

**СМАЛЮК Э. А.**, строительный факультет, гр. А-31,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Кудрицкий В. Н., канд. пед. наук, доцент,  
профессор УО «БрГТУ»

## **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (ПРОЛАПС МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА)**

*Введение.* Пролапс митрального клапана (ПМК) — заболевание, сопровождающееся нарушением функции клапана, расположенного между левыми предсердием и желудочком, при котором происходит прогибание створок митрального клапана в левое предсердие во время сокращения левого желудочка. В большинстве случаев пролапс митрального клапана протекает бессимптомно и его выявляют случайно при профилактическом обследовании. УЗИ сердца. Это наиболее эффективный метод диагностики пролапса. Существует две основные причины возникновения данного заболевания: врожденный и пролапс, возникший на фоне других заболеваний и травм грудной клетки.

*Цель работы* – изучить различные методы профилактики пролапса митрального клапана с целью предотвращения ухудшения состояния пациента и укрепления сердечно-сосудистой системы.

*Методы исследования.* Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, опрос, педагогические наблюдения.

*Обсуждение результатов.* Для профилактики пролапса митрального клапана чаще всего применяют физические упражнения, которые укрепляют сердце. Особую роль в профилактике данного заболевания занимает релаксационная физическая культура. Нервно-мышечная релаксация — психотерапевтическая методика, основанная на попеременном напряжении и расслаблении различных мышечных групп, до достижения состояния релаксации. Очень полезно применение фитотерапии, основанной на регулярном использовании настоев, отваров, из лекарственных растений: боярышника, ландыша, пустырника. Применяются продукты и плоды, которые укрепляют сердце, повышают иммунитет это красный виноград, плоды шиповника, курага, изюм, грецкие орехи.

*Выводы.* Профилактические мероприятия, связанные с сердечно-сосудистыми заболеваниями, складываются из целого ряда действий, направленных на улучшение состояния здоровья. В первую очередь это тренировка нервной системы, здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек. Необходимо соблюдать режим труда и отдыха, систематически выполнять физические упражнения малой интенсивности, массаж и самомассаж. Немаловажную роль играет правильное питание. В профилактических целях требуется рациональное питание с включением в рацион полезных продуктов и витаминов.