

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ - ОДНО ИЗ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ. МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

В наше время здоровье является главной ценностью человечества. Ведь плохая экология, малоподвижный образ жизни, неправильное питание плохо влияют на наше здоровье. Главным показателем хорошего самочувствия и крепкого здоровья будет являться состояние сердечно - сосудистой системы. В настоящее время заболевания сердечно-сосудистой системы являются одним из основных распространенных видов болезней. По данным Всемирной организации здравоохранения во всех странах мира заболевания сердечно-сосудистой системы занимают первое место среди других заболеваний. Исходя из этого, данная тема для меня является актуальной и интересной. В дальнейшем времени, изучив эту тему, я не хочу, чтобы у меня были проблемы с таким болезнью. Так как, к сожалению, с этим заболеванием может столкнуться каждый.

Сердечно-сосудистые заболевания — это группа заболеваний сердца и сосудов, которые включает в себя артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца, цереброваскулярные заболевания (инсульт), болезни периферических сосудов, сердечную недостаточность, ревматизм, врожденные пороки сердца, кардиомиопатии.

Имеется много различных причин среди молодежь, из-за которых начинают заболевать с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Основные заболевания сердечно-сосудистой системы связаны с факторами риска образа жизни. Я изучила ряд основных факторов, которые проявляются при заболевании сердечно – сосудистой системы. **К этим факторам относятся:**

Возраст и пол.

- Табакокурение, заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями у курильщиков примерно в два раза выше по сравнению с некурящими, риск увеличивается с количеством выкуриваемых сигарет.

- Повышенное артериальное давление часто ассоциируется с увеличением заболеваемости и тяжести сердечно-сосудистой патологии.

- Низкая физическая активность. Заболеваемость болезнью сердца отмечается в меньше у людей с высокой физической активностью по сравнению с лицами, ведущими сидячий образ жизни.

- Лишний вес, ожирение, нерациональное питание.

- Потребление алкоголя связано с повышенным давлением и увеличивает риск инфаркта.

Причины роста сердечно-сосудистых заболеваний – резкое снижение удельного веса физического труда, увеличение нервного напряжения, возникновение несоответствия между степенью мышечной активности и нервным напряжением со значительным преобладанием последнего. Ограничение движений сопровождается рядом функциональных расстройств системы кровообращения. Также существует и другие причины заболевания сердечно - сосудистой системы, которые считаются не мало важным.

Причина 1. Тахикардия. Диагноз "тахикардия" ставят при повышении этого показателя до 100 и более сжатий за 60 секунд. А в норме у взрослого человека сердце сокращается около 60-80 раз в минуту. В некоторых случаях биение пульса при тахикардии превышает 190-230 ударов в минуту. Такое аномальное сердцебиение сильно изнашивает сердце, вызывает кислородное голодание всего организма и обморочную слабость у больного.

Причина 2. Возникновение тромбов. Причиной возникновения тромбов может: и возраст, и курение, и алкоголь, и лишний вес, а также наследственные заболевания или гормональные контрацептивы. Вообще, с возрастом кровь у человека становится гуще, так как количество воды в организме уменьшается. Или при курении сигаретные смолы попадают через стенки легких в кровоток и травмируют стенки сосудов. А из-за лишнего

веса в ногах у человека образуются застойные явления. И кровоток там замедляется. А чем медленнее кровоток, тем выше риск образования тромбов.

Причина 3. Дефицит кровяного потока. Артерии, капилляры и вены представляют собой систему сообщающихся сосудов, по которым непрерывно течет кровь. Сердце в этой системе является насосом, перекачивающим кровь из вен в артерии. При нормальном циркулировании крови у здорового человека приток крови к сердцу равен оттоку.

Основные симптомы заболевания сердечно-сосудистой системы: боли в области сердца, одышка, отеки, тахикардия, экстрасистолия и др. Также признаками, характеризующие заболевания сердечно – сосудистой системы могут быть:

- Общая усталость;
- Потеря сознания (обморок);
- Головокружение (предобморочное);
- Сердцебиения (аритмии или экстрасистол);
- Боль или усталость конечностей (хромота);
- Ненормальные цвета кожи (бледность, цианоз, некрозы);
- Язвы на коже (язвы);
- Коллапс (шок);
- Внезапные изменения в зрении, силы, координации, речи или ощущение.

Для того чтобы состояние сердечно - сосудистой системы человека было в нормальном состоянии нужно предпринимать ряд мер по профилактике. Одним из самых важных аспектов в профилактике сердечно - сосудистой системы является регулярное посещение кардиолога. Помимо этого, необходимо применять ряд методов предотвращения.

Одним из первых пунктов является физическая тренировка. В профилактике сердечно-сосудистых заболеваний чрезвычайно важно то, что физическая тренировка способна нормализовать нарушенный жировой обмен и поддерживать его на нормальном уровне. Регулярная физическая активность улучшает обмен веществ, кровоснабжение и питание сердечной мышцы. Кроме того, физические упражнения благотворно влияют на всю систему кровообращения, на состояние центральной нервной системы, двигательный аппарат, органы дыхания и внутренней секреции. Предпочтительнее аэробные занятия, при которых увеличивается частота сердечных сокращений – ходьба, бег, лыжные прогулки, езда на велосипеде.

Важным пунктом требует адекватного сбалансированного питания. Одной из главных причин этих заболеваний является недостаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот, которые отвечают за липидный обмен в организме.

Также для профилактики лучше отказаться от вредных привычек. К вредным привычкам можно отнести курение, алкоголь и долгое вечернее просиживание перед телевизором или компьютером. Человек, лишаящий себя сна, изнашивает свое сердце, ведь и ему требуются периоды отдыха. Для того, чтобы сердце не испытывало перегрузок, рекомендуется спать не менее 8 часов в день, причем это время можно распределять в течение дня.

Помимо этого, следует контролировать, во-первых, уровень сахара в крови, во-вторых – уровень холестерина. Повышенное их значение свидетельствует о том, что в организме страдают сосуды. То есть это означает регулярное обследование состояния своих сосудов и сердца в медицинских центрах.

Также существует комплекс упражнений для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. В нашем КазНУ применяются следующие упражнения:

- Упражнения из положения вниз головой (стойки на голове и т.д.);
- Упражнения с задержкой дыхания, натуживанием;
- Вращение сжатыми в кулак кистями, а также ступнями, выставленными на носок (20 раз в одну и в другую стороны);

- Ритмичное сжатие-разгибание кистей рук (30 раз);
- Повороты корпуса вправо-влево с разведенными в стороны руками (10 раз);
- Махи прямой ногой вперед, руки при этом тянутся к носочку (10 махов каждой ногой);
- Выпады вперед поочередно каждой ногой (10-20 раз);
- Вертикальный подъем ног с целью профилактики болезней сосудов ног (1-2 минуты).

Физические упражнения при оздоровлении сердечно-сосудистой системы играют большую роль в стенах КазНУ им. Аль-фараби. В КазНУ с такими заболеваниями существуют отдельно специальные группы, где нагрузки уменьшаются, а главным становится восстановительные занятия, где упор на концентрацию сердце. Это является большим плюсом, так как в университете студентов с данным заболеванием довольно много, а занятия в данных группах улучшают состояние здоровья, ведь здесь специально разрабатывают методику занятий, упражнений. В университете более предпочтительны аэробные нагрузки, это любой вид упражнений и занятий, при которых увеличиваются частота дыхания и со временем растет выносливость. Они включают в себя ходьбу, бег, плавание, а также использование разнообразных тренажеров (гребной тренажер, беговая дорожка, степпер, эллиптический тренажер). Кроме того, лечебная физкультура и другие умеренные занятия являются эффективным средством профилактики заболеваний.

Я провела анкетирование среди 30 студентов в КазНУ. Анкетирование имело такой вид:

Добрый день! Я прошу Вас уделить данному анкетированию немного времени.

- Ваш пол
- Мужской
- Женский
- Беспокоят ли Вас боли в области сердца?
- Да
- Нет
- Как часто вы посещаете кардиолога?
- Раз в полгода
- Раз в год
- Редко
- По мере необходимости
- Держите ли Вы для себя в аптечке одно из следующих лекарств: валидол, нитроминт, сердечные капли?
- Да
- Нет
- Знаете ли вы способы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?
- Знаю
- Частично
- Не знаю

Затем полученные результаты я анализировала и вносила в диаграмму. В анкетировании участвовали 17 девушек и 13 парней. Из них у 14 человек имеются нарушения сердечно-сосудистой системы. Из числа студентов у которых имеются нарушения сердечно-сосудистой системы, кардиолога посещают раз в полгода- 7 студента, раз в год- 4 студентов, остальные студенты посещают кардиолога по мере необходимости. Способы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний знают 15 студентов, частично знают 10 студента, не знают 3 студентов.

Проведя данные исследования, я глубоко изучила тему заболевания сердечно-сосудистой системы человека. Для меня это стало открытием, теперь я очень хорошо

понимаю, из-за чего может нарушиться сердечно-сосудистые системы человека и какие виды нарушений бывают, а также какие меры нужно предпринимать для предотвращения нарушений сердечно-сосудистые заболевания. По моему мнению, студенты, посещая специальную группу в университете, смогут улучшить или восстановить свои сердечно-сосудистые системы, а также не будут оказывать большую нагрузку на сердце, как это происходит в других спортивных группах.

Литература:

1. Воробьева, Е. А. Анатомия и физиология / Е. А. Воробьева. – М. : Медицина
2. Чекулаева, Л. В. Профилактика и реабилитация студентов специальной медицинской группы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.