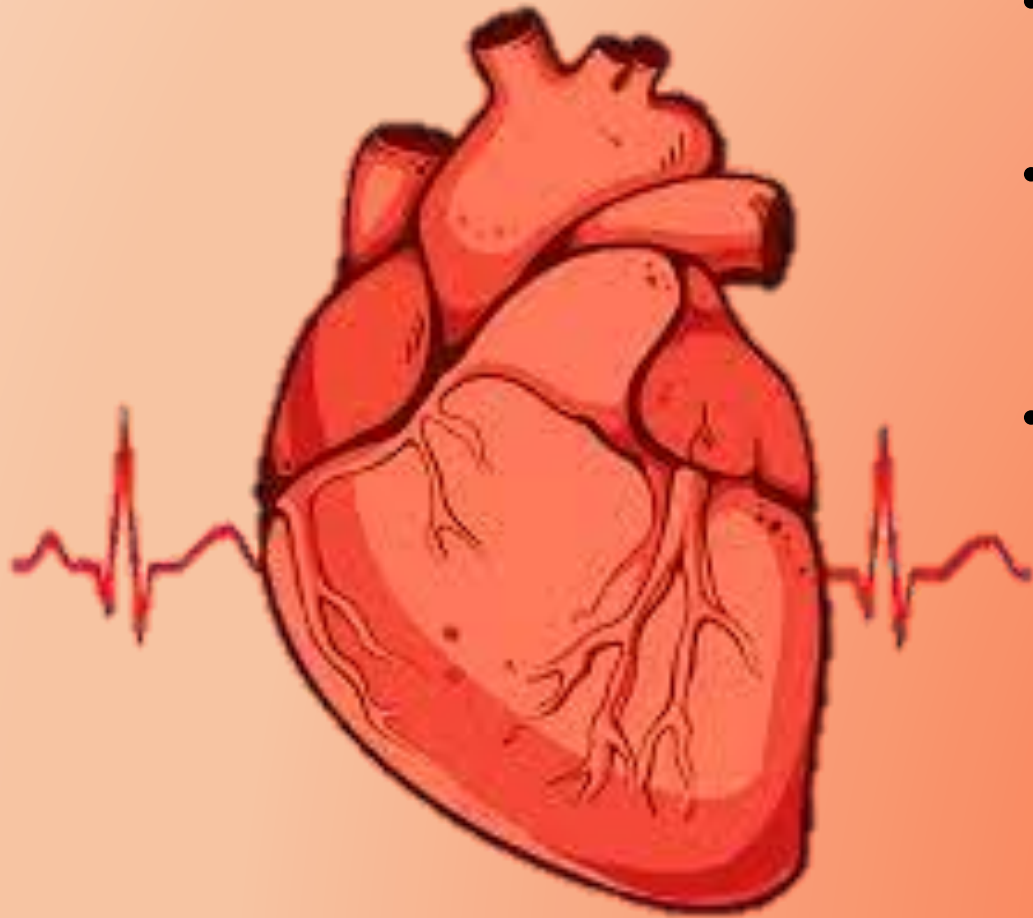


An anatomical illustration of a human heart is centered on a red background. A white ECG (heart rate) line is overlaid on the heart. The background is decorated with a white grid and several large, semi-transparent red blood cells. The overall theme is related to heart health and rhythm.

В ритме сердца

Виртуальная книжная выставка



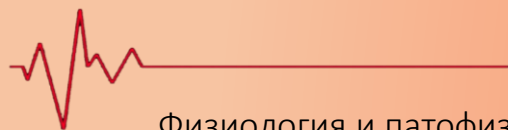
- Сердце представляет собой мышечный орган, который «прокачивает» кровь по организму.
- В состоянии покоя сердце «прокачивает» 5 литров крови за минуту, а при интенсивной нагрузке – более 15 литров в минуту!
- Для того, чтобы выполнять эту работу эффективно, важна слаженная работа всей системы: главной мышцы (миокарда), предсердий, желудочков, сосудов.



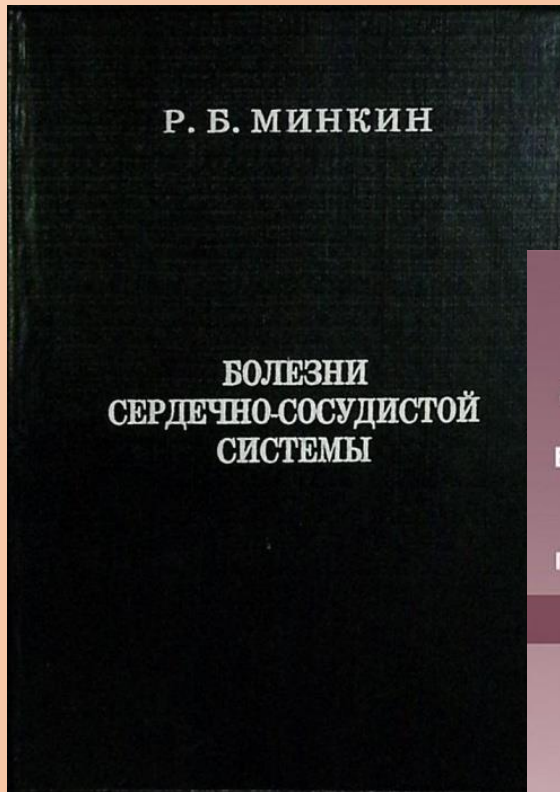
- Тук-тук-тук... думаете, сердце бьется с таким звуком? Вовсе нет! «Тум-туп» – именно так звучит тот момент, когда закрываются четыре сердечных клапана.
- Каждый день сердце вырабатывает столько энергии, сколько нужно машине, чтобы проехать 32 км.
- У сердца есть свой собственный электрический импульс – оно может продолжать биться, даже когда отделено от тела, пока имеет необходимый запас кислорода.



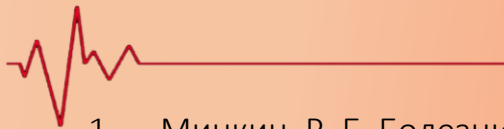
- Масса сердца не превышает 350 грамм, а его размер равен величине кулака.
- В норме сердцебиение взрослого человека составляет от 60 до 85 ударов в минуту, а у новорожденного может достигать до 150.
- Женское сердце бьется чуть быстрее, чем мужское. При этом, что весит меньше – около 220 граммов против «мужских» 280 граммов.



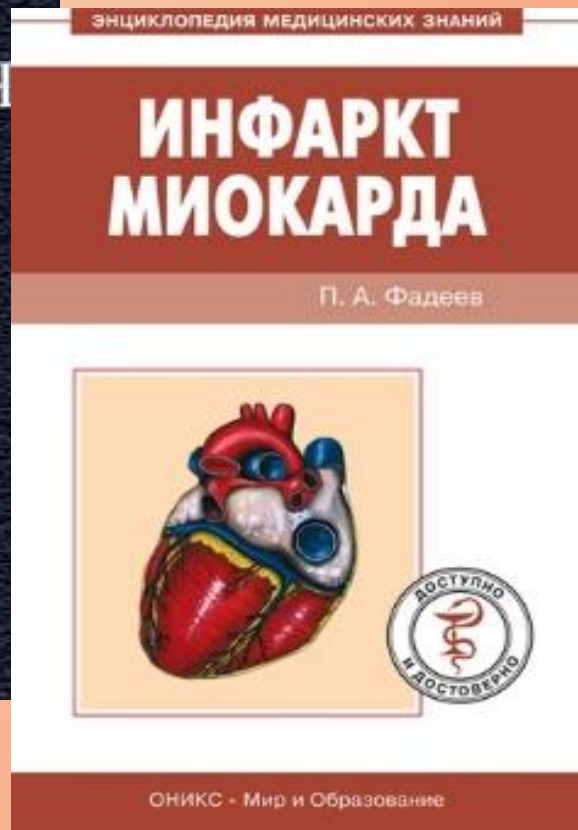
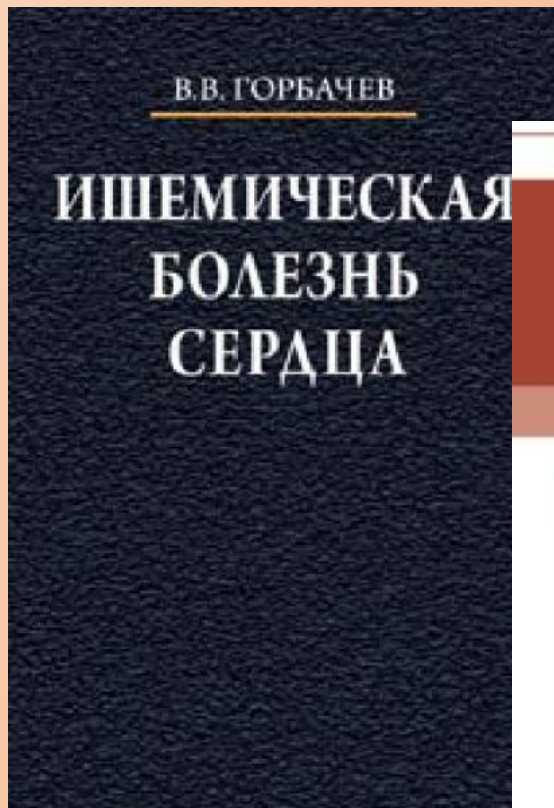
Физиология и патофизиология сердца : в 2 т. Т. 1 / М. С. Форбс, Н. Сперелакис, Л. М. Буйа [и др.] ; перевод с английского В. В. Нестеренко. – Москва : Медицина, 1988. – 622 с.



- Заболевания сердечно-сосудистой системы – главная причина смертности на планете.
- По оценкам Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от них умирает около 17 500 000 человек.
- Самыми распространенными причинами становятся ишемическая болезнь сердца и инсульт.



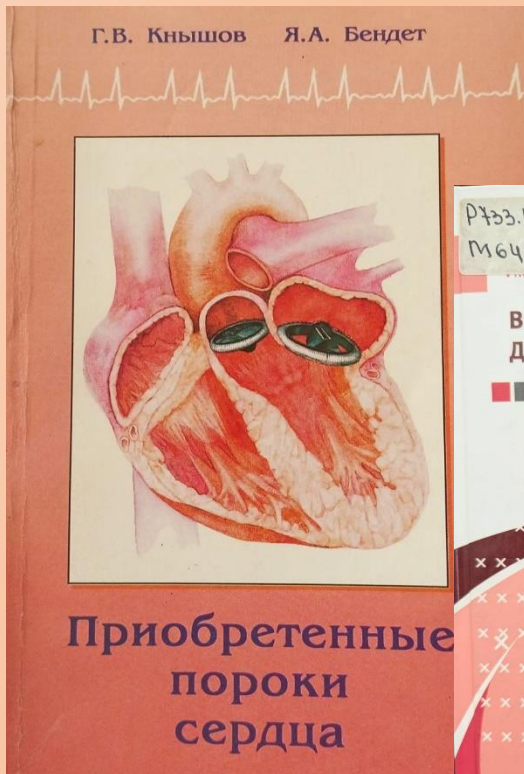
1. Минкин, Р. Б. Болезни сердечно-сосудистой системы / Р. Б. Минкин. – Санкт-Петербург : Акация, 1994. – 271 с.
2. Трухан, Д. И. Болезни сердечно-сосудистой системы: клиника, диагностика и лечение. Гериатрические аспекты в кардиологии : учебное пособие / Д. И. Трухан, С. Н. Филимонов, Е. А. Темникова. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2016. – 319 с.



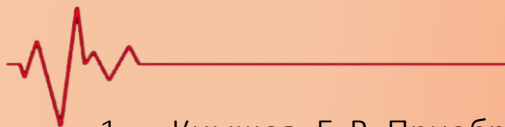
- По статистическим данным – причина 25% смертей от ИБС – курение.
- Курение – причина 76% из всех случаев инфарктов у молодых женщин в возрасте до 36 лет.
- Первые признаки атеросклероза (липидные пятна и полосы) появляются у человека в детстве, до 10 лет.
- К 28 годам липидные пятна появляются в артериях сердца. В артериях мозга они появляются к 35-40 годам.



1. Горбачев, В. В. Ишемическая болезнь сердца : учебное пособие / В. В. Горбачев. – Минск : Вышэйшая школа, 2008. – 479 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850614339.html>. – Режим доступа : по подписке (дата обращения: 12.12.2024).
2. Фадеев, П. А. Инфаркт миокарда / П. А. Фадеев. – Москва : Мир и Образование, Оникс, 2010. – 128 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/23682.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей (дата обращения: 12.12.2024).



- Декстрокардия – так называется явление, когда сердце у человека находится не слева, а справа.
- С правосторонней локализацией сердца рождается один человек из 10 тысяч.
- А иногда бывает и два сердца (например, как у знаменитого итальянца Джузеппе де Най).



1. Кнышов, Г. В. Приобретенные пороки сердца / Г. В. Кнышов, Я. А. Бендет. – Киев : Институт сердечно-сосудистой хирургии, 1997. – 279 с.
2. Миролубов, Л. М. Врожденные пороки сердца. Диагностика и лечение : учебное пособие для студентов старших курсов / Л. М. Миролубов, И. Н. Нурмеев. – Казань : Бриг, 2020. – 103 с.

РЕКОМЕНДУЮ
КО МНЕ ПРИСЛУШАТЬСЯ



- По последним данным работоспособность здорового сердца может сохраняться не менее 150 лет.
- Ранняя диагностика позволяет предотвратить возникновение инсультов, инфарктов и сердечных приступов.
- При своевременном выявлении первичных заболеваний можно предупредить их развитие и возможные осложнения.



- В 80% случаев самые распространенные заболевания сердца можно предупредить.
- Существует несколько тестов, которые позволяют рассчитать собственный риск сердечного приступа на ближайшие 10 лет.
- Они делаются на основе таких алгоритмов, как пол, возраст, показатели кровяного давления, холестерина, наличие тех или иных вредных привычек.



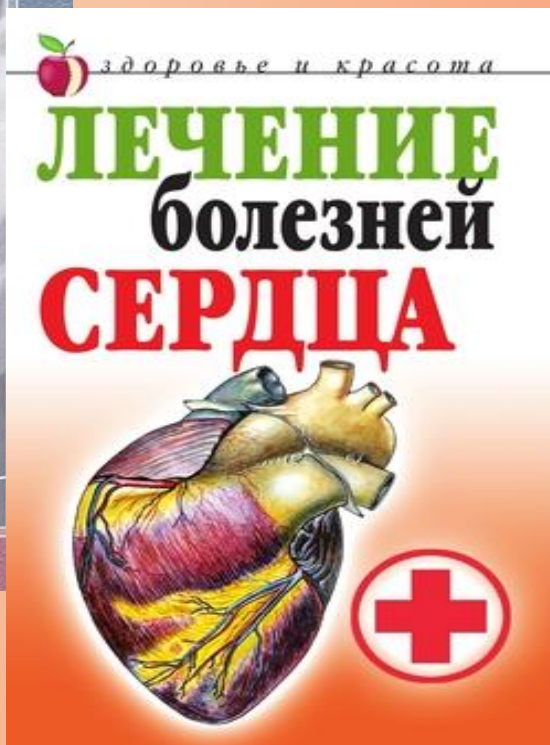
1. Рыбакова, М. К. Эхокардиография при врожденных пороках сердца у взрослых / М. К. Рыбакова, В. В. Митьков, Д. Г. Балдин. – Москва : Видар-М, 2021. – 193 с.
2. Функциональная диагностика в кардиологии : учебное пособие / Ю. В. Жукин, В. А. Дьячков, Е. А. Суркова [и др.]. – Москва : Гэотар-Медиа, 2017. – 324 с.



- Нерациональное питание, вредные привычки, гиподинамия приводят к увеличению объемов самого сердца и к возрастанию толщины его стенок.
- В итоге это нарушает кровообращение и приводит к аритмии, одышке, сердечным болям, повышению АД.



1. Дощицин, В. Л. Лечение аритмий сердца / В. Л. Дощицин. – Москва : Медицина, 1993. – 320 с.
2. Ламбич, И. С. Стенокардия : монография / И. С. Ламбич, С. П. Стожичич ; перевод с сербско-хорватского Ю. Н. Зуева. – Москва : Медицина, 1990. – 430 с.



Правила здорового сердца:

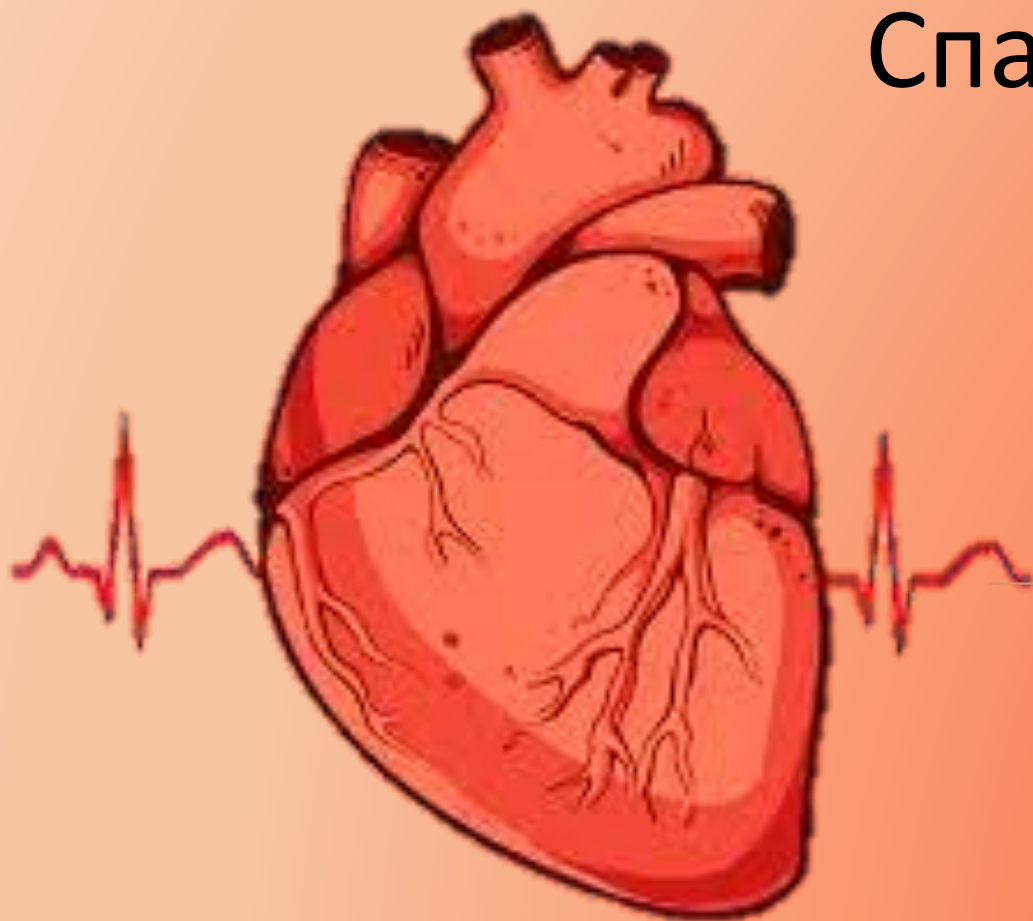
- соблюдать режим дня
- избегать стрессов и чрезмерных физических нагрузок
- придерживаться диеты, отказаться от острых и соленых продуктов, продуктов с содержанием холестерина, мучных, жареных блюд
- отказаться от вредных привычек (курение и алкоголь)
- уделять физической активности минимум 30 мин в день
- следить за давлением и показателями холестерина.



1. Волков, В. С. Основы терапии сердечно-сосудистых заболеваний : учебное пособие / В. С. Волков, Г. А. Базанов. – Тверь : Тверская государственная медицинская академия, 2010. – 171 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/23625.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей (дата обращения: 14.12.2024).
2. Гитун, Т. В. Лечение болезней сердца / Т. В. Гитун. – Москва : РИПОЛ классик, 2007. – 64 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/37412.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей (дата обращения: 14.12.2024).



- Сердце – это уникальный орган, от здоровья которого зависит жизнь человека.
- Хотите меньше знать о сердечных патологиях – больше и чаще смейтесь.
- Положительные эмоции способствуют расширению просвета сосудов, за счет чего миокард получает большее количество кислорода.



Спасибо за внимание!

Берегите себя!

На выставке представлены книги из фонда Научной библиотеки ЧГУ им. И. Н. Ульянова

Выставку подготовила
главный библиотекарь И. Л. Кузнецова