

# Кардиолог об инфаркте, физкультуре и корвалоле

Оксана Грудинина.

Героем проекта прямых эфиров «ВКонтакте» стала главный врач областного кардиологического диспансера Ирина Шестова. Она ответила на вопросы туляков о здоровье сердца.



Ирина Шестова

## Может ли грипп дать осложнение на сердце?

– Грипп – это вирусная инфекция. Вирус, попадая в организм, вызывает воспаление, а медиаторы цитокины вызывают поражение стенок сосудов. Если у человека уже есть сердечно-сосудистые заболевания, вирусная инфекция может привести к разрыву атеросклеротических бляшек, спровоцировать инфаркты и инсульты. Также вирус вызывает прямое цитотоксическое воздействие на сердце, что может привести к миокардитам.

Все должны понимать: когда мы переносим вирусную инфекцию на ногах, не соблюдаем постельный режим, не принимаем противовирусные препараты, мы даем усиленную нагрузку на сердце. Так что если у вас высокая температура, нужно обязательно оставаться дома и вовремя начинать лечение.

## Было больно надавить на левую сторону, где сердце, отдавало под левую лопатку. Что это могло быть?

– Симптомы похожи на проявление межреберной невралгии. Но в любом случае, если у вас возникают боли в области сердца, лучше сделать электрокардиограмму. Только она может показать, есть ли какие-либо изменения в сердце, и исключить инфаркт миокарда или другие острые сердечно-сосудистые заболевания.



Активная жизнь, минимум стресса и максимум положительных эмоций – и ваше сердце скажет вам спасибо!

## Слышала про случаи, когда ЭКГ не показывает инфаркт. Так действительно бывает?

– Да. Такое встречается, когда инфаркт еще в остром периоде. Но уже через пару часов изменения на кардиограмме могут проявиться. Для диагностики инфаркта миокарда мы берем специальный тропониновый тест. Иногда отсутствие изменений на ЭКГ может говорить о предынфарктном состоянии, так называемая нестабильная стенокардия. Если пациенту в этот момент не оказать помощь, не госпитализировать его, может случиться инфаркт. Поэтому помощь врача очень важна.

## У 14-летней девочки ни с того ни с сего бывает учащенное сердцебиение. Болей нет, но есть неприятные ощущения. Стоит ли в данном случае проверить сердце?

– Обязательно. Это может быть проявлением и врожденного порока сердца, и наличия дополнительных пучков проведения, дополнительной хор-

ды и т. д. В этом случае нужно сделать эхокардиографию, ЭКГ, при необходимости холтеровское мониторирование.

## В каком возрасте может проявиться инфаркт? Он бывает только в пожилом возрасте? И есть ли какие-то факторы риска?

– Инфаркты сейчас помолодели, мы всё чаще диагностируем их и у 35-летних людей. В пожилом возрасте сосуды, как правило, более поражены, поэтому инфаркты бывают чаще. Но от них не застрахован никто. Факторы риска: повышенный уровень холестерина, артериальное давление от 140/90 и выше, уровень сахара больше 6, курение, злоупотребление алкоголем, нездоровое питание, низкая физическая активность, ожирение. Питайтесь правильно, ходите 2-3 часа или занимайтесь физической активностью не менее получаса в день и отказывайтесь от вредных привычек. Соблюдение этих правил поможет избежать инфаркта в 80% случаев.

## Постоянно болит в груди слева, боль тупая. Таблетки и корвалол не снимают боль. Что нужно проверить, чтобы понять, в чем дело?

– В данном случае нужно обратиться к врачу-кардиологу или участковому терапевту, сделать ЭКГ, проверить уровень холестерина и сахара в крови. Нужно понять, нет ли у вас уже начальной стадии стенокардии. Помните, что корвалол – это не панацея, он не лечит боли в сердце, им лучше не пользоваться вообще, так как он вызывает привыкание.

## Бабушке назначили химиотерапию. Слышала, что это дает осложнение на сердце. Так ли это?

– Кардиотоксичность таких препаратов очень большая, они убивают не только онкологические клетки, но и действуют на клетки миокарда. Мы можем увидеть нарушения и в момент введения препаратов, и заметить отсроченное действие – развитие миокардитов и перикардитов. Чем здоровее

сердце, тем легче оно переносит химиотерапию. Если есть хронические нарушения, то кардиотоксическое действие препаратов будет сильнее.

## Какая профилактика болезни сердца наиболее эффективна?

– Давайте начнем с питания. Поговорка «Мы то, что мы едим» действует тут на все 100%. Желательно исключить большое количество поваренной соли, она задерживает жидкость и провоцирует повышение давления. Также нужно сократить потребление жирной и жареной пищи, есть больше овощей и фруктов (минимум 400 г в сутки), исключить фастфуд, колбасу, газировку и продукты с большим содержанием сахара. Два раза в неделю желательно включать в рацион рыбу.

И больше движения, о котором я уже говорила. Сидячий образ жизни негативно сказывается на состоянии сосудов и сердца. И речь идет не о профессиональном спорте, а о физкультуре, несложных физических упражнениях, зарядке, прогулках на свежем воздухе.

Еще один из факторов риска – стресс, которого в современном мире очень много. Он ведет к обострению и развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Мы должны научиться расслабляться, становиться более стрессоустойчивыми.

## Правда ли, что красное мясо вредно для сердца?

– Нет. Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями нужно исключить жирное мясо, а также субпродукты – почки, печень, ливер и т. д. Употребление этих продуктов приводит к нарушению обмена холестерина. Среди мясных продуктов лучше отдать предпочтение индейке, кролику, куриной грудке и нежирным сортам мяса. Есть такое правило: если хотите питаться правильно, выкиньте из дома сковородки. Пищу лучше есть вареную или запеченную с большим количеством овощей.

**MAXIDENT**  
Ваше доверие - наше качество!

▶ терапевтическая стоматология  
▶ имплантация ▶ протезирование

**Наши цены не кусаются, они у нас ещё маленькие!**

Тула, ул. Кирова, 141 ☎ (4872) 41-91-91.  
ул. Демонстрации, 5 ☎ (4872) 50-52-35.  
[www.maxident.net](http://www.maxident.net)

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Транспортно-туристическая компания  
**«ВЕРНИСАЖ»**

24 октября – Дубна. Усадьба Мосоловых  
25 октября – Калуга. Музей стекла  
7 ноября – Серпухов. Художественный музей  
14 ноября – Союзмультифильм. ВДНХ  
15 ноября – Главный храм ВС России  
21 ноября – Театр Образцова «Необыкновенный концерт»  
28 ноября – Третьяковская галерея  
29 ноября – Мосфильм

3-6 января –  
Ростов Великий-Семибратово-  
Кострома-Сумароково-Красное  
Тула, ул. Пролетарская, 37 (2 этаж)  
т. 70-40-25 [www.turagentstvotula.ru](http://www.turagentstvotula.ru)

**АКЦИЯ**

**ТЕПЛИЦА**  
из оцинкованной трубы 20x20  
3x4 м – 9 900 руб.  
(11 900 руб. с установкой)  
3x6 м – 11 900 руб.  
(15 400 руб. с установкой)

**ТЕПЛИЦА**  
из оцинкованной трубы 25x25  
3x4 м – 11 900 руб. (14 000 руб. с установкой)  
3x6 м – 14 000 руб. (17 500 руб. с установкой)

**ТЕПЛИЦА «КАПЛЯ»**  
из оцинкованной трубы 25x25  
3x4 м – 14 000 руб.  
(17 500 руб. с установкой)  
3x6 м – 18 900 руб.  
(22 900 руб. с установкой)

**ТЕПЛИЦА «Кремлевская» ДВОЙНАЯ ДУГА!**  
из оцинкованной трубы 20x20  
3x4 м – 11 900 руб. (14 900 руб. с установкой)  
3x6 м – 15 900 руб. (19 400 руб. с установкой)

**РАССРОЧКА** ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ ПО ТЕЛЕФОНУ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ!

☎ (4872) 71-66-74, 8 (910) 077-98-98, 8(953)957-8000 [www.sad71.ru](http://www.sad71.ru)  
Адрес: пр-т Ленина, 169 (ярмарка «Слобода»), пав. 96

Работаем больше 15 лет!

**ЖАЛЮЗИ**  
ДЖАЙВ

• ВЕРТИКАЛЬНЫЕ (ткань, пластик, соломка)  
• ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ (алюминий, бамбук)  
• РУЛОННЫЕ Новинка!  
• ЛОГОТИПЫ, ФОТОГРАФИИ НА ЖАЛЮЗИ

Красноармейский пр., 7, оф. 404.  
Тел.: 38-46-16, 8-903-840-46-16