Весеннее обострение сердечно-сосудистых заболеваний

ВАЖНО

Период весеннего обострения нередко приводит к увеличению риска сердечных заболеваний даже у относительно здоровых людей. Поэтому очень важно в это время обратить внимание на свое питание, прекратить курить, ограничить употребление алкоголя, следить за своим весом, увеличить физическую активность, избегать стрессов. Соблюдая эти простые правила, можно снизить риск сезонных обострений заболеваний сердечно-сосудистой системы. А своевременная диагностика и консультация специалиста позволят избежать изнурительного лечения и негативных последствий.

Наш консультант – заведующий кардиологическим отделением стационара ГУЗ «Городская больница № 13» Юрий Янковский.

Казалось бы, наступление весны должно радовать нас теплом и солнцем, продолжительностью светового дня, ощущением приближающегося любимого времени года - лета. Однако приход весны несет в себе не только положительные, но и отрицательные моменты. Не секрет, что именно весной начинается обострение хронических заболеваний, которые мучают многих больных, в том числе и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Это связано с тем, что в весенний период в организме происходит перестройка от минимального уровня активности к максимальному, нарушается согласование биоритмов различных органов и систем. Кроме того, недомогание может быть следствием зимнего домашнего затворничества, когда морозы, а порой и элементарная лень, мешали лишний раз выйти на улицу, чтобы подышать свежим воздухом. О том, что в конце зимы в нашем рационе становится меньше овощей и фруктов, а значит, и витаминов, говорить, пожалуй, не стоит — это очевидно.

У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОГО ПРОГНОЗА, А У СЕРДЦА ЕСТЬ

Обострение заболеваний сердечно-сосудистой системы – одно из самых распространенных в весенний период. И здесь главное - вовремя поддержать свой организм, помочь ему справиться с недугом. Иногда люди не ощущают нарушений в работе сердца, однако необходимо обратить внимание на такие симптомы, как изменения сердечного ритма, отечность нижних конечностей, боли за грудиной, одышка, тошнота, головокружение, сопровождаемое шумом в ушах, нарушение зрения, слабость. В таких случаях обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, который с учетом вашего состояния и имеющихся хронических заболеваний назначит необходимое лечение, направит к необходимому профильному специалисту, а также даст полезные рекомендации.

МЕРЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

❶ Следите за воспалением эндотелия, то есть внутренней оболочки своих кровеносных сосудов. Об этом сигналит показатель в анализах крови под названием С-реактивный белок (СРБ).

Если СРБ меньше 1,5 мг/л, то ваши сосуды здоровы. Если выше — в организме есть воспаление, врач должен назначить дальнейшие исследования и при необходимости лечение.

Важно: анализ рекомендуется сделать хотя бы один раз, если вам исполнилось 35 лет.

❷ Проверяйте уровень холестерина. Самый достоверный и содержательный анализ — не просто «общий холестерин», а липидограмма, то есть развернутое исследование с указанием уровня ЛПНП (липопротеинов низкой плотности), которые в народе часто называют «плохим холестерином», и ЛПВП (липопротеинов высокой плотности), или «хорошего холестерина».

Если у человека есть воспаление эндотелия, то оптимальный показатель ЛПНП – 1,5-1,8 ммоль/л. И только для абсолютно здоровых людей, не имеющих воспалений, нормой будет ЛПНП до 3,3 ммоль/л.

Что касается липопротеинов высокой плотности («хорошего холестерина»), то оптимальным считается показатель более 1,1 ммоль/л.

Важно: по международным стандартам рекомендуется делать липидограмму, начиная с 45 лет, а тем, кто ведет сидячий образ жизни, страдает от стрессов и имеет лишний вес — с 35 лет. Если повышен показатель ЛПНП, то в зависимости от его уровня и общего состояния организма можно исправить ситуацию либо коррекцией питания, либо специальными препаратами – это решает врач.

❸ Регулярно измеряйте давление. Начиная с 35-40 лет желательно обзавестись домашним тонометром, советуют эксперты, делать замеры раз в месяц и записывать показания.

Нормальное давление ниже 135 на 85 мм рт. ст.

Важно: если вам назначены лекарства для нормализации давления, ни в коем случае самостоятельно не прекращайте их прием, когда заметите, что давление стабилизировалось. Обращайтесь к врачу для коррекции терапии.

❹ Постарайтесь избавиться от лишнего веса, бросить курить и не злоупотребляйте алкоголем.

Нормальный индекс массы тела — до 25. Чтобы посчитать его, возводим свой рост (в метрах) в квадрат, затем свой вес (в кг) делим на полученную цифру.

❺ Стремитесь как можно больше двигаться: согласно последним международным рекомендациям, для здоровья сердца и сосудов требуется еженедельно не менее 150 минут умеренных физнагрузок (по 30 минут 5 дней в неделю) либо не менее 75 минут высокоинтенсивных физнагрузок (по 15 минут в день 5 дней в неделю).

Важно: как определить интенсивность физнагрузок: используйте «золотую формулу» расчета оптимального пульса: 220 минус ваш возраст. Полученную цифру умножаем на 65% - это пульс при умеренной нагрузке; умножаем на 80% - пульс при интенсивной физнагрузке. Если выше — уже чрезмерная нагрузка, неблагоприятная для сосудов и сердца.

ООО ЦОПП «ДОВЕРИЕ»
УЛ. Ф. ЭНГЕЛЬСА, 137, тел. (4872) 36-33-20
ВРАЧ ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ
СКРЫЛЬКОВ
Иван Дмитриевич
НАРКОЛОГИЯ
(АЛКОГОЛИЗМ, ТАБАКОКУРЕНИЕ)
ЛИШНИЙ ВЕС Анонимно
Реклама
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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!
ЛО-71-01-001021 от 11.10.13. ГУЗ Горбольница №13. На правах рекламы.
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
Лечебный центр
Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 40-47-37
Поликлиника: г. Тула, Веневское шоссе, 1.
т. (4872) 46-51-17 www.tulagb13.ru
телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА