

что это способ образования клеток, которые необходимы для нормальных функций человеческого тела. Однако, если уровень холестерина выше нормы это приводит к нарушениям работы сердца, что приводит к сердечным приступам.

Высокий холестерин в крови основная причина сердечных заболеваний. Если у тебя повышенное содержание холестерина, избытки откладываются на стенках кровеносных сосудов. Со временем это приводит сосуды к затвердеванию, сосуды сужаются и уменьшается приток крови к сердцу. А это причина для сердечного приступа.

СИМПТОМЫ ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРОЛА:

Очень редко какие-либо симптомы указывают на повышенное содержание холестерина. Только специальный анализ крови может установить содержание холестерина. Люди старше 40 лет должны сдавать кровь на проверку холестерина регулярно.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

Сердечные заболевания можно предотвратить! Простые изменения в диете и физические упражнения могут уменьшить риск сердечных заболеваний.

- Увеличьте физическую нагрузку- делайте зарядку (даже если это лёгкая ходьба) 30 минут в день по крайней мере 3 раза в неделю.
- Избегайте курения или нахождения в окружении курящих
- Уменьшите стресс.
- Сократите употребление спиртного.
- Следите за весом.
- Ешьте достаточно свежих фруктов и овощей.

Для более подробной информации посетите следующие сайты:

American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

• • •

Информация в этой брошюре переведена по материалам разработанным:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Заболевание сердца



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Сердечное заболевание - это состояние, при котором кислородообогащенная питательными веществами кровь не доходит до сердца. Это приводит к сердечным приступам, параличу (удару) или даже к смерти.

ЧТО ТАКОЕ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП?

Сердце работает 24 часа в сутки, качая обогащенную кислородом и питательными веществами кровь по всему телу. Кровь поступает к сердцу через вены. Когда нарушено питание и не ведётся активный образ жизни, жировые образования откладываются на стенках артерий. Со временем, отложения могут привести к разрыву сосудов, блокируя, тем самым движение крови по вене за счет образовавшейся гематомы. Это довольно опасно, так как закупорка вены уменьшает доступ крови к сердцу, что приводит к сердечному приступу.

СИГНАЛЫ/СИМПТОМЫ ПРИСТУПА:

- Боль в центре груди, которая присутствует больше чем несколько минут, либо исчезает, но возобновляется.
- Боль в одной или обеих руках, спине, шее, скулах, в желудке.

ОТДЫШКА, СОПРОВОЖДАЕМАЯ БОЛЬЮ В ГРУДИ ЛИБО БЕЗ НЕЕ.

- Выступление холодного пота, тошнота или обморочное состояние.

Женщины испытывают те же симптомы, что и мужчины, но женщины чаще чем мужчины испытывают отдышку, рвоту, тошноту, боль в спине и скулах.

ЧТО НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОДОЗРЕВАЕШЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП?

Немедленно звони 911. Не откладывай. Найди способ добраться в больницу как можно быстрее. Если у тебя сердечный приступ, не садись за руль, обратись за помощью шофёра.

ЧТО ТАКОЕ ПАРАЛИЧ (УДАР)/ КРОВОИЗЛИЯНИЕ МОЗГА?

Паралич наступает, когда кровеносные сосуды, которые доставляют кислород и питательные вещества в мозг, лопаются или блокируются шлаками. Когда это случается, часть мозга испытывает кислородное голодание. Это состояние называется паралич. При кислородном голодании нервные клетки умирают очень быстро. Результат - нарушение функций мозга. Части тела, которые контролировались умершими клетками мозга, перестают функционировать как результат потери нерва.

СИГНАЛЫ ПАРАЛИЧА:

- Паралич лица, рук или ног, особенно с одной стороны тела.
- Проблемы с речью.
- Проблемы со зрением на один или оба глаза.
- Проблемы с движением, головокружение, потеря баланса, или координации.
- Острая неожиданная головная боль без причины.

ЧТО НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОДОЗРЕВАЕШЬ ПАРАЛИЧ?

Немедленно звони 911. Не откладывай. Найди способ попасть в больницу без отлагательств, избегай возможности вести машину самостоятельно. Запомни время, когда у тебя

возникли первые симптомы удара. Правильный диагноз и лекарства помогут уменьшить последствия паралича.

ГИПЕРТОНИЯ ИЛИ ВЫСОКОЕ КРОВЯННОЕ ДАВЛЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ КРОВЯННОЕ ДАВЛЕНИЕ?

С каждым сокращением сердца, кровь поступает в вены. Кровяное давление-это сила, с которой кровь проходит через вены. Высокое кровяное давление или гипертония -это когда давление, с которым сердце качает кровь чересчур высокое, что указывает на то, что сердце работает под нагрузкой. Физически, ты не испытываешь никаких изменений, Однако, гипертония очень серьёзное заболевание, которое приводит к смертельному исходу. Без лечения, гипертония приводит к:

- Отказу сердца
- Отказу почек
- Ведёт к сердечному приступу
- Инсульту-параличу
- Ухудшению зрения или полной слепоте.

СИГНАЛЫ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ:

При высоком давлении не проявляются какие-либо тревожные симптомы. Поэтому, заболевание называют "безмолвный убийца". Однако, высокое давление можно контролировать, соблюдая правильное питание и делая физические упражнения. Старайтесь проверять давление, чтобы определить находитесь ли вы под риском заболевания.

ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин-это мягкое жировое вещество, которое содержится в крови. Это нормальное явление иметь холестерин в крови, потому