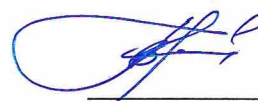


«УТВЕРЖДАЮ»

Главный внештатный специалист
по медицинской профилактике
Министерства здравоохранения

Омской области

В.А. Бастрыгина



« 13 » сентября 2025

**Викторина «Факты о сердечно-сосудистых заболеваниях»
Информационно-методическая разработка для проведения
мероприятия к Неделе профилактики инфекционных
заболеваний**

Составитель:

С.А. Бакушева

Врач-эпидемиолог

БУЗОО «Областной центр

общественного здоровья и

медицинской профилактики»

Омск, 2025

Цель: привлечение внимания населения к проблеме повышения уровня настороженности к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, расширение представлений о возможных мерах по предупреждению факторов, способствующих развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Целевая аудитория: разновозрастная, от 18 лет.

Кадровое обеспечение: волонтеры образовательных организаций профессионального обучения, образовательных организаций высшего образования, молодежных добровольческих объединений.

Количество участников: при проведении - до 30 человек в одну встречу.

Материально-техническое оснащение:

Просторное помещение, карточки с содержанием фактов (Приложение 1).

Место проведения: организации и предприятия, в том числе, учреждения культуры, образовательные организации профессионального обучения, образовательные организации высшего образования.

Продолжительность: 20-25 мин.

Содержание

Ход мероприятия.

Волонтер 1. Сегодня мы проводим викторину «Факты о сердечно-сосудистых заболеваниях». Она приурочена проблеме сердечно-сосудистых заболеваний.

В 2023 году на территории Омской области всего впервые выявлено болезней системы кровообращения у 92073 больных, в то время как всего зарегистрировано 547523 случая. Лидирующие позиции занимают - болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, острый инфаркт миокарда, цереброваскулярные болезни (инфаркт мозга, инсульт)¹. Данная викторина — это способ привлечь внимание к проблеме сердечно-сосудистых заболеваний, необходимости профилактики факторов риска и своевременного обращения за медицинской помощью.

Волонтер 2. Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой

(¹По данным государственной и отраслевой статистической отчетности)

главную причину смертности в мире. Однако многие считают, что их эта проблема не коснется. Поэтому мы стремимся разобраться в распространенных фактах о сердечно-сосудистых заболеваниях в наших карточках. Наша задача, в течение ближайших 20 минут, предоставить информацию, которая, возможно, поможет задуматься об образе жизни и отношении к своему здоровью.

Волонтер 1. Факты, с которыми можно встретиться в информационном пространстве, могут быть верными или ложными. Предлагаем познакомиться с фактами о данных заболеваниях в игровой форме.

Волонтер 2. Для этого нужно разделить на две команды. (*Команда № 1, команда № 2*).

У нас есть 10 фактов, касающихся онкологических заболеваний, 5 из которых — неверные. Каждому факту присвоен номер.

Команды поочередно выбирают карточку, озвучивают содержание факта, определяют, верный факт или ложный. Время на обсуждение — 15 секунд. Мы будем фиксировать время и комментировать ответы.

Волонтер 1. А сейчас предлагаю команде №1 выбрать номер факта.

Далее волонтеры, в порядке очередности, предлагают командам выбирать карточки с номерами и определять верные и ложные факты, комментируют ответы, начисляют по 1 баллу за каждый правильный ответ. Когда участники мероприятия выберут все факты, ведущий подводит итоги, обращая внимание на важность ведения здорового образа жизни, диспансеризации и своевременного обращения к врачу.

Волонтер 2. Наше мероприятие подошло к концу. Благодарим вас за участие. Призываем к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний путем ведения активного здорового образа жизни, прохождения медицинского осмотра, диспансеризации и своевременного обращения к врачу.

Материал для волонтеров

Утверждения/факты

1. Верно ли, что отказ от курения спасет от инфаркта?

Комментарии ведущего: верно. Табачный дым приводит к спазмам сосудов и увеличению частоты сердечных сокращений. Из-за этого риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у курильщиков возрастает до 70 раз. Однако, как только курение прекращается, влияние табачных токсинов на организм также прекращается. Конечно, для бывшего курильщика в начале может быть некомфортно, так как никотин глубоко влияет на функционирование сердечно-сосудистой системы. Тем

не менее, всего через несколько недель сердце начинает адаптироваться и работать в новом, более здоровом режиме.

2. Верно ли, что сердечно-сосудистые заболевания касаются только пожилых людей?

Комментарии ведущего: неверно. Проблемы с сердечно-сосудистой системой могут возникать уже в молодом возрасте. У каждого десятого человека в возрасте от 35 до 50 лет врачи диагностируют сердечные заболевания. Основными факторами, способствующими их развитию, становятся вредные привычки, которые формируются еще в юности, такие как курение, употребление алкоголя и переедание.

3. Верно ли, что сердечно-сосудистые заболевания не поддаются профилактике?

Комментарии ведущего: неверно. Многие сердечно-сосудистые заболевания можно предотвратить или снизить риск их развития изменением образа жизни. Здоровое питание, регулярная физическая активность, отказ от курения и контроль стресса могут значительно снизить риск.

4. Верно ли, что избыточный вес влияет на сердце?

Комментарии ведущего: верно. Избыточный вес является одним из наиболее серьезных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Причина заключается в том, что избыточный вес увеличивает нагрузку на сердце. Сердце вынуждено работать интенсивнее, чтобы обеспечивать питательными веществами и кислородом весь организм. Это приводит к преждевременному износу и ослаблению сердечной мышцы из-за повышенной нагрузки.

5. Верно ли, что нужно есть много калия для здорового сердца?

Комментарии ведущего: неверно. Калий действительно играет важную роль в нормальном функционировании сердца, однако наш организм сам регулирует его уровень и забирает столько калия, сколько ему необходимо. Повышенная концентрация калия в крови представляет собой гораздо более серьезную угрозу, чем недостаток калия в организме. Поэтому нельзя использовать добавки с калием без контроля и в больших количествах.

6. Верно ли, что только боль в груди является обязательным признаком сердечного приступа?

Комментарии ведущего: неверно. Многие осведомлены о том, что боль в груди — это характерный симптом сердечного приступа, но ошибочно считать его единственным. На самом деле могут проявляться и

другие признаки, такие как головокружение, одышка, тошнота, дискомфорт в руках (или в одной руке), а также болезненные ощущения в шее, спине и челюсти. При возникновении таких симптомов необходимо немедленно вызвать врача.

7. Верно ли, что, если у вашего близкого родственника есть сердечно-сосудистое заболевание, это не означает, что вы обязательно заболите?

Комментарии ведущего: верно. Генетическая предрасположенность действительно играет значительную роль в развитии ишемической болезни сердца. Тем не менее, в 90% случаев сердечно-сосудистых заболеваний причиной являются факторы нездорового образа жизни, такие как неправильное питание, курение и недостаток физической активности. Если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенным уровням холестерина, артериального давления или сахарному диабету, крайне важно следовать принципам здорового образа жизни и внимательно контролировать факторы риска сердечных заболеваний.

8. Верно ли, что подвижный образ жизни укрепляет сердце?

Комментарии ведущего: верно. Укрепление сердечной мышцы происходит постепенно и без чрезмерных нагрузок благодаря кардиотренировкам. К ним относятся катание на велосипеде в спокойном ритме, плавание в бассейне, занятия на велотренажере и даже длительные прогулки на свежем воздухе. Вы можете тренировать сердце, неторопливо поднимаясь по лестнице или возвращаясь с работы пешком. Любая подходящая вам физическая активность в течение как минимум 30 минут в день поможет улучшить функции сердца и сосудов.

9. Верно ли, что алкоголь защищает от сердечно-сосудистых заболеваний?

Комментарии ведущего: неверно. В информационном пространстве часто содержится информация о том, что красное вино содержит антиоксиданты, которые в свою очередь снижают уровень холестерина. Однако, в любом алкогольном напитке содержится доза токсинов, которая создает дополнительную нагрузку на сердце и сосуды, а также способствует повышению кровяного давления и увеличению риска сердечно-сосудистых осложнений. К тому же, такое же количество антиоксидантов содержится в зеленом чае. Для здоровья сердечно-сосудистой системы этот продукт будет намного полезнее алкоголя.

10. Верно ли, что повышенное артериальное давление можно контролировать без медицинских препаратов?

Комментарии ведущего: верно. На начальной стадии артериальной гипертензии отказ от алкоголя и курения, снижение веса, уменьшение потребления соли, активный здоровый образ жизни способствуют эффективному контролю артериального давления.

Литература:

1. Потешкина Н. Г., Крылова Н. С., Аджигайтканова С. К., Трошина А. А. Алкоголь в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний: привычное и неизвестное // РКЖ. 2015. №6 (122).
2. Зверева Т. Н., Жидкова Е. И., Медведева К. Ю., Помешкина Е. Е., Филатова О. Е., Черенева Л. А., Агиенко А. С., Помешкина С. А. Возможности повышения информированности населения в вопросах первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // СМЖ. 2022. №4.
3. Вербовой Андрей Феликсович, Пашенцева А. В., Шаронова Л. А. Ожирение и сердечно-сосудистая система // Клиническая медицина. 2017. №1.