

Наибольшему риску подвержены сердечники и гипертоники.

Новогодние праздники – стресс для сердечно-сосудистой системы

На вопросы читателей «Комсомолки», как встретить Новый год и не причинить вреда здоровью, рассказывает главный врач кардиологического центра (ГУЗ ГБ № 13) Анна Савищева.

К Новому году все женщины хотят быть особенно красивыми. Одна из бьюти-процедур – очищение. Для этого девушкам предлагают попариться несколько часов в бане или сауне, а перед этим еще и ограничить питание. Как говорят, с потом выйдут все токсины, освежится внешний вид кожи, уйдут лишние килограммы. Не вредна ли такая детокс-процедура для сердца и действительно ли она способствует моментальному похудению?

– Один или два похода в баню навряд ли избавят женщину от лишних килограммов. Если заниматься оздоровлением, то это нужно делать систематически. Баня предполагает контраст: высокие температуры чередуются с холодным душем. Если нет никаких проблем со здоровьем, в том числе с сердечно-сосудистой системой, то никакого вреда организму такое закаливание не принесет.

К сожалению, сегодня проблемы сердца молодеют. Посещение бани – стресс даже для здорового организма. Поэтому, если у мужчины или женщины (независимо от возраста) периодически поднимается давление, бывают неприятные ощущения в области сердца или даже перебои, появляются боли за грудиной, прежде чем идти в баню или сауну, стоит проконсультироваться с кардиологом.

В самой бане важно соблюдать некоторые правила. Не-

правильно, например, находиться пять минут в парилке и полчаса в бассейне, при этом еще употребляя алкогольные напитки. При таком распорядке вы только нанесете вред организму. Во время посещения бани обязательно восполняйте потери жидкости в организме, поскольку в парилке человек потеет, из организма выходят не только шлаки и лишние соли, но и жидкость. Откажитесь от любого алкоголя и газированных напитков. Их можно и нужно заменить травяным чаем. Лучше, если напитки будут немного подкислены лимонным соком.

У меня никогда не было проблем с сердцем, кардиограмма и все показатели в норме. Но стоит пойти в баню или принять горячую ванну, как при резких движениях или наклонах все как бы плывет перед глазами, начинает кружиться голова. Не является ли это предвестником инфаркта и можно ли принимать ванну? Или стоит ограничиться душем?

– Описанные симптомы свидетельствуют о реакции сосудистой системы на перепад температур. При повышенной температуре сосуды расширяются, а когда вы выходите из горячей воды, они сужаются. Особенно чувствительны к таким перепадам температур мелкие сосуды и капилляры. Во время длительного нахождения в горячей воде или парилке организм начинает испытывать перегрев, очень вредный для сосудов. Он влияет на организм так



Главный врач кардиологического центра (ГУЗ ГБ № 13) Анна Савищева.

же, как тепловой удар, при котором вообще требуется оказание экстренной медицинской помощи.

Если у вас бывает головокружение во время длительного нахождения в горячей воде, то не стоит злоупотреблять длительным сидением в ванне или бане. Обязательно прислушивайтесь к своему организму и состоянию. Ни в коем случае не стоит ставить какие-то рекорды по длительности нахождения в парилке, соревноваться с

более закаленными в этом плане людьми.

Как предотвратить проблемы со здоровьем после новогодних праздников?

– Любое застолье – дополнительная нагрузка на весь организм, будь то сердце, желудок, печень. Избыточное употребление алкоголя всегда сказывается на сосудах, прежде всего головного мозга. Под действием спиртных напитков сосуды сужаются, как следствие, поднимается давление. У человека может

развиться гипертонический криз. Более серьезное осложнение – инсульт и инфаркт. Чтобы не допустить таких тяжелых последствий, во время застолья нужно соблюдать простые правила. Во-первых, не стоит переедать. Большинство людей на новогодние праздники употребляют спиртные напитки, а алкоголь плохо сочетается с обилием пищи. Желудок не должен быть переполнен. Придерживайтесь правила – «выпил, перекусил, подвигался». Не сидите долго за столом и не ешьте всю ночь. Из-за наполненного желудка повышается давление в брюшной полости. Это может спровоцировать приступ стенокардии. Больше всего риску подвержены те, у кого уже есть ишемическая болезнь сердца или другие сердечные заболевания. Также в группе риска люди с повышенным весом и курящие.

Чтобы нагрузки на сердце в новогоднюю ночь были меньше, ограничьте прием соленостей-копченостей, консервов, жирной пищи с большим количеством животных жиров. Все это не любит сердечно-сосудистая система. К слову, лишние 5 г соли повышают артериальное давление на 5-10 мм рт. ст.

На праздничном столе должно быть больше свежих овощей и фруктов, мясо лучше заменить рыбой. Важно, как будут приготовлены блюда. Лучше отдать предпочтение пище, приготовленной на пару или тушеной.

Лиц. 71-01-00358 выд. 13.12.07 Выд. деп. здрав. ТО

ЦЕНТР «ДОВЕРИЕ»

УЛ. Ф. ЭНГЕЛЬСА, 137, Тел. (4872) 36-33-20

ВРАЧ ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ **СКРЫЛЬКОВ** Иван Дмитриевич

НАРКОЛОГИЯ (АЛКОГОЛИЗМ, ТАБАКОКУРЕНИЕ)

ЛИШНИЙ ВЕС Анонимно

Часы приема: пн., вт., чт., пт. - с 9.00 до 15.00; начало сеанса: 10.00, 13.00. сб., вс. - с 8.00 до 12.00, среда - выходной.

Предварительная беседа с врачом (бесплатно) с 14.30 до 15.00, по будням.

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

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) 41-31-18

Поликлиника, г. Тула, Веневское шоссе, 1. телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96 т.: (4872) 40-47-17, 46-51-17 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА