

# Сердечно-сосудистую систему, как и мышцы, нужно тренировать

На вопросы читателей «Комсомолки» ответила главный врач кардиодиспансера ГУЗ «Городская больница №13» Анна Савищева.

**Телефон** Стенокардия напряжения – это приговор или возможно ее вылечить? Влияет ли климакс на данное заболевание? Какие существуют новые методики лечения и профилактики заболевания? Елена

Стенокардия – это дисбаланс между потреблением кислорода и его поступлением. Если сосуды сужаются, кислород не поступает, возникает болевой синдром. Чем больше сужение, тем больше вероятность наступления инфаркта миокарда. Все это проявления ишемической болезни сердца: либо острой, либо хронической формы.

Изменение гормонального фона, снижение эстрогенов действуют прогностически плохо на работу сердца. Однако со стенокардией жить можно. И не каждое заболевание заканчивается инфарктом.

Есть очень хорошие препараты новых групп, обладающие ишемическим эффектом. Если раньше это были, в основном, нитраты, которые купировали болевой синдром, то теперь это лекарства, которые обладают сосудорасширяющим действием, улучшают питание сердца, поступление кислорода. Они имеют нитратоподобное действие, но не вызывают побочных эффектов, как, например, сильные головные боли при приеме нитроглицерина.

Существует возможность и хирургического радикального устранения симптомов. Применяются инвазивные методы, как стентирование, или более серьезные – замена части коронарной артерии либо вены, аортокоронарное шунтирование.

Если вы страдаете стенокардией, то ваш кардиолог после проведения дополнительного обследования, подтверждения диагноза, может вас направить на прием к областному специалисту. Уже он принимает решение о необходимости проведения операции.

**Телефон** Добрый день. Меня зовут Елизавета. Года два назад я проходила обследование у кардиолога. Мне поставили диагноз «МАРС», т. е. в сердце обнаружили лишнюю хорду. Тогда же сказали, что мне противопоказаны быстрые и резкие нагрузки. Хотелось бы узнать, каким спортом я могу заниматься? После того как мне поставили диагноз, я поняла, что в процессе бега, например, сильно устаю. Мне тяжело переплыть реку.

- Что такое хорда? Это путь дополнительного проведения сердечного импульса. На самом деле, после того как стала использоваться методика ультразвуковой эхокардиографии, этот диагноз получил большое распространение. Зачастую это просто находка без каких-либо клинических проявлений. Серьезных ограничений по физическим нагрузкам нет, если это единственное, что вас беспокоит со стороны сердечно-сосудистой системы.



Для уточнения состояния сердечно-сосудистой системы можно провести дообследование: это нагрузочная проба, суточное мониторирование ЭКГ, периодический контроль артериального давления. А также стоит показаться кардиологу, чтобы он провел осмотр и понял, насколько ваши жалобы связаны с заболеванием сердечно-сосудистой системы. И в принципе, любые аэробные нагрузки вам нужны: ходьба, бег, плавание. Сердечно-сосудистую систему, как и мышцы, нужно тренировать.

**Телефон** Здравствуйте. Меня зовут Алексей. У моей жены низкое давление и вегетососудистая дистония. Иногда ее мучают головные боли. Ей 42 года. Расскажите, какие существуют рекомендации врачей в данной ситуации?

Вообще здесь может стоять вопрос о посещении гинеколога-эндокринолога. Возможно нарушение гормонального фона, но это нужно непосредственно разговаривать с вашей супругой. Кардиолог тоже может помочь, если на самом деле беспокоят головные боли, скачки давления, смена настроения, потливость. Нормальным давлением считается 120/70. То, что ниже 110/70, уже гипотония. Вызвать повышение давления может сладкий крепкий чай, кофе, любая правильная физическая нагрузка, которая также тренирует и вегетативную систему.

**Телефон** Добрый день. У меня нормальное давление 120/80. Но бывает, что давление резко падает до 90/50, и начинается слабость, головокружение, могу упасть в обморок. Подскажите, пожалуйста, что с этим делать? Екатерина.

Если такие приступы с головокружением и потерей сознания, снижением давления наступают внезапно, необходимо идти к врачу. Можно делать суточный мониторинг давления, обязательно посмотреть гормональный фон, гормоны коры надпочечников, провести УЗИ брюшной полости и, конечно, обратиться к кардиологу. Такие состояния могут быть как безопасными, так и требующими дообследования и специального лечения.

Если вы чувствуете предобморочное состояние, слабость, то лучше всего приступить/прилечь, чтобы не было лишней травматизации. При необходимости вызвать бригаду «Скорой помощи», снять ЭКГ.

**Телефон** Здравствуйте. Бывает, неожиданно начинает биться сердце. Его ритм выравнивается только, когда я задерживаю на некоторое время воздух, а затем выдыхаю. Периодичность – раз в три дня. Что это может значить? Людмила, 52 года.

Обязательно нужно снимать холтер-монитор ЭКГ. Такие состояния могут быть связаны с пароксизмальным нарушением сердечного ритма.

Есть специальные методики для ее купирования. Вы, получается, интуитивно нашли такой способ. Он на самом деле есть и используется довольно активно. Но дообследование нужно, потому что аритмия бывает разной. Если сейчас вам удастся ее купировать такими щадящими методами, не факт, что через некоторое время это не приведет к серьезному нарушению, которое будет купироваться на уровне стационара.

**Телефон** Иногда, когда ложусь спать, ощущаю, как бьется мое сердце. Мне кажется, что у меня учащенное сердцебиение, при этом никакой физической нагрузки или стрессов я не испытываю в этот момент. Стоит

ли мне волноваться по этому поводу? Анастасия.

Я вам предлагаю посчитать количество сердечных сокращений, т. е. пульс. Очень часто громкое сердцебиение мы принимаем за тахикардию. Тахикардия – это учащенное сердцебиение. Если оно возникает в покое без видимой причины, то это требует дообследования. Необходимо посмотреть работу щитовидной железы, гормонов, сделать УЗИ...

**Вы знаете, у меня и в обычном состоянии, наверное, считается учащенное сердцебиение – около 70-80 ударов в минуту.**

Учащенное сердцебиение – это частота сердечных сокращений свыше 90. Все, что до этой цифры, вариант нормы, особенно если частота сердечных сокращений выше 90 в состоянии покоя и без применения физической нагрузки, то это повод для обращения к врачу.

**Телефон** Здравствуйте. Меня зовут Виктор Васильевич. Я хотел бы узнать, как можно попасть к вам на кардиологический прием или, скажем, к определенному врачу?

Если вы к нам обращаетесь первично, т. е. не являетесь нашим пациентом по диспансерной группе, тогда вы можете записаться к нам на прием по единой электронной записи: +7 (4872) 33-83-77. Вы называете больницу, которая вам нужна, и специальность врача. В вашем случае, кардиолог. Если вы захотите попасть на прием к конкретному врачу, то называете его фамилию, и, если к нему открыта запись на данный момент, вас запишут. Есть также возможность записаться через сайт doctor71.ru, если у вас сформирован личный кабинет.

Также в кардиодиспансере работает кабинет неотложной помощи. Если есть необходимость в экстренной ситуации, то день в день вы можете попасть на прием к доктору без предварительной записи по адресу: Вeneвское шоссе, 1.

**Телефон** Какие необходимы продукты для употребления людям, страдающим пороком сердца? Андрей, 20 лет.

При пороке сердца стоит соблюдать ту же диету, что и всем пациентам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Это ограничение животных жиров, соли, жидкости. Можно посоветовать продукты, богатые калием: бананы, изюм, курага, картофель, сваренный в мундире. Остальное – учитывая сопутствующие патологии.

На прямой линии дежурила Мария ВЛАСОВА.

## 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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА