Советы для здоровья сердца

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

Здравствуйте, дочке 11 лет, кардиолог обнаружил шумы в сердце и направил на флюорографию, правильно ли это? Наталья.

- Флюорография входит в обязательный стандарт обследования при возможных аномалиях сердца. Также необходимо сделать ЭКГ, фонокардиографию, ЭХОКГ, суточное мониторирование ЭКГ. Все исследования проводятся по назначению врача.

Добрый день! У меня болит под левой лопаткой и отдает в сердце. Я около года назад делала ЭКГ во время диспансеризации на работе, все в норме. Что это может быть? Вера, 42 года.

- Данные симптомы могут подходить под многие заболевания. Потому необходимо записаться на прием к кардиологу или терапевту и провести скрининговые исследования. Ни в коем случае не стоит ориентироваться на ЭКГ годовалой давности.

В последние месяцы у меня после сильных переживаний или физической нагрузки сильно болит в груди, кружится голова и давление – 125 на 50 примерно, сердцебиение – 85-100. Несколько раз принимала во время таких приступов нитроглицерин. Помогало, но голова начинала болеть. Это может быть стенокардия? Кристина, 45 лет.

- Нитроглицерин быстро и значительно расширяет мелкие сосуды, потому головная боль на фоне его приема, к сожалению, – довольно частый побочный эффект. Данный препарат должен приниматься только по показаниям врача. Вам следует посетить доктора, провести исследования сердца, чтобы подтвердить или исключить стенокардию или какое-либо другое заболевание.

Меня зовут Татьяна, мне 29 лет. В январе этого года я пережила утрату близкого человека. После этого стала замечать проблемы, связанные с сердцем: учащенное сердцебиение, сбой ритма, онемение левой стороны, даже если просто лежу и никаких резких движений не делаю. Головные боли мучают постоянно, тошнота, головокружение, шум в ушах. Может, это из-за стресса? Что делать?

- Конечно, вполне возможно, что данные симптомы — результат перенесенного стресса. Если депрессивное состояние продолжается на протяжении года — это однозначно показание для посещения психолога или психотерапевта. Параллельно важно исключить и болезни сердца. Не затягивайте, обратитесь к доктору.

В 12 лет диагностировали синдром WPW, сейчас мне 26. Приступы очень редкие, легко останавливаются натуживанием. Особых жалоб нет, изредка дискомфорт, покалывание, щемление без причин или после нагрузок. Хочу начать путешествовать. Могу ли я летать на самолете? Максим.

- В данном случае важно знать, зафиксированы ли описанные вами приступы на кардиограмме. Дело в том, что на фоне синдрома WPW могут быть пароксизмальные нарушения ритма. Вам необходимо пройти дообследования у кардиолога, обязательно сделать холтеровское мониторирование (ХОЛТЕР ЭКГ). По показаниям в ГУЗ «ГБ № 13 г.Тулы» проводится чреспищеводная кардиостимуляция, чтобы определить возможные нарушения ритма. Отмечу, что при таком диагнозе, как у вас, перелеты не противопоказаны. Спровоцировать нарушения ритма могут только ваш возможный страх перед полетом, волнение или нервное напряжение во время сборов в путешествие.

Добрый день! В последние две недели стали беспокоить сильные удары сердца. Вначале происходит замирание, а потом с силой бьет, отдается все в горло. Все это наблюдаю в спокойном состоянии и перед сном. Пульс – от 110 и выше. Что делать? Арина, 30 лет.

- Необходимо проверить работу щитовидной железы, гормональный статус, провести ХОЛТЕР ЭКГ. По описанию похоже, что у вас экстрасистолия. Пульс же ваш говорит о пароксизмальных нарушениях ритма. Для установления точного диагноза получите от терапевта по месту жительства направление к кардиологу.

Здравствуйте. Купил фитнес-трекер и пользуюсь функцией постоянного отслеживания пульса. Ночью, во время сна, пульс в среднем 53. Допускается ли такое снижение ночью? Виталий, 37 лет.

- Такой пульс является нормой для ночного времени. Но важно обращать внимание на возможные паузы (более двух секунд) в работе сердца, которые могут быть связаны с нарушениями сердечно-сосудистой системы или с ночным апноэ - остановкой дыхания.

Испытываю приступы удушья после тренировки в спортзале. Также иногда при смехе или при эмоциональном разговоре, часто во сне. Что это может быть и что делать? Павел, 34 года.

- Вам необходимо сделать суточное мониторирование ЭКГ при своем обычном ритме жизни, чтобы понять, что именно вызывает такие симптомы.

Здравствуйте, подскажите, пожалуйста, можно ли посещать русскую баню при гипертонии?

- Внешнее воздействие высоких температур может печально сказаться на здоровье гипертоника. При очень высоких цифрах давления русская баня противопоказана, но если ваша гипертония медикаментозно скорректирована, то есть в результате приема препаратов цифры достигают целевых значений (ниже, чем 140 на 90 или же 130 на 80), при хорошем самочувствии и без «фанатизма», баню посещать можно.

В моей семье многие болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Боюсь, что и мне может это передаться. Что вы посоветуете для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний? Анна, 30 лет.

- К сожалению, по статистике, генетическая предрасположенность прослеживается. В вашем случае важно проходить ежегодные диспансерные осмотры: делать ЭКГ, контролировать холестерин и глюкозу в крови. Кроме того, необходимо вести активный образ жизни, следить за питанием (употреблять на постоянной основе морепродукты, овощи, фрукты), исключить возможное курение, а также в домашних условиях контролировать цифры давления.

На прямой линии дежурила Виктория ЯКУШИНА.

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА