

Василиса КОЖАНОВА



Кардиологи предупреждают: это опасное заболевание в России резко помолодело. Какие симптомы должны насторожить.

Наш консультант Людмила Михайловна Голдинова, кардиолог горбольницы №13, врач высшей категории.

«МЫ ВОШЛИ В ЭПОХУ ХСН»

В России этим заболеванием страдает более 9 миллионов человек. Причем, в отличие от США и Европы, где диагноз ХСН ставится в основном людям от 70 до 89 лет, в нашей стране возраст таких сердечников все чаще не дотягивает даже до 60.

- Можно сказать, что сейчас мы вошли в эпоху сердечной недостаточности, у многих россиян эта опасная болезнь развивается уже с 50 лет, - отмечает врач-кардиолог Людмила Михайловна.

ЭСКАЛАТОР, КОТОРЫЙ УСКОРЯЕТСЯ

По словам врачей, одна из главных предпосылок для развития ХСН — гипертония. Ею страдает около 40% населения в нашей стране, причем нередко давление начинает регулярно подсакивать выше нормы (130x80 мм рт. ст.) уже после 35 лет. Вторая основная причина развития сердечной недостаточности — ишемическая болезнь сердца.

- Главная опасность — это ухудшение течения болезни и состояния больного после каждого обострения (декомпенсации), - поясняет кардиолог Людмила Голдинова. — Человек как будто оказывается на эскалаторе, который везет его вниз, и после каждого обострения эскалатор становится все круче и движется все быстрее. Увы, итог этого движения — летальный исход.

БУДЬ В КУРСЕ: 5 ОПАСНЫХ СИМПТОМОВ

Врачи-кардиологи призывают не пускать болезнь на самотек и на встрече с журналистами рассказали, какие основные симптомы должны насторожить.



При сердечной недостаточности быстрая ходьба поможет сердцу несравненно лучше, чем покупка абонемента в фитнес-клуб.

# Пять признаков сердечной недостаточности

Это пять признаков:

1. Одышка.
2. Кашель.
3. Сердцебиение.
4. Слабость, быстрая утомляемость.
5. Появление отеков, в первую очередь в области живота и лодыжек.

- Конечно же, это повод обратиться к врачу и пройти необходимые обследования, но, если вы или кто-то из ваших близких чувствует боль за грудиной и ощущает удушье, то нужно немедленно вызывать «Скорую», - подчеркивает кардиолог Людмила Михайловна Голдинова. - Медики называют два этих симптома «несовместимыми с жизнью» и призывают ни в коем случае не на-

деяться, что «пройдет само». Кроме того, если раньше человек не принимал каких-либо сердечных препаратов, то опасно самостоятельно глотать таблетки дома в качестве экстренной помощи.

ЧТО ПОМОЖЕТ?

- Сердечная недостаточность - это хроническое заболевание, и при правильной организации лечения, питания и физической активности можно значительно снизить риск обострений, - обнадеживает врач-кардиолог Людмила Михайловна.

Врачи советуют правильно питаться и контролировать вес. А из всех физических нагрузок отдать предпочтение быстрой ходьбе: не менее полутора часов в день. «При сердечной недостаточности это поможет сердцу лучше, чем покупка абонемента в фитнес-клуб», - уверяет кардиолог.

А вы давно проверяли, здорово ли ваше сердце?

**Приглашаем всех на ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ 26 сентября!**  
 При себе иметь СНИЛС, полис ОМС и паспорт (поликлиника, г. Тула, Веневское шоссе, 1)

**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 функциональной диагностики**  
 (Мониторинг артериального давления, состояния сосудов)

**Отделение рентгенохирургии**

**Отделение ультразвуковой диагностики**

**Отделение кардиологии**  
 (комфортабельные двухместные палаты)

**www.tulagb13.ru**

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**СПРАВКА «КП»**

Сердечная недостаточность — это распространенное и потенциально опасное для жизни состояние, при котором сердце начинает хуже перекачивать кровь по сосудам.

Из-за этого органы недополучают питательных веществ и кислорода, организму становится все труднее выполнять повседневную физическую нагрузку.

Чаще всего из-за нарушения кровоснабжения страдают почки, печень, мышцы и центральная нервная система.

**Профессиональное оборудование для домашнего использования**

**МЕДТЕХДОМ**

- кислородная терапия
- медицинская одежда
- наблюдение за работой сердца
- ингаляторы, небулайзеры
- ранозаживляющие повязки
- УФ и ИФ облучатели, рециркуляторы

Магазин сервисный центр

**(4872) 31-12-57**  
 г. Тула, ул. Ф. Энгельса, 137  
 О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА