

Сердце умеет подавать сигналы, важно научиться их слышать

Как сохранить сердце здоровым и предотвратить инфаркт, инсульт или другие тяжелые осложнения

Сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему остаются одной из ведущих причин смертности в России и мире. Но многое зависит не только от врачей, но и от самого человека – от того, насколько ответственно он относится к своему здоровью. О том, какие шаги помогут сохранить сердце, мы поговорили с главным внештатным кардиологом минздрава Архангельской области, заместителем главного врача по терапевтической помощи Архангельской областной клинической больницы Ксенией Костиной.

Здоровье сердца формируется с детского возраста. В среднем первые проявления атеросклероза можно выявить уже с десяти лет. Но сами сроки развития сердечно-сосудистых заболеваний зависят от образа жизни человека и факторов риска.

— Чаще всего это вредные привычки, курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, избыточная масса тела, ожирение, недостаток овощей и фруктов в рационе, а затем повышенные артериальное давление и уровень сахара в крови, — отмечает Ксения Сергеевна. — Эти факторы редко встречаются поодиночке. Обычно у человека их несколько, и в комплексе они значительно повышают вероятность и скорость развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Другими словами, образ жизни — это фундамент, на котором строится здоровье. Но ограничиться только правильным питанием и физической активностью недостаточно. Важно формировать культуру здоровья — привычку регулярно наблюдаться у врача, проходить профилактические осмотры и диспансеризацию.

Даже простые измерения — давление, вес, уровень холестерина и глюкозы — дают врачу ценную информацию.

— Эти данные помогают выявить риски и рассчитать вероятность сердечно-сосудистых событий с помощью специальных шкал, — объясняет кардиолог. — А значит, можно вовремя вмешаться и предотвратить инфаркт, инсульт или другие тяжелые осложнения.

Тревожные сигналы организма

Сердце умеет подавать сигналы, и важно научиться их слышать. Настораживать должны давящие, сжимающие, жгучие боли за грудной, особенно проявляющиеся при физической нагрузке.



Кстати

TAKZDOROVO.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.

Если они сохраняются в покое более 20 минут, сопровождаются одышкой, холодным потом, выраженной слабостью или головокружением, это повод немедленно вызвать скорую помощь.

По словам Ксении Костиной, такие боли могут быть проявлением острого коронарного синдрома. Чем раньше пациент обратится к врачу и получит необходимую медицинскую помощь, тем больше шансов сохранить жизнь и здоровье.

Кроме болей важны и другие признаки: одышка при нагрузке, быстрая утомляемость, отеки на ногах, перебои в работе сердца, головокружения и головные боли при высоком давлении. Все эти симптомы требуют внимания специалиста.

Отдельная тема — инсульт. Для его распознавания существует простая система «УДАР»:

- У** улыбка: асимметрия лица;
- Д** движение: слабость или онемение руки/ноги;
- А** артикуляция: невнятная речь;
- Р** решение: нужно немедленно вызвать скорую помощь.



Фото: freepik.com

Формула здоровой и счастливой жизни

Сложно найти универсальную схему для каждого, но существуют ориентиры, на которые стоит равняться. Кардиологи предлагают цифровую формулу здорового сердца, которая помогает человеку контролировать ключевые показатели и вовремя замечать отклонения:

- 0** — отказ от курения и алкоголя;
- 3** — не менее трех километров ходьбы в день;
- 5** — пять порций овощей и фруктов ежедневно;
- 140** — давление ниже 140/90 мм рт. ст.;
- 5** — уровень общего холестерина не выше 5 ммоль/л;
- 3** — липопротеиды низкой плотности не выше 3 ммоль/л;
- 0** — отсутствие ожирения и сахарного диабета.

Нельзя забывать и о стрессе. Небольшие стрессовые ситуации мобилизуют организм, а вот хроническое напряжение истощает сердце и сосуды.

— Очень многое зависит от отношения к ситуации, — говорит Ксения Сергеевна. — Важно учиться переключаться:

отдыхать, заниматься медитацией или дыхательными практиками, больше времени проводить с близкими, высыпаться. Все это снижает нагрузку на сердце.

Первые шаги к цели начинаются уже сейчас

Сегодня о здоровье сердца думают все больше людей, особенно молодежь. Популярность здорового образа жизни, участие в профилактических акциях дают положительные результаты. Но впереди еще много работы — важно, чтобы знания переходили в ежедневную практику.

— Очень важно, чтобы у человека была достоверная информация. В Архангельской области ее можно найти на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики. Там есть брошюры, ролики, анонсы мероприятий, работает телефон здоровья. Ну и конечно, на федеральном портале «Так здорово», где информационные материалы подготовлены ведущими учеными и специалистами страны. Все это помогает жителям региона получить простые и понятные советы, как сохранить свое

сердце здоровым, — подчеркивает кардиолог.

Беречь сердце — значит заботиться о себе здесь и сейчас. И каждый шаг в сторону правильного питания, физической активности и регулярных обследований — это инвестиция в долгую и полноценную жизнь.

Я особо не задумывался о последствиях

Насколько важно вовремя услышать сигналы организма, показывает история Анатолия. Ему 40 лет, и он всегда считал себя здоровым человеком.

— Давление у меня было нормальным, на сердце никогда не жаловался. Работал много, часто в ночные смены, курил по пачке сигарет в день и особо не задумывался о последствиях, — рассказывает мужчина. — Однажды после тяжелого рабочего дня я сел отдохнуть, и тут как будто придавило грудь. Появился холодный пот, дышать стало трудно, боль не проходила, и я понял, что нужно вызывать скорую.

Анатолия срочно доставили в больницу, где специалисты диагностировали инфаркт миокарда. В тот же день мужчине сделали стентирование, а затем направили на реабилитацию.

— Мне составили план восстановления. Я прошел тест шестиминутной ходьбы, потом врачи подключили занятия лечебной физкультурой и дыхательные упражнения. Постепенно добавляли нагрузки, — поделился Анатолий.

Сейчас мужчина полностью изменил образ жизни: бросил курить, стал больше гулять на свежем воздухе, следит за питанием. Он признается, что только сейчас понял, как важно следить за здоровьем и своевременно обращаться к врачам, ведь тогда он бы смог избежать инфаркта.

— Здоровье людей — приоритет в работе нашего ведомства. Мы регулярно напоминаем северянам о том, как важно проходить вовремя диспансеризацию, которая помогает выявить факторы риска развития заболеваний и предотвратить появление серьезных проблем со здоровьем в будущем, — прокомментировала исполняющая обязанности министра здравоохранения Архангельской области Татьяна Русинова. — Напомню, что записаться на диспансеризацию можно через портал «Госуслуги», в своей поликлинике или через контакт-центр 122.