



# Что можно использовать только по назначению врача



## Аспирин по назначению

При подозрении на инфаркт врач может рекомендовать ацетилсалициловую кислоту. Её обычно разжёвывают, чтобы действие началось быстрее, но только если нет аллергии и противопоказаний по указанию врача.



## Нитроглицерин при стенокардии

Нитроглицерин используют при приступе стенокардии, чтобы облегчить боль и уменьшить нагрузку на сердце. Его дают только по инструкции взрослых и при отсутствии запрета от врача.



## Никакого самолечения

Любое лекарство может быть опасным без контроля. Нельзя брать таблетки из домашней аптечки, если вы не знаете дозу, срок годности и возможные противопоказания без взрослых рядом.

# Привычки, которые защищают сердце



## Двигайтесь каждый день

Старайтесь уделять движению не меньше 60 минут в день: ходьбе, игре во дворе, плаванию или катанию на велосипеде. Сердцу нужен регулярный, но не чрезмерный тренинг.



## Выбирайте полезную еду

В меню должны быть овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыба и нежирное мясо. Такие блюда помогают сердцу работать ровно и дают организму нужные вещества каждый день.



## Откажитесь от вредных привычек

Курение, вейпы и алкоголь ускоряют повреждение сосудов и перегружают сердце. Чем раньше подросток избегает этих привычек, тем ниже риск будущих проблем со здоровьем в будущем.



## Спите достаточно

Сон помогает сердцу восстанавливаться после нагрузок и снижает влияние стресса. Подростку особенно важно ложиться и вставать примерно в одно и то же время каждый день.



## Проверяйтесь у врача

Регулярные осмотры помогают заметить повышенное давление, нарушения ритма и другие проблемы раньше, чем появятся серьёзные жалобы. Это особенно важно, если в семье уже были болезни сердца.

# Значение гигиены и своевременной первой помощи для долгой жизни

1

Гигиена сердечно-сосудистой системы — это не одна привычка, а целый набор повседневных действий. Сон, движение, спокойный режим и правильное питание постепенно укрепляют сердце и сосуды у подростка.

2

Контроль давления, внимательное отношение к самочувствию и отказ от переутомления помогают заметить проблему раньше. Чем раньше меняются полезные привычки, тем меньше риск тяжёлых болезней в будущем.

3

Первая помощь нужна тогда, когда время особенно дорого. Спокойные и правильные действия до приезда врачей могут сохранить жизнь, уменьшить осложнения и дать шанс на быстрое восстановление.

## Итоги: здоровье сердца — в руках каждого

Здоровье сердца зависит от ежедневных решений: двигаться, питаться разумно, не вредить себе и знать, как помочь при опасных симптомах. Эти навыки действительно могут сохранить жизнь.