

Сердце требует внимания

Врач-кардиолог рассказал о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний

На сегодняшний день сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности. Эксперты связывают эти данные с повышением средней продолжительности жизни, ведь чем старше человек, тем выше риск появления таких болезней. О скрытых симптомах сердечных заболеваний и их профилактике рассказал главный внештатный специалист-кардиолог минздрава региона, заведующий кардиологическим отделением Свердловской областной клинической больницы № 1 (СОКБ № 1) Александр БЫКОВ.

– Александр Николаевич, каковы факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний?

– Они делятся на два типа. На одни можно повлиять, на другие – нет. В список последних попадают возраст, наследственность и пол. В контролируемые факторы входят повышение холестерина и сахара в крови, артериальное давление, активное и пассивное курение, алкоголь, избыточная масса тела и стресс.

– На какие симптомы, которые сигнализируют о проблемах с сердцем, следует обратить внимание?



Александр Быков: «Большинство сердечно-сосудистых заболеваний – хронические»

– Значения артериального давления выше 140 на 90 – повод обратиться к специалисту. Также опасные сигналы: боль в груди на пике физнагрузок, нарушение ритма сердца, отеки нижних конечностей, одышка и слабость, потеря сознания. Обычно так проявляется сердечная недостаточность.

– Как свести к минимуму риск возникновения проблем с сердцем?

– Необходимо заниматься профилактикой, чтобы не допустить сердечно-сосудистых катастроф и вызова неотложки. В первую очередь следует выделить время на диагностику, выявить проблемы, которые мо-

гут «не болеть». Стоит отказаться от вредных привычек, нормализовать рабочий график, режим труда и отдыха, чтобы избавиться от хронического стресса. Важно нормализовать сон, питание, выбрать для себя оптимальную и приятную физическую нагрузку. В случае выявления определенных заболеваний, обсудить с врачом тактику лечения.

– Какие советы вы могли бы дать по поводу рациона и физических нагрузок?

– Если пациент не сильно худой и не сильно полный, ему достаточно поддерживать нормальный индекс массы. Если масса тела избыточная, необходимо снизить общий калораж питания, но не изнурять организм диетами. Более полезной будет сырая пища, приготовленная на пару и запеченная. Самой вредной считается еда, подвергнутая термообработке в микроволновке или обжаренная в масле. На тарелке должны быть не только мясо и гарнир, а еще овощи, фрукты и так далее. Алкоголь в любых количествах – это яд. Никаких полезных свойств у него нет.

Стоит обратить внимание на аэробную нагрузку. Можно заниматься быстрой ходьбой, плаванием, греблей, вело- и лыжным спортом.

– Может ли плохой сон стать причиной болезней сердца?

– Хронический недосып приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела, онкологии и проблемам репродуктивной системы. У человека должно быть 8-9 часов непрерывного сна. Засыпать следует с учетом определенных условий: голова должна быть в прохладе, спать надо в темном, не душном помещении, без гаджетов, в тишине, необходима удобная подушка. За два часа до сна нужно исключить физические и эмоциональные перегрузки, крепкий кофе и чай. Просыпаться правильно без будильника или по первому сигналу. При этом от графика сна не стоит отходить и в выходные.

– Как часто стоит наблюдаться у специалиста-кардиолога?

– Если у пациента уже есть известная кардиологическая патология, то два раза в год, но это в случае отсутствия ухудшений. Кардиологически здоровому человеку достаточно проходить стандартные исследования на сахар, холестерин, измерять артериальное давление и снимать электрокардиограмму.

Записали
Евгений АРТЮХОВ,
Анастасия ЗАЕВА

Врачи Среднего Урала спасли от инфаркта мать девятерых детей

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Лев Кардапольцев выполнил коронарографию, а затем и стентирование закупоренной артерии

Евгений АРТЮХОВ,
Анастасия ЗАЕВА

Врачи Свердловской областной клинической больницы № 1 (СОКБ № 1) провели операцию на сердце жительнице Арамиля, являющейся многодетной матерью. Сотрудники СОКБ № 1 совместно с врачами Арамильской городской больницы и Центральной городской больницы № 20 (ЦГБ № 20) вовремя приняли решение о перегоспитализации женщины с инфарктом и своевременно выполнили необходимое рентгенохирургическое вмешательство, что сохранило пациентке жизнь.

Высокотехнологичная помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях является одним из ключевых направлений национального проекта «Здравоохранение».

Пациентка Оксана Алишева поделилась, что проблемы с сердечно-сосудистой системой

у нее с детства – передались по наследству от родителей. В свои 48 лет женщина растит девятерых детей, из которых пятеро родных и четверо приемных. И хотя четыре ребенка уже взрослые, в большой семье все же не всегда находится время на себя, поэтому, когда у Оксаны вдруг заболело сердце, она не придала этому большого значения. Но когда боль повторялась несколько дней подряд, встревоженная женщина обратилась за помощью в поликлинику по месту жительства, откуда ее сразу же отправили в ЦГБ № 20.

Женщине был поставлен диагноз – острый коронарный синдром и гипертоническая болезнь III стадии. На фоне проведения интенсивной терапии и лечения в кардиологическом отделении самочувствие пациентки стало улучшаться, однако, спустя сутки женщине вновь стало плохо. Врачи приняли решение о перегоспитализации в СОКБ № 1 для оказания высокотехнологичной медицинской помощи.

Там пациентке выполнили коронарографию – исследование сосудов сердца, а затем стентирование – современную малотравматичную операцию, направленную на восстановление просвета артерий. Оперировал Оксану Алишеву заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения СОКБ № 1 Лев Кардапольцев. Операция прошла успешно.

– Если бы не было своевременно выполнено стентирование, это могло бы привести к серьезному повреждению или гибели сердечной мышцы. Как и в большинстве случаев, во время операции пациентка находилась в сознании, и я поддерживал с ней диалог, чтобы видеть, как она себя чувствует. Тут она мне и сообщила, что у нее девять детей. Конечно, в такие моменты понимаешь, что на тебе лежит ответственность не только за человека, лежащего на операционном столе, – рассказал Лев Кардапольцев.