

Наступление весны несет в себе не только положительные, но и отрицательные моменты.

Не секрет, что именно весной начинается обострение хронических заболеваний, в том числе и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Это связано с тем, что в весенний период в организме происходит перестройка от минимального уровня активности к максимальному, нарушается согласование биоритмов различных органов и систем. В конце зимы в нашем рационе становится меньше овощей и фруктов, а значит, и витаминов.

Период весеннего обострения нередко приводит к увеличению риска сердечных заболеваний даже у относительно здоровых людей.

Поэтому важно в это время обратить внимание на питание, прекратить курить, ограничить алкоголь, следить за весом, увеличить физическую активность, избегать стрессов. Соблюдая эти правила, можно снизить риск сезонных обострений заболеваний сердечно-сосудистой системы. А своевременная диагностика и консультация специалиста позволит избежать изнурительного лечения.

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия - заболевание всего организма. Это целый комплекс проблем, включающий в себя и физиологию, и эмоции, и наше мышление. Сочетание сердечно-сосудистой патологии и депрессивных расстройств на сегодняшний день очень частое явление и, по статистике, встречается в 20-30% случаев. А когда эти два состояния дополняют друг друга, риск развития инсультов, инфарктов и даже смертельных исходов значительно увеличивается. Чем чаще человек испытывает стресс, тем больше вероятность развития патологии.

При депрессивном состоянии страдает агрегация тромбоцитов - происходит их склеивание, а следовательно, растет риск развития тромбозов, что является одним из факторов смерти кардиологических больных.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Прийти на прием в поликлинику и проверить общее состояние организма, в зависимости от основных

■ СОВЕТЫ ГИПЕРТОНИКАМ

Ежедневно делать зарядку, ходить по 2-3 км пешком, причем активным шагом, уменьшить количество потребляемой пищи (особенно на ночь), питаться часто, но понемножку, модифицировать свой рацион питания в принципе. Оно должно состоять из легкого белка - рыба и продукты, обогащенные минералами, витаминами, молочные продукты, овощи, фрукты, крупы. Все немедикаментозные рекомендации сводятся к трем основным составляющим: климат, движение, еда.

Сердечно-сосудистые заболевания: атмосферная разбитость



НА ЗАМЕТКУ
По прогнозам экспертов ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) и депрессия к 2020 году в перечне болезней займут лидирующие позиции. Сегодня активно изучают взаимосвязь депрессии и ССЗ.

показателей врач назначит обследование.

МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Метеочувствительные люди - это кардиологические больные, их даже называют стопроцентными метеопатами. В зависимости от конституционального типа может превалировать та или иная симптоматика: у одних повышается давление, у других оно снижается при перемене погоды.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Есть правила, которые можно рекомендовать всем людям: увеличить время сна, уменьшить количество употребляемых продуктов, особенно на ночь, так как это дополнительная нагрузка на организм. Людям, у которых снижается давление, желательнее больше двигаться. Гипертоникам - делать горячие ножные ванночки, принимать адаптогены, которые тонизируют сосудистую стенку. Но надо понимать, что в каждом случае рекомендации врача индивидуальны.

ГИПЕРТОНИЯ

Уже доказано, что метеочувствительность сопровождается снижением скорости кровотока по капиллярам - падает жизненный тонус, и это влияет на состояние нервной системы. Это все индуцирующие факторы, которые способствуют либо повышению артериального давления, либо его снижению, либо ухудшению реологических свойств крови.

Гипертония - постоянно повышенное давление: систолическое - выше 140 мм рт. ст. и диастолическое - больше 98 мм рт. ст. Это серьезное заболевание, которое сопровождается нарушением всех функций организма, изменением структуры сердца и сосудов головного мозга, почек. И даже если давление нормальное, негативные процессы все-таки происходят. Также давление может повышаться от стресса.

Стресс изначально является одним из провоцирующих факторов, так как он вызывает избыток нейгормонов в организме.

■ КСТАТИ

Если речь идет об улучшении адаптационных возможностей человека, а не о лечении гипертонии или ИБС, то можно использовать народные средства. Для этого существуют различные лекарственные сборы, в состав которых входят полевой хвощ, чабрец, донник и другие травы.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Во-первых, строго выполнять предписания врача в отношении гипотензивной терапии. В периоды возрастающей метеочувствительности прием препаратов должен соблюдаться неукоснительно. При себе всегда надо иметь препараты «скорой помощи», которые прописаны врачом. Возможно, в такие дни необходимо даже увеличить дозировку принимаемых препаратов, принимать успокаивающие травяные сборы.

Принципы лечения не изменились: это регулярный и пожизненный прием гипотензивных препаратов, которые не только снижают давление, но и оказывают органопротекторное действие.

Второе - эффективность лечения. Обязательно нужно добиваться целевых показаний давления. Они уже прописаны: отдельно - для больных с осложненной гипертонией на фоне сахарного диабета, для пациентов с заболеваниями почек, и отдельно - для больных с неосложненной гипертонией.

Третий принцип - обязательное использование препаратов, эффективно снижающих давление, так называемых препаратов «скорой помощи». И еще очень важно в период межсезонья, когда возрастает метеочувствительность, увеличивать дозировку препаратов в зависимости от конституционального типа человека и динамики развития заболевания.

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 кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
- ✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)

- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение ультразвуковой диагностики





Кардиоцентр, Веневское ш., 21, т. (4872) 40-47-37 **Поликлиника, г. Тула, Веневское 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