

К сердцу – со всей ответственностью

В середине декабря в России пройдет неделя ответственного отношения к здоровью, от которого зависят качество и продолжительность жизни человека. Сегодня хотелось бы уделить внимание самому главному органу человеческого организма – сердцу. А



что же такое сердце? Что полезного мы можем сделать для нашего сердца. Поговорим об этом с врачом-кардиологом областного кардио-диспансера Татьяной Приходько.

– Сердце – это орган, который никогда не отдыхает. Его работу лёгкой назвать нельзя – оно постоянно сокращается, перекачивает кровь и отвечает за её доставку ко всем органам и тканям организма.

Сердце – важнейший орган в организме человека, который обеспечивает циркуляцию крови по сердечно-сосудистой системе. Общая протяженность кровеносной системы в организме человека (артерии, вены и капилляры) равняется примерно 100 000 километров. Это как 13-кратное расстояние от Москвы до Нью-Йорка. Благодаря циркуляции крови необходимые организму кислород, витамины и питательные вещества доставляются остальным органам и тканям тела, а углекислый газ и другие отходы жизнедеятельности выводятся. В течение суток через сердце прокачивается от 7 000 до 10 000 литров крови, за год это около 3 150 000 литров. Сердце за всю жизнь среднестатистического человека совершает примерно 2,5 миллиарда ударов (при сердцебиении 72 удара в минуту).

С возрастом после 35-40 лет у мужчин и с наступлением менопаузы у женщин, когда гормоны перестают защищать сосуды, в них начинают образовываться атеросклеротические бляшки. Сначала это небольшие изменения, которые со временем могут переходить в более неприятные вещи. Чем старше человек, тем больше накапливается у него сосудистых изменений. С резким прекращением кровотока в одной или в нескольких артериях, приводящих к омертвлению части сердечной мышцы, развивается инфаркт миокарда.

Симптомы острого инфаркта миокарда:

- ✓ интенсивные сжимающие боли за грудиной, отдающие в левую руку и плечо, под левую лопатку, в нижнюю челюсть;
- ✓ может быть изжога, боли в животе, рвота;
- ✓ ощущения тяжести, жжения, давления за грудиной, боль в верхней части живота, боли нарастают, волнообразно повторяются в состоянии покоя, сопровождаются резкой слабостью, чувством страха, учащением сердцебиения, холодным потом.

Чтобы снизить вероятность развития инфаркта и других сердечно-со-



судистых заболеваний, а значит жить дольше, необходимо изменить свои привычки. А для этого нужно выполнять следующие рекомендации:

1 Заниматься физкультурой и спортом не менее 30 минут день. Гимнастика, плавание, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, игровые виды спорта должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь на долгие годы. При занятиях спортом, особенно на свежем воздухе, происходит насыщение клеток и тканей организма кислородом, усиливается кровообращение, укрепляется сердечная мышца, повышается иммунитет. Самым безопасным и полезным видом упражнений кардиологи считают ходьбу быстрым шагом – таким, чтобы не сбивалось дыхание.

2 Правильно питаться. Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые. Необходимо съедать ежедневно не менее 500г овощей и фруктов, т.к. клетчатка, которой богата растительная пища, помогает снижать «плохой» холестерин, способствующий повреждению стенок кровеносных сосудов. Следует ограничить потребление мучных и кондитерских изделий, жирных и жареных блюд, поваренной соли и сахара.

3 Следить за весом тела и не переедать, т.к. жировая ткань выделяет большое количество веществ, вызывающих воспаление и повреждение стенок кровеносных сосудов и сердечной мышцы. Индекс массы тела (ИМТ) в норме от 18.5 до 25 единиц. $ИМТ = ВЕС (кг) : РОСТ (м)^2$.

4 Не курить. Доказано, что при курении в организм попадают яды, которые вызывают хроническое воспаление стенок кровеносных сосудов.

5 Снизить до минимума потребление алкоголя. Этиловый спирт разрушает оболочку эритроцитов, вызывая их слипание и закупоривание сосудов, в результате чего нарушается поступление кислорода к различным тканям и клеткам. Чем больше человек пьет, тем больше становится таких сгустков и тем больший вред он наносит своему организму. Доказано, что безопасных доз алкоголя не существует, поэтому его употребление необходимо свести к минимальному.

6 Высыпаться. Сон должен быть не менее 8 часов в сутки, т.к. именно за это время в организме происходит регенерация, восстановление органов и тканей, в т.ч. числе – стенок сосудов и сердечной мышцы.

7 Учиться справляться со стрессами. Хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним – вполне реально. На помощь приходят медитация, физические и дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

8 Регулярно проходить медицинские обследования для раннего выявления заболеваний сердца, сосудов и факторов риска их развития.

9 Держать под контролем основные параметры своего здоровья:

- уровень кровяного давления в норме 120 на 80 мм рт.ст. и не должен превышать 140/90 мм рт.ст.;
- уровень общего холестерина в крови не более 5,0 ммоль/л;
- уровень глюкозы в крови не более 6,0 ммоль/л

Многие из этих пунктов в ваших руках, и, если вы ещё не входите в число потенциальных долгожителей, то следует принять меры, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

ГУЗ «Тульский областной клинический кардиологический диспансер»

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 ультразвуковой диагностики

✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)

✓ Отделение функциональной диагностики

(мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)



Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 77-30-84

Поликлиника: г. Тула, ул. Революции, 4

телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62

т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА