

Какой возраст опасен для сердца?



Как не пропустить первые признаки, которые не всегда бывают явными, и спасти свой «мотор», рассказала главный врач

кардиодиспансера ГУЗ «ГБ № 13» Анна Савищева.

ОТ 19 ДО 30 ЛЕТ

Натуральная артериальная гипертония связана с повышением артериального давления. Как первичная, так и вторичная, она может возникать на фоне различных патологий (почки, щитовидка).

Если вовремя обратиться к врачу, есть возможность нормализовать цифры артериального давления. Для этого необходимо соблюдать постоянный прием лекарственных препаратов и специальную диету, которую вам посоветует доктор. Обязательно соблюдение режима труда и отдыха.

Давление, даже если оно разово повышается при случайном посещении доктора, например в ходе профилактического медосмотра или на диспансеризации, — это тревожный сигнал. Нужно пройти полное обследование, дабы исключить синдром «белого халата» (боязнь врачей). Такое обследование включает в себя консультацию офтальмолога, который проведет диагностику сосудов глазного дна, проведение УЗИ почек, сдачу крови на химический анализ для определения показателя липидного спектра и показателей сахара. Рекомендованы суточное мониторирование артериального давления и эхокардиография, а также ультразвуковое исследование сосудов.

Очень важное значение здесь имеет желание пациента закончить обследование и выполнять рекомендации доктора.

Симптомы: головные боли, вегетативные нарушения (слабость, головокружение, чувство ползающих мурашек), цифровой показатель давления, которое должно быть в нормальном состоянии 140 на 90, а по последним рекомендациям общества европейских кардиологов — 130 на 80.

Лечение: прием препаратов, снижающих артериальное давление. Категорически не рекомендуется заниматься самолечением. Восстановить свое эмоциональное и физическое состояние. Питаться правильно, ведь каждые лишние 5 кг веса прибавляют давление на 5 мм. рт. ст. Обязателен нормальный 9-часовой сон. Чрезмерная работа с гаджетами негативно сказывается на сосудистой системе, поэтому ее тоже важно регламентировать.

Все эти действия впоследствии помогут снизить или полностью исключить прием лекарственных препаратов

ОТ 30 ДО 40 ЛЕТ

Дальнейшие заболевания связаны с развитием атеросклероза. Особенно, если человек не обследуется. Холестерин в сосудах все больше, бляшки все крупнее. Так появляется ишемическая болезнь сердца — нарушение питания сердца кислородом. А вот это уже смертельно опасно. Атеросклероз — это тихая сосудистая эпидемия, которая долгое время может себя никак не проявлять. Внешние признаки далеко зашедшего атеросклероза — это отложения холестерина в визуальных бляшках (веки, конечности). На развитие заболевания влияют как внешние факторы, так и наследственность.

Факторы риска: курение, малоподвижный образ жизни, лишний вес.

Но в еще бодром организме возможно развитие стенокардии. Это состояние, когда сосуды сужаются до такой степени, что сердце посылает явный сигнал — «мне очень плохо». Не заметить это сигнал невозможно — человек хватается за сердце. К счастью, смертельная опасность пока еще не угрожает. Но боль при стенокардии терпеть нельзя!

Симптомы: распирающие боли за грудиной, отдающие в руку, в нижнюю челюсть и т. д. Иногда сопровождаются общим недомоганием, слабостью. Чаще всего боль происходит при нагрузке и проходит в покое.

Первая помощь, если боль не проходит: таблетка нитроглицерина под язык, обязательно вызвать скорую.

Лечение: назначается плановая терапия, полностью исключено самолечение, а особенно отмена уже на-



значенных препаратов. Обязательно полное обследование, важным показателем является уровень холестерина в крови выше 6 ммоль. Также проводится ультразвуковая доплерография сосудов шеи (наличие атеросклеротической бляшки). Если у пациента уже есть клиника стенокардии, то «золотым стандартом» диагностики является коронарография. При изменениях в коронарных сосудах назначается стентирование — щадящая операция по установлению стента, расширяющего сосуд.

50 ЛЕТ И СТАРШЕ

В этой возрастной категории можно уже говорить о хронической ишемической болезни и нарастающей гипертонии, которые могут впоследствии перерасти в более серьезные заболевания: инфаркт и инсульт. Но на это влияет не только возраст, но и внешние факторы (курение, ожирение, алкоголь и т. д.). Необходимо поставить правильный диагноз на основе обследований. Врач назначает биохимические исследования для выявления скрытой сердечной недостаточности. Если выявлена сердечная недостаточность, человек должен понимать: лекарственные препараты теперь нужно принимать

годами. Это не курсовое лечение. Следить за сердцем, давлением нужно каждый день.

Женщины в меньшей степени подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, чем мужчины, так как эстрогены (женские половые гормоны) осуществляют определенную функцию защиты сердца. Однако в случае наступления искусственного климакса, при перенесении гинекологических операций опасность ССЗ у женщин так же велика, как и у мужчин.

Симптомы: при сердечной недостаточности: одышка даже при небольших физических нагрузках, отеки ног, резко повышается утомляемость.

При инфаркте: острая боль в области сердца, бледность кожи, обморочное состояние; при инсульте: нарушение речи, потеря равновесия, внезапная острая головная боль.

Лечение: во-первых, здоровый образ жизни, полный отказ от вредных привычек. Обязательна физическая нагрузка по согласованию с доктором ЛФК и лечащим врачом. Движение и правильное питание — не менее важные факторы в лечении сердечно-сосудистых заболеваний, а также прием лекарственных препаратов по назначению врача.

29 сентября – Всемирный день сердца!

В 2018 году темой Всемирного дня сердца выбран призыв: «Мое сердце, твое сердце. Пообещай своему сердцу...».

В рамках этого дня в поликлинике ГУЗ «Городская больница № 13 г. Тулы» по адресу: г. Тула, ул. Веневское шоссе, д. 1 29 сентября 2018 года с 09:00 до 13:00 под этим девизом будет проведен День открытых дверей.

В этот день Вы можете получить консультацию кардиолога, провести контроль артериального давления, уровня холестерина и липидного профиля, сделать электрокардиограмму сердца, ЭхоКГ, БЦА.

Вы получите ответы специалистов по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Приглашаем всех желающих!!!

Предварительно записаться можно по телефонам:

8-800-450-33-03, 41-11-75, 41-64-26

При себе иметь паспорт, медицинский полис, СНИЛС.

С уважением, ГУЗ «Городская больница № 13 г. Тулы»

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



О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА