



Лучшая привычка - хорошее настроение

Больше двигаться, не нервничать и вовремя ложиться спать

Можно ли утверждать, что сердечно-сосудистые заболевания молодеют? Каковы первые симптомы заболевания? Что нужно делать, чтобы не прихватило сердце? Об этом я беседую с врачом-кардиологом Артинской ЦРБ М.В. Шутовым.

- Михаил Викторович, какие заболевания по Вашему профилю встречаются у артинцев чаще всего?

- На первом месте - артериальная гипертензия, симптомы которой не очень заметны, в нашей области этот диагноз есть у каждого второго трудоспособного земляка.

Еще одна достаточно большая группа — это хронические формы ишемической болезни сердца, нарушения ритма.

Другое часто развивающееся явление — это инсульт.

- Мы часто стараемся не замечать гипертонию, выпьем таблеточку и уверяем себя, что все само собой пройдет. Чем опасно повышенное давление?

- Наши пациенты зачастую «лечатся» ситуационно, то есть снижают артериальное давление тогда, когда оно повысилось, и не принимают рекомендованную терапию регулярно. Нужно понимать, что артериальная гипертония - это хроническое заболевание, требующее постоянного выполнения подобранной терапии. Только так можно предотвратить такие грозные осложнения, как инфаркт, инсульт. На фоне гипертонии очень быстро развивается атеросклероз. Если он поражает коронарные артерии, развивается ишемическая болезнь сердца, крайним проявлением которой является инфаркт миокарда. Если формируется атеросклероз церебральных артерий, это приводит к инсульту. Инфаркт и инсульт — сосудистые катастрофы, которые могут привести к смерти человека или его инвалидизации. Кроме того, неконтролируемая гипертония со временем приводит к ремоделированию сердца и развитию хронической сердечной недостаточности. Еще одним грозным осложнением является хроническая болезнь почек. Не секрет, что при высоком артериальном давлении сильно страдают почки, снижаются их концентрационная и выделительная функции, человека наводняют собственные шлаки. Человек с терминальной стадией хронической болезни почек вынужден жить на диализе и ждать пересадки органа.

- Как же понять, что начались проблемы с сердцем и сосудами?

- Это давящая, сжимающая боль в грудной клетке на фоне физической нагрузки, ощущение перебоев в работе сердца, появление отеков нижних конечностей, одышка и слабость, потеря сознания. Это важные симптомы, которые сигнализируют о проблемах с сердцем и на которые следует обратить внимание немедленно

- Действительно ли у мужчин и женщин такие заболевания проявляются и протекают по-разному?

- Давно известно, что мужчины больше подвержены заболеваниям сердца. Например, мужской пол был официально признан самостоятельным фактором риска развития ИБС (ишемической болезни сердца). А значит, он влияет и на более частое развитие у мужчин стенокардии, инфарктов, хронической сердечной недостаточности. Есть этому и объяснение: женские гормоны (эстрогены) защищают сосуды и тем самым препятствуют развитию ИБС. Но, когда их выработка уменьшается, риск таких болезней у мужчин и женщин становится одинаковым.

- Не раз слышала такое мнение: «Зачем нужно везти больного с инфарктом, инсультом в Красноуфимскую больницу? Ведь по дороге может случиться что угодно. Не лучше ли в АЦРБ оставить и здесь лечить?» С какой целью проводится маршрутизация?

- Основная причина развития инфаркта миокарда — закупорка артерии сердца тромбом, следовательно, основная тактика лечения — раннее и эффективное восстановление проходимости коронарной артерии. Уже на этапе скорой помощи пациентам с острым инфарктом миокарда в случае наличия показаний вводится препарат, который растворяет тромб - тромболитик. Затем пациент транспортируется в межмуниципальный сосудистый центр, коим для Артинского района согласно приказу минздрава Свердловской области является Красноуфимская больница, где ему проводят коронаронангиографию (контрастное исследование сосудов сердца), и в случае опять же наличия показаний проводят стентирование инфаркт-связанной артерии - установку специальной металлической сетчатой трубки, восстанавливающей проходимость сосуда.

- Какие привычки полезны для нашего здоровья и самочувствия?

- Профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний нужно начинать заниматься с раннего возраста. Если у человека имеется отягощенная наследственность, с 30 лет ему стоит ежегодно сдавать анализы на уровень глюкозы, липидный спектр, креатинин, делать ЭКГ. Всем остальным людям важно не пренебрегать диспансеризацией. С 40 лет

имеет смысл раз в год сдавать анализы и делать кардиограмму. Важна физическая активность. Считается, что каждый день у человека должно быть не менее 30-40 минут аэробных нагрузок. Это могут быть быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде.

Питание должно быть сбалансированным. Пищу старайтесь готовить тремя способами: отваривайте, запекайте в духовке или готовьте на пару. В рационе должны быть не только мясо и гарнир, а еще свежие овощи, фрукты. Если вы курите, то как можно скорее откажитесь от этой вредной привычки, не стоит злоупотреблять алкоголем, старайтесь избегать по мере возможности стресса. Также немаловажен здоровый сон. Спите ежедневно не менее 7-8 часов в день. Важен режим.

Знаменитый российский кардиохирург Лео Бокерия как-то сказал, что лучшая привычка для здоровой жизни — хорошее настроение. Давайте последуем его совету и изменим отношение к себе!

Беседовала Светлана Балашова

Фото Светланы Балашовой