

# Остаряване в добро здраве: как да предпазите сърцето си



Каква роля изпълнява сърцето и защо е толкова важно?

- ✓ То е много важен мускул, който поддържа тялото живо! <sup>1</sup>
- ✓ То доставя кислород и хранителни вещества на цялото тяло <sup>1</sup>
- ✓ То бие по около 100 000 пъти на ден <sup>1</sup>
- ✓ То изпомпва до 7500 литра кръв всеки ден <sup>1</sup>

## Какво се случва със сърцето с напредването на възрастта?

Сърдечната недостатъчност (СН) е състояние, при което сърцето вече не изпомпва кръвта достатъчно добре из тялото. <sup>2</sup> Това може да се случи внезапно или по-бавно, в продължение на месеци или години, и може да доведе до усложнения с други органи в тялото. <sup>2-5</sup>



**1 на всеки 5**

души ще развие СН през живота си<sup>2</sup>



**>64 милиона**

души са засегнати от СН в световен мащаб<sup>2</sup>



**50%**

от хората умират в рамките на 5 години от диагностицирането със СН<sup>2</sup>

## Основни признаци и симптоми<sup>2,3</sup>



- недостиг на въздух по време на упражнения или в легнало положение
- кашлица или хрипове
- умора, отпадналост, слабост
- подути ходила, глезени, крака, корем.



Моля, имайте предвид, че сърдечната недостатъчност може да засегне хора от всяка възраст<sup>2</sup>. Ако изпитате някой от тези симптоми, моля, консултирайте се с Вашия лекар.



## Какво можете да направите, за да запазите сърцето си здраво?

### Контролирайте рисковите фактори

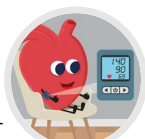
Поддържайте **кръвното налягане** под 140/90 mmHg<sup>4</sup>, освен ако Вашият лекар не е определил друга цел

Поддържайте общите **нива на холестерола** на 5 или по-ниски<sup>6</sup>, освен ако Вашият лекар не определи друго ниво

Ако страдате от **диабет**, поддържайте нивата на кръвната захар близо до целта<sup>1</sup>, определена от Вашия лекар или медицинска сестра

**Откажете тютюнопушенето<sup>1</sup>**

**Намалете стреса<sup>1,2</sup>**



### Започнете здравословен начин на живот

Хранете се със **здравословна, балансирана диета**, състояща се от 5 порции плодове и зеленчуци на ден и по-малко от 5 g сол<sup>7</sup>

Бъдете по-активни и се опитайте да извършвате по **150 минути (2,5 часа) физическа активност на седмица<sup>1</sup>**

**Приемайте лекарства** според предписанието на Вашия лекар<sup>1</sup>

Посещавайте **редовно** Вашия лекар



## Какво можете да направите, ако развиете сърдечна недостатъчност?

Контролирането на рисковите фактори, **поддържането на здравословен начин на живот** и спазването на съветите на лекарите могат да оказват силно въздействие.<sup>2</sup>

**Лекарствата могат да се използват за контролиране на симптомите и за забавяне на развитието на СН.<sup>8</sup>**

Вашият лекар ще Ви помогне да намерите **подходящите лекарства за справяне с Вашето заболяване.**

**Важно е да приемате лекарствата според предписанието на Вашия лекар.<sup>1</sup>**

За повече информация относно това как да запазите сърцето си здраво или да чуете как сърдечните заболявания могат да повлияят на Вашите бърбреците, моля, посетете нашия уебсайт Световен ден за безопасност на пациента 2022 г. (Patient Safety Day 2022).



Тази инфографика е създадена от Bayer за образователни цели. Моля, имайте предвид, че предоставената тук информация е обща, моля, консултирайте се с Вашия лекар за конкретен съвет.

### Източници

1. World Heart Federation. What is Cardiovascular Disease. Достъпно на: <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>. Последно посетен: май 2022 г.
2. World Heart Federation. Heart Failure. Достъпно на: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/heart-failure/>. Последно посетен: май 2022 г.
3. British Heart Foundation. Heart Failure. Достъпно на: <https://www.bhf.org.uk/information-support/conditions/heart-failure>. Последно посетен: май 2022 г.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Heart Disease & Kidney Disease. Достъпно на: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/heart-disease>. Последно посетен: май 2022 г.
5. National Kidney Foundation. Heart Failure and CKD. Достъпно на: [https://www.kidney.org/sites/default/files/Heart\\_Failure\\_and\\_CKD\\_2018.pdf](https://www.kidney.org/sites/default/files/Heart_Failure_and_CKD_2018.pdf). Последно посетен: май 2022 г.
6. NHS. Cholesterol Levels. Достъпно на: <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/cholesterol-levels/>. Последно посетен: май 2022 г.
7. World Heart Federation. Healthy Diet. Достъпно на: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/healthy-diet/>. Последно посетен: май 2022 г.
8. NHS. Heart Failure. Достъпно на: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure>. Последно посетен: май 2022 г.

