Артериальная гипертония

Профилактика. Первые симптомы. Диагностика.

Профилактика



Ограничение соли:
до 5 г в сутки
(1 чайная ложка
без верха)



Контроль массы тела и алкоголя:
снижение избыточного веса и отказ от чрезмерного потребления спиртного



Физическая активность и отказ от курения:
курение резко повышает риск сердечно-сосудистых осложнений



Первые симптомы



Головные боли
(чаще в затылочной области, утром), головокружение, шум в ушах



Мелькание «мушек» перед глазами, снижение чёткости зрения



Одышка и дискомфорт в груди при незначительной нагрузке, повышенная утомляемость

Основные методы диагностики



Измерение АД:
регулярный самоконтроль и измерение на приёме у врача (целевые цифры ниже 140/90 мм рт. ст. для большинства).



Диспансеризация:
измерение артериального давления входит в обязательный перечень.



Дополнительно:
ЭКГ, анализ на холестерин и оценка суммарного сердечно-сосудистого риска.

Здоровое сердце — долгая жизнь!

Ишемическая болезнь сердца (ИБС)

Профилактика. Первые симптомы. Диагностика.

Профилактика



Контроль холестерина:
снижение потребления насыщенных жиров, больше рыбы, овощей и растительных масел.



Контроль АД и уровня глюкозы:
гипертония и диабет — факторы риска ИБС.



Отказ от курения и физическая активность:
150 минут в неделю умеренной нагрузки.



Регулярная диспансеризация:
оценка сердечно-сосудистого риска и ЭКГ.



Забота о сердце — залог долгой жизни!

Первые симптомы



Стенокардия:
давящие, сжимающие боли за грудиной, при нагрузке, отдающие в шею, челюсть, левую руку.



Одышка при нагрузке,
чувство нехватки воздуха.



Эквиваленты стенокардии:
дискомфорт в верхней части живота, тошнота (особенно у женщин).

Основные методы диагностики



ЭКГ:
в покое и, при необходимости, с нагрузкой (велоэргометрия, тредмил-тест).



Лабораторные:
липидограмма (общий холестерин, ЛПНП, ЛПВП, триглицериды), оценка риска.



Визуализация:
ЭхоКГ (УЗИ сердца), коронароангиография по показаниям.

Сердце здорово — жизнь прекрасна!

Онкологические заболевания

Профилактика, первые симптомы и диагностика

Профилактика



Отказ от табака и алкоголя — ключевые факторы риска



Вакцинация против ВПЧ и гепатита В



Защита от солнца — профилактика рака кожи (меланомы)



Регулярные скрининги: маммография, колоноскопия / анализ на скрытую кровь, цитология шейки матки



Ранняя диагностика спасает жизнь!

Первые симптомы (настораживающие признаки)



Необъяснимая потеря веса и постоянная утомляемость



Изменения кожи: родинка, меняющая размер/цвет/форму, или незаживающая язва



Кровотечения: кровь в моче, в кале, необычные вагинальные кровотечения



Уплотнения: любое безболезненное образование (например, в молочной железе)



Длительный кашель, охриплость, нарушение глотания

Основные методы диагностики



Скрининговые программы (диспансеризация): маммография, анализ кала на скрытую кровь, ПСА, цитология...



Визуальные методы: эндоскопия (ФГДС, колоноскопия), УЗИ, КТ/МРТ



Морфологическая верификация: биопсия с гистологическим исследованием

Забота о себе — лучшая профилактика!

Заболевания органов пищеварения

Профилактика. Первые симптомы. Диагностика.

Профилактика



Регулярное питание: дробный приём пищи, отказ от слишком острой, жирной и жареной пищи.



Гигиена: мытьё рук и продуктов, использование чистой воды (профилактика инфекций).



Ограничение алкоголя и отказ от курения: снижают риск гастрита, язвы и опухолей ЖКТ.



Контроль веса: ожирение — фактор риска ГЭРБ и болезней желчного пузыря.



Здоровье ЖКТ — комфортная жизнь!

Первые симптомы



Изжога, отрыжка, горечь во рту — частые ранние признаки гастрита, ГЭРБ.



Боли в животе: в подложечной области, подреберье, вздутие и тяжесть.



Нарушения стула: запоры, диарея, появление слизи или крови в кале.



Тошнота, рвота, неприятный привкус во рту.

Основные методы диагностики



Эндоскопия (ФГДС, колоноскопия): осмотр слизистой, возможность биопсии.



УЗИ органов брюшной полости: печень, желчный пузырь, поджелудочная железа.



Лабораторные тесты: анализ на Helicobacter pylori, кал на скрытую кровь, общий анализ крови.

Берегите свой пищеварительный тракт!

Сахарный диабет (2 типа)

Знай. Предотвращай. Контролируй!

Профилактика



Контроль веса и питание:
ограничение добавленного сахара и насыщенных жиров, достаточное потребление клетчатки (овощи, цельнозерновые).

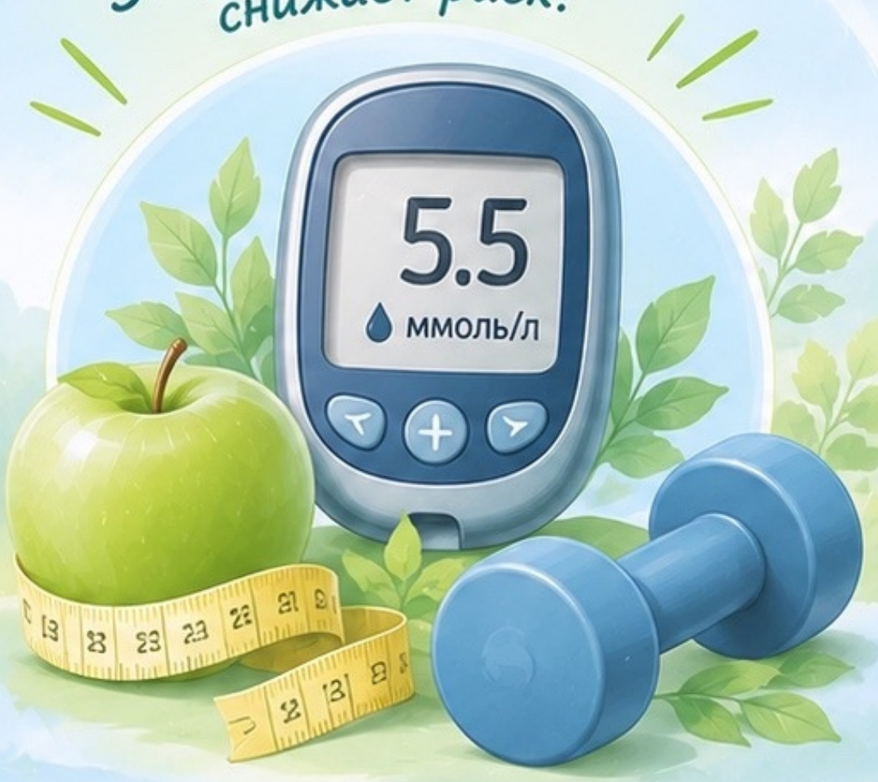


Физическая активность:
не менее 150 минут в неделю умеренной нагрузки (быстрая ходьба, плавание).



Регулярный скрининг:
определение глюкозы крови в рамках диспансеризации.

Здоровый образ жизни снижает риск!



Первые симптомы



Постоянная жажда
и частое мочеиспускание (полиурия, полидипсия).

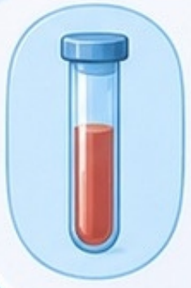


Немотивированная потеря веса, повышенная утомляемость, слабость.



Долго не заживающие раны, зуд кожи, грибковые инфекции, потемнение кожи в складках (чёрный акантоз).

Основные методы диагностики



Лабораторные:
определение глюкозы натощак, гликированного гемоглобина (HbA1c), пероральный тест на толерантность к глюкозе.



Диспансеризация:
анализ крови на глюкозу включён в первый этап обследования.

Профилактика сегодня — здоровье завтра!

ХОБЛ

(Хроническая обструктивная болезнь лёгких)

Профилактика. Первые симптомы. Диагностика.

Профилактика



Главное — отказ от курения

Курение табака — основной фактор риска развития ХОБЛ.



Защита от профессиональных вредностей

Используйте респираторы при работе с пылью, химикатами.



Вакцинация

Против гриппа и пневмококковой инфекции.



Здоровые лёгкие — свободное дыхание!

Первые симптомы



Хронический кашель с мокротой

Часто воспринимается как «кашель курильщика».



Одышка

Сначала при нагрузке, затем — в покое. Характерно затруднение выдоха.



Снижение переносимости физических нагрузок

Необходимость останавливаться при ходьбе.

Основные методы диагностики



Спирометрия (функция внешнего дыхания) — золотой стандарт, выявляет обструктивные нарушения.



Флюорография / рентген в рамках диспансеризации для исключения других заболеваний лёгких.



Пульсоксиметрия для оценки насыщения крови кислородом.

Дышите свободно — живите активно!