

Относиться к сердцу ответственно – значит относиться с любовью

Что поможет сохранить здоровье сердца и какие сердечные заболевания наиболее распространены у жителей Архангельской области

«Сердце, тебе не хочется покоя», – поется в известной песне. Между тем лучше, чтобы сердце работало спокойно и без перебоев, ведь от этого зависит качество и продолжительность человеческой жизни. Что поможет сохранить здоровье этого органа на долгие годы, специалистам Архангельского центра медицинской профилактики рассказала главный внештатный кардиолог министерства здравоохранения Ксения Костина.



В тему

TAKZDOROVU.RU – официальный портал Минздрава России, где вы найдете актуальную информацию и полезные советы о том, как поддерживать свое здоровье и вести активный образ жизни. Все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную информацию, подтвержденную современными исследованиями.

– Почему сердечно-сосудистые заболевания много лет в России лидируют в статистике по заболеваемости и смертности среди всех хронических неинфекционных заболеваний? Что в последние годы делается для того, чтобы улучшить ситуацию?

— Это общемировая проблема, сердечно-сосудистые заболевания на первом месте в печальной статистике во всем мире. Почему? Во-первых, продолжительность жизни увеличилась, и люди стали до них доживать. Ну и изменился образ жизни: он стал более сидячим, особенно на это повлияло развитие компьютерных технологий, питание стало другим – стали употреблять больше рафинированной, ненатуральной пищи и фастфуда, стрессовых ситуаций стало больше. Это так называемые модифицируемые, то есть изменяемые факторы риска. Но есть и наследственность – предрасположенность к заболеваниям. Все это вкуче может привести к появлению сердечно-сосудистого заболевания.

Сейчас на эту проблему обращают внимание на самом высоком уровне. Есть федеральный проект по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в каждом регионе разработана своя областная программа. Ежегодно составляется план мероприятий, где много всего прописано: начиная от профилактических бесед, уроков в детских садах и школах и заканчивая повышением доступности высокотехнологической помощи.

Отдельно хочется выделить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры. Отношение у людей к этим мероприятиям разное,

но могу точно сказать, что благодаря этим мерам выявляемость сердечно-сосудистых заболеваний улучшилась и, что важно, у молодых людей стали все чаще обнаруживать болезни на ранних стадиях – когда они легче поддаются терапии.

– Какие сердечные заболевания наиболее распространены у жителей Архангельской области?

— Как и в целом по России, в нашей области на первом месте по распространенности артериальная гипертония, затем идет хроническая ишемическая болезнь сердца, на третьем месте – хронические цереброваскулярные болезни. У кого-то эти состояния сочетаются, но чаще всего именно гипертония является поставщиком многих осложнений: инфарктов, инсультов, нарушений ритма сердца, сердечной недостаточности. То есть с нее все начинается, поэтому не лечить гипертонию – очень опрочетливо. Не сразу, но со временем – у кого-то раньше, у кого-то позже – разовьются более тяжелые состояния. И если на первых порах пациенту можно ограничиться одним-тремя препаратами, то при запущенных случаях может понадобиться и пять, и шесть видов лекарств, чтобы

скомпенсировать это состояние. Это ли не повод вовремя обращаться к врачу?

– Как проявляются сердечно-сосудистые заболевания? Отличается ли симптоматика, течение этих недугов у мужчин и женщин?

— Разные заболевания могут проявлять себя по-разному. Общие симптомы, на которые стоит обратить внимание: боли, возникающие за грудиной и отдающие в левое плечо или лопатку, одышка, повышенное артериальное давление (свыше 140/90 мм рт. ст. в течение недели и дольше), тахикардия (частота сердечных сокращений более 100 ударов в мин.) или брадикардия (пульс менее 50 ударов в мин.), перебои в сердечном ритме. Иногда даже изменение цвета кожи, кашель и отеки могут быть проявлением сердечно-сосудистого заболевания.

Действительно, некоторые заболевания по-разному протекают у мужчин и женщин. Так, ишемическая болезнь сердца у женщин не всегда протекает классически, с характерным болевым синдромом, могут быть атипичные проявления, например, слабость, одышка, тошнота.

Ишемия даже может быть без боли. Поэтому так важно заботиться о своем здоровье, периодически посещать поликлинику даже если ничего не болит – с профилактической целью.

– Увеличивается ли количество молодых людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями? Почему?

— Небольшое увеличение среди молодых людей есть, но больше отмечается перераспределение в группе людей в возрасте от 40 до 50 лет. На эти изменения повлияла и новая коронавирусная инфекция. Есть же не только коронарные, но и воспалительные заболевания сердца, кардиопатии. И ковид принес нам большое количество миокардитов, перикардитов, которые также могут приводить к различным серьезным последствиям. Отголоски пандемии мы еще увидим.

– Сейчас все чаще говорят о негативном воздействии алкоголя на сердце, почему увлечение спиртными напитками губительно для нашего мотора?

— Алкоголь оказывает прямое токсическое воздействие на кардиомиоциты, мышечные клетки сердца и сосуды. Из-за этого миокард получает меньше кислорода, нарушается его питание и он становится дряблым, хуже переносит нагрузки, полости сердца расширяются. Это в последующем приводит к снижению сократительной способности сердца, нарушается его ритм, далее – сердечная недостаточность, с которой очень тяжело справиться. Она требует назначения дорогостоящей и постоянной терапии. Но чаще всего такие пациенты не привержены лечению, и их состояние из года в год ухудшается, что приводит к неблагоприятному исходу. Учитывая, что жители нашей области употребляют достаточно много алкоголя, то это серьезная проблема.

– Правда ли, что инфаркты чаще случаются у мужчин, чем у женщин. Почему?

— У мужчин инфаркты чаще случаются в возрасте до 50 лет. К 60 годам риски уравниваются. Дело в том, что в молодости у женщин есть гормональная защита – эстрогены, которые положительно влияют на обмен липидов. Благодаря этому они чаще всего защищены от сосудистых катастроф, но бывают редкие исключения – наследственные нарушения липидного обмена или тромбофилические состояния, при которых нередко развиваются инфаркты и инсульты.

– Можно ли избежать сосудистой катастрофы даже при наличии диагноза?

— Чтобы избежать острой катастрофы, нужно выполнять все рекомендации врача, держать под контролем все целевые показатели. И если вдруг что-то выбивается из нормы – обращаться к специалисту для коррекции и терапии.

О каких целевых показателях мы говорим? Давление ниже 130/80 мм рт. ст., пульс до 70 ударов в минуту в покое. Уровень холестерина для каждого пациента свой, в зависимости от возраста, сопутствующих заболеваний – и нужно ориентироваться на цифры, обозначенные врачом, а не на лабораторные, которые рассчитываются для всей популяции.

И помогает в этом не только медикаментозное лечение, но и изменение образа жизни – соблюдение прописанной диеты, рекомендаций по физической активности. Без этого никак нельзя, только прием препаратов работать не будет.

– Какие методы диагностики и лечения заболеваний сердца доступны для Архангельской области?

— Все врачи руководствуются клиническими рекомендациями, в которых прописаны лабораторные, инструментальные методы диагностики заболеваний и все возможные методы лечения. Мы должны их выполнять, и, конечно, следим за трендами. В Архангельской области ведущими медицинскими организациями по лечению заболеваний сердца являются Архангельская областная клиническая больница, Первая городская клиническая больница им. Е. Е. Волосевич, Котласская центральная

КОММЕНТАРИЙ

Александр Герштанский,
министр здравоохранения Архангельской области:

— Диспансеризация – действенный способ узнать, есть ли риски развития болезней сердца и сосудов, а может, и сам недуг. В этом году бесплатное обследование своего организма прошли более 296 тысяч жителей области, сердечно-сосудистые заболевания были впервые выявлены у трех тысяч человек. Ответственный подход к здоровью помог найти болезнь, которая требует коррекции образа жизни или терапии. Напомню, что записаться на диспансеризацию можно через регистратуру своей поликлиники или наш контакт-центр по номеру 122, а также воспользовавшись порталом госуслуг.

городская больница, ЦМСЧ № 58. Здесь оказывают высокотехнологичную медицинскую помощь пациентам с ишемической болезнью сердца и острым коронарным синдромом, выполняют стентирование коронарных артерий, операции при аритмиях. В Первой городской больнице развито такое направление, как кардиохирургия. Есть службы по лечению хронической сердечной недостаточности и липидные кабинеты.

Основа лечения сердечно-сосудистых заболеваний, конечно, в медикаментозной терапии. Тут пациенту нужно положиться на своего врача. Иногда можно услышать: «У меня нет сахарного диабета, а вы мне препарат для его лечения назначаете», «Нет отеков, а вы мне мочегонные прописали». Но есть доказанные сочетанные эффекты препаратов, и врачу нужно постараться объяснить это пациенту. И, хотелось бы, чтобы пациенты не отказывались от предложенной льготной лекарственной программы, если он попадает под ее критерии. Некоторые пациенты отказались от льготного обеспечения по инвалидности, выбрав монетизацию. В настоящее время выплаты не покрывают тех затрат, которые пациент может понести при покупке полного списка эффективных препаратов. Поэтому мы мотивируем возвращать льготы. Ведь с течением времени болезни обычно прогрессируют, могут потребоваться более дорогие препараты, и не каждый пациент сможет позволить их купить на собственные деньги.

— Что значит «относиться к сердцу ответственно»?

— С любовью. И желательно это делать с детского возраста. Конечно, о том, как заботиться о своем сердце, должны рассказать взрослые — родители, педагоги. Мы учим чистить зубы, соблюдать личную гигиену, почему же не уделяем такое же пристальное внимание профилактике заболеваний сердца? Научив ребенка соблюдать правила здорового питания, привив любовь к физической активности, мы защитим его не только от сердечно-сосудистых, но и многих других хронических заболеваний. К счастью, сегодняшние молодые родители более осознанны, они сами ведут здоровый образ жизни и стараются привить его своим детям, возможно, потому что они видели, как страдали их родственники, которым пришлось перенести тот или иной серьезный недуг. Но помните, что никогда не поздно начать о себе заботиться, да, нужно взять волю в кулак, где-то заставить себя. Но это того стоит — здоровое долголетие лучше старости в болезни.

Через пару дней – домой

Архангельские онкологи проводят высокотехнологичные операции при заболеваниях щитовидной железы

С лета этого года специалисты Архангельского клинического онкологического диспансера применяют новое оборудование, позволяющее выполнять малотравматичные вмешательства и избегать осложнений.

Оперативное лечение злокачественных заболеваний щитовидной железы проводится в отделении опухолей головы и шеи.

«Такой вид операции позволяет минимизировать травму мягких тканей, что сокращает время пребывания пациента в стационаре — через пару дней он уже готов к выписке», — написал в своих аккаунтах в соцсетях губернатор Архангельской области Александр Цыбульский.

Ранее хирурги оперировали больных, используя традиционную методику с обычными разрезами. Этим летом у них появилась возможность проводить видеоассистированные операции, при которых используются специальные инструменты, позволяющие вывести на экран



изображение под большим увеличением.

— Это дало возможность уменьшить разрез вдвое. Мы применяем ультразвуковой скальпель, который малотравматично рассекает ткани и предотвращает кровотечения, — пояснил заведующий отделением опухолей головы и шеи АКОД Михаил Верещагин.

Другим важным инструментом в руках онкохирурга стал

нейромониторинг, который позволяет отслеживать состояние гортанных нервов, вблизи которых и проводится вмешательство. При помощи специального аппарата врач может проверить целостность нерва и избежать такого осложнения, как потеря голоса у пациента.

С применением нового современного оборудования в онкологическом диспансере выполнили уже 12 успешных

операций пациентам с заболеваниями щитовидной железы. Всего с начала года в учреждении провели почти 600 высокотехнологичных вмешательств.

— Многие северяне, которым требуется хирургическое лечение онкозаболеваний, в том числе высокотехнологичное, поступают в диспансер из районов области. Для их удобства мы разрабатываем программный продукт, позволяющий врачам областного центра отслеживать, все ли анализы и диагностические процедуры, необходимые для операции, прошел пациент у себя по месту жительства. Это поможет сократить время пребывания в приемном отделении при госпитализации и свести к минимуму ситуации, когда у пациента не хватает какого-либо документа или справки, — рассказал министр здравоохранения Архангельской области Александр Герштанский.

Напомним, что борьба с онкологическими заболеваниями — одно из приоритетных направлений национального проекта «Здравоохранение».

Теперь наш ФАП теплый и комфортный

В селе Койда Мезенского округа начал работу новый фельдшерско-акушерский пункт



В современном медпункте предусмотрены кабинет фельдшера с возможностью вести акушерский прием, кабинет для хранения лекарственных средств, санитарная комната.

Также приобретены необходимая мебель и техника, есть удобная навигация, созданы условия для маломобильных пациентов.

«Модульное здание в одном из самых труднодоступных населенных пунктов Поморья возвели за счет областного

бюджета», — написал в своих аккаунтах в соцсетях губернатор Архангельской области Александр Цыбульский.

Заведует фельдшерско-акушерским пунктом Наталья Федорова, которая трудится в Койде уже более 15 лет.

— Теперь наш ФАП теплый, светлый, комфортный — это уже успели оценить жители Койды. Хочется их поблагодарить за то, что помогли переехать из старого здания в новый медпункт, — рассказала Наталья Федорова.

За первый день работы нового ФАПа консультацию и

помощь фельдшера получили 10 пациентов.

— Село Койда — одна из самых труднодоступных территорий Архангельской области, доставить модульные конструкции можно только морем, — рассказал министр здравоохранения Архангельской области Александр Герштанский. — Несмотря на все сложности, здание было возведено, дополнительный контроль за процессом осуществляли специалисты Архангельской областной больницы, в состав которой в этом году вошла Мезенская больница. В результате мы получили комфортный медпункт с удобной входной группой, оборудованной для маломобильных групп пациентов. Аналогичные проекты реализованы в деревнях Летняя Золо-

тица и Верхняя Золотица, где ФАПы функционируют с начала этого года.

В Мезенском округе готовится к сдаче еще один объект — врачебная амбулатория в поселке Каменка, которая строится в рамках арктической единой субсидии.

Также по программе «Развитие здравоохранения Архангельской области» новый ФАП возведен в селе Пешма Вельского района. Он примет первых пациентов в конце года.

Напомним, что обновление материально-технической базы медицинских учреждений, в том числе строительство новых объектов, — одно из ключевых направлений в реализации национального проекта «Здравоохранение».

