



В преддверии Дня сердца мы побеседовали с главным врачом Тульского Кардиодиспансера Анной Савищевой.

Золотые правила для мотора

КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ?

О факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) сейчас много информации во всех СМИ. Все эти факторы можно разделить на две группы – управляемые и неуправляемые.

Неуправляемые – возраст, пол, наследственность.

Управляемые – курение, злоупотребление алкоголем, артериальная гипертензия, избыточный вес, сахарный диабет, стресс и т. д.

Первичная профилактика ишемической болезни сердца – это предупреждение развития заболевания у здоровых лиц и лиц, отягощенных различными факторами риска, а вторичная – это предупреждение прогрессирования заболевания и развития осложнений.

Профилактика заключается в формировании здорового образа жизни. Пациенты должны знать и внедрять в повседневную практику полученные знания, чтобы улучшить качество своей жизни, предотвратить развитие заболеваний сердца или избежать осложнений уже имеющихся заболеваний ССЗ. Ни один дорогостоящий препарат не способен решить проблемы со здоровьем, важна самодисциплина по устранению негативных причин, которые плохо на него влияют. А для это нужно пойти к доктору и совместно со специалистом разработать программу действия по устранению признаков развития ССЗ.

ПЕРВЫЙ ПРИЗНАК - ПЛОХОЙ СОН

Принято считать, что первый признак проблем с сердцем – это боли в левой части грудной клетки, но существуют другие немаловажные симптомы, которые будут первым «звоночком» для обращения к доктору.

- Нарушение сна (когда человек не может толком заснуть вечером, лихорадочная тревожность, нехватка воздуха, трудно найти удобное положение для сна, давит в левом боку или в груди, если часто вскакиваете среди ночи - тоже как бы без особых причин). Как следствие – дневная усталость и сонливость.

- Ощущение нехватки воздуха при привычных нагрузках (например, появляется одышка, когда поднимаетесь по лестнице всего лишь на пару-тройку пролетов).

- Ухудшение реакции на, в общем-то, привычные бытовые стрессы, например, после разговора с близкими на повышенных тонах или просмотра задевшего вас «за живое» тяжелого сюжета по телевизору. Трудно успокоить сердце, оно выпрыгивает из груди.

«ЗАТЕРЯННЫЙ» ИНФАРКТ

- Чем моложе человек, тем более яркая картина сердечного присту-

па, – рассказывает Анна Савищева. – А у пожилых людей, тем более уже несколько лет страдающих ишемической болезнью и приступами стенокардии (болями в груди), мелкоочаговый инфаркт может затеряться в букете других болезней. Знаете выражение «рубцы на сердце»? Так вот это реальные следы от перенесенных инфарктов, в том числе «пропущенных».

Обращаюсь к родственникам пожилых людей: прислушивайтесь к жалобам близких, заставляйте их регулярно проходить обследование у кардиолога. Сейчас у медиков есть все возможности поддержать здоровье сердца человека надолго. Большинство болезней сердца можно если и не полностью вылечить, то уж точно найти способ продлить вполне активные годы и намного улучшить качество жизни пожилого пациента.

НЕ ПРОПУСТИТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

В результате спазма коронарного сосуда или закупорки тромбом кровь не может пробиться к сердцу, начинается кислородное голодание его тканей. Вскоре в сердечной мышце возникает очаг некроза (омертвения). Это и есть инфаркт. В зависимости от участка поражения инфаркты делятся на мелкоочаговые и крупноочаговые (обширные).

Классические симптомы инфаркта:

- ✓ сильная, давящая боль за грудной (длится дольше 15 минут),
- ✓ нарастание одышки,
- ✓ посинение губ,
- ✓ холодный пот и жуткий страх смерти, что объясняется общим кислородным голоданием.

Но! Сейчас все чаще врачи сталкиваются с нетипичными проявлениями. Например, гастралгическая форма проявляется внезапной болью (чаще с левой стороны) и вздутием живота.



Так что, если нет четких признаков того, что у человека расстройство пищеварения, зато есть такие симптомы, как посинение губ, одышка и бледность лица, не делайте промывание желудка. Сначала нужно исключить проблемы с сердцем.

Иногда единственным проявлением сердечного приступа может быть боль в левой руке, плече, боль в нижней челюсти слева, зубная боль (также слева). Если такая боль началась после нагрузки, ей нет других логических объяснений, вы относитесь к группе риска – это повод поскорее вызвать врача.

ЧТО ПОМОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ВЕРНЫЙ ДИАГНОЗ?

- ЭКГ (электрокардиограмма) – основной метод диагностики острого инфаркта миокарда. В 80% случаев она информативна. Но в остальных случаях при однократном снятии или при уже ранее перенесенном инфаркте миокарда изменений может не показать.
- ЭХО-кардиография – проще говоря, это УЗИ сердца.
- Анализ крови на исследование определенных ферментов.
- Коронарография – самое информативное исследование состояния коронарных (то есть идущих к сердцу) сосудов. Она относится к виду

малоинвазивных, то есть щадящих методик, риск которых для здоровья минимален. Сначала делают местную анестезию, сам пациент во время всей процедуры находится в сознании. Затем через бедренную или локтевую артерию вводят специальный катетер с рентгеноконтрастным веществом. А затем контраст отправляется «в путешествие» по сосудам, прямо к сердцу. Все его перемещения показываются на экране монитора – ангиографа. И если где-то в пути возникает тромб или сужение сосудов – это будет являться показанием к проведению стентирования сосудов.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы сердце работало активно и без сбоев, нужно правильно питаться. Самая вредная для сердца еда – с высоким содержанием жиров, соли и легкоусвояемых углеводов. Избыток этих веществ вредит сосудам, помогает отложению холестерина и делает сердечную мышцу дряблой и слабой.

Чтобы сохранить свой «мотор» здоровым, старайтесь есть как можно реже переработанные мясные продукты (сосиски, колбасы, бургеры), а также сдобную выпечку и торты.

Избыток алкоголя также разрушает сердце, может привести к спазмам сосудов и сердечному приступу.

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:

сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

Всемирный День Сердца

30 СЕНТЯБРЯ 2017 ГОДА с 09:00 до 14:00 будет проведен День открытых дверей.

В этот день Вы можете без предварительной записи получить консультацию кардиолога, офтальмолога, провести контроль артериального давления, уровня холестерина и глюкозы в крови, сделать электрокардиограмму сердца, ультразвуковое исследование. Будут проведены Школы здоровья, на которых пациенты смогут познакомиться с новыми методами диагностики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний и факторами риска их возникновения. Запланирована беспроигрышная лотерея для посетителей Дня сердца на знания интересных фактов, связанных с системой кровообращения. Приглашаем всех желающих!

При себе иметь паспорт, медицинский полис, СНИЛС. ул. Вeneвское шоссе, 1

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

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ЛО-71-01-001021 от 11.10.13. ГУЗ Горбольница №13. На правах рекламы.

Сердце есть у каждого - берегите себя!