



Главный врач  
ГУЗ «Городская  
больница № 13»  
Анна Савищева  
назвала тревожные  
сигналы, к которым  
нужно прислушиваться.

# Пять самых частых сердечно-сосудистых болезней в России

Первое место среди причин, преждевременно уносящих жизни людей в нашей стране, занимает вовсе не рак, как думают многие, а сердечно-сосудистые болезни. Парадокс в том, что современная медицина научилась спасать сердечников в абсолютном большинстве случаев! Главное - вовремя отследить неполадки и принять меры.

## ГИПЕРТОНИЯ

Это лидер: почти у каждого второго жителя нашей страны - у 40% - старше 40 - 45 лет давление «зашкаливает».

Современная норма - давление до 130-140/80 мм рт. ст.

**В чем опасность:** повышенное давление ведет к повреждению сосудов и сердечной мышцы, грозит сердечной недостаточностью, инфарктом и инсультом.

**Тревожные симптомы:** частые головные боли, особенно в затылке, тошнота, головокружения, в некоторых случаях носовые кровотечения.

**Что делать:** Даже в случае однократного повышения артериального давления при случайном измерении советую обратиться к терапевту. Это будет особенно актуально при наличии таких факторов риска: повышенный вес (охват талии для мужчин больше 90 см, а у женщин, — 85 см), низкая физическая активность, наличие ССЗ у близких родственников.

## СТЕНОКАРДИЯ

Это боли в области сердца, возникающие из-за недостаточного кровоснабжения сердечной мышцы. Часто встречается после 60 лет, но, увы, стенокардия все больше молодеет.

**В чем опасность:** повышается риск инфаркта миокарда и внезапной смерти.

**Тревожные симптомы:** одышка и нехватка воздуха при физических нагрузках, сильных стрессах, давящая или сжимающая боль в груди (из-за этого стенокардию в народе прозвали «грудной жабой»), может отдавать в левую руку, лопатку, шею.

**Что делать:** обратиться к терапевту или кардиологу для уточнения диагноза (необходимо проведение ЭКГ, биохимических исследований крови, нагрузочных проб). В случае подозрения на ишемию, врач может направить вас на коронарографию — «золотой стандарт» диагностики ИБС. В случае подтверждения диагноза необходим длительный прием препаратов и соблюдение рекомендаций по образу жизни.

## ИНФАРКТ МИОКАРДА

Это омертвление участка сердечной мышцы (миокарда) из-за недостатка кровоснабжения. Причиной может быть долгая/тяжелая ишемическая болезнь сердца или тромб - сгусток крови, перекрывающий кровеносный сосуд. Подсчитано, что участок сердца отмирает, если кровь к нему не поступает в среднем в течение 15 - 20 минут.

**В чем опасность:** при инфаркте миокарда нарушается кровообращение во всех внутренних органах, может произойти разрыв стенки сердца, закупорка легочной артерии. Все это чревато летальным исходом.

**Тревожные симптомы:** главный признак - не проходящая в течение 20 - 30 минут боль в левой половине грудной клетки с онемением левой руки.

**Что делать:** немедленно вызвать скорую; уложить больного с приподнятым изголовьем, чтобы снизить нагрузку на сердце; если нет индивидуальных противопоказаний, дать таблетку аспирина и нитроглицерина под язык.

## ИНСУЛЬТ

Это острое нарушение мозгового кровообращения, которое ведет к гибели нервных клеток мозга. При ишемическом инсульте поступление крови нарушается из-за сдавливания или закупорки сосудов. При геморрагическом инсульте происходит разрыв сосудов и кровоизлияние в мозг.

**В чем опасность:** из-за отмирания нервных клеток мозга нарушается работа разных систем, органов или всего организма. Возможные осложнения: нарушение сознания, потеря памяти, паралич, кома, летальный исход.

**Тревожные симптомы:** онемение части лица, рук, ног, перекашивание лица (асимметрия), нарушение мимики, спутанность сознания.

**Что делать:** немедленно вызвать скорую; до ее приезда уложить больного с приподнятым изголовьем.

## АРИТМИЯ

Это нарушение сердечного ритма, одна из самых частых неполадок в работе сердца. Причинами могут быть повышенное артериальное давление, врожденная аномалия сердечно-сосудистой системы, сильные и продолжительные стрессы, перегрузки, заболевания пищеварительной системы, позвоночника, щитовидной железы, повреждения сердечной мышцы.

**В чем опасность:** аритмия ведет к развитию сердечной недостаточности, значительно повышает риск ишемического инсульта.

**Тревожные симптомы:** сильное хаотичное сердцебиение, перебои, замедление сердца, одышка, головокружение.

**Что делать:** обратиться к врачу для точной диагностики вида аритмии и подбора лекарств.

## ЧТО ПОМОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ

✓ ЭКГ - основной метод диагностики сердечно-сосудистых заболеваний, в частности инфаркта. В 80% случаев она информативна. Но остальных случаев при однократном снятии изменений не показывает. Тогда проводят холтеровское мониторирование: к груди больного прикрепляют специальный приборчик и наблюдают ЭКГ в динамике, несколько часов или сутки.

✓ ЭХО-кардиография, проще говоря, — это УЗИ сердца.

✓ Нагрузочные пробы (велоэргометрия), стресс — эхокардиография

✓ Анализ крови на исследование определенных ферментов.  
- Коронарография — самое информативное исследование состояния коронарных сосудов.

## ■ ВАЖНО

### Пять мифов о сердечном приступе

#### 1 Бросать курить сразу после инфаркта вредно?

Если вы курите - бросайте, если не курите - не начинайте. Кстати, смертность среди тех, кто после инфаркта бросил курить, на 60% ниже, по сравнению с теми, кто не смог отказаться от вредной привычки.

#### 2 На личной жизни после приступа придется поставить крест?

Вероятность, что интимные отношения могут привести к инфаркту, на самом деле невелика. Возможно возобновить половую жизнь в течение месяца после болезни. Это средние сроки. Не стесняйтесь высказать этот вопрос у своего врача.

#### 3 После первого инфаркта непременно будет второй?

Большинство больных, перенесших инфаркт, возвращается к нормальной жизни. В 50% случаев после инфаркта на ЭКГ вообще не фиксируется никаких болезненных изменений! Если, конечно, под «нормальным образом жизни» не подразумевается пачка сигарет в день и шматок сала на ночь.

#### 4 Физнагрузки необходимо прекратить?

На самом деле физические нагрузки понижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и повторных инфарктов. Сидячий образ жизни является одним из факторов риска. Самые полезные нагрузки для сердечников - плавание, ходьба на беговой дорожке, тренажер эллипс. И следите, чтобы пульс при занятиях не поднимался больше, чем на 15%, в сравнении с показателями до начала тренировки.

#### 5 «Мелкий» инфаркт легче, чем обширный?

Мелкоочаговый инфаркт протекает легче, чем обширный, крупноочаговый, потому что область поражения сердца меньше. Однако, из-за «незавершенности» такого инфаркта вероятность повторных приступов больше, чем при обширном.

## ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:  
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца,  
инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов

✓ Отделение рентгенохирургии

✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение ультразвуковой диагностики

✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)

Кардиоцентр, Вeneвское ш., 21, т. (4872) 40-47-37 Поликлиника, г. Тула, Вeneвское шоссе, 1.  
телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96 Т.: (4872) 46-51-17 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Лечебный центр  
Городской больницы № 13. На правах рекламы.

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА