

Как сохранить сердце здоровым

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 здоровым, мы поговорили с главным внештатным кардиологом минздрава Архангельской области, врачом-кардиологом Архангельской областной клинической больницы Ксенией Сергеевной Костиной.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ ВОВРЕМЯ

Здоровье сердца формируется с детского возраста. Первые проявления атеросклероза можно выявить в среднем уже с 10 лет. И от того, как человек будет жить, какие факторы риска будут влиять на организм, зависят сроки развития сердечно-сосудистых заболеваний.

– 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.

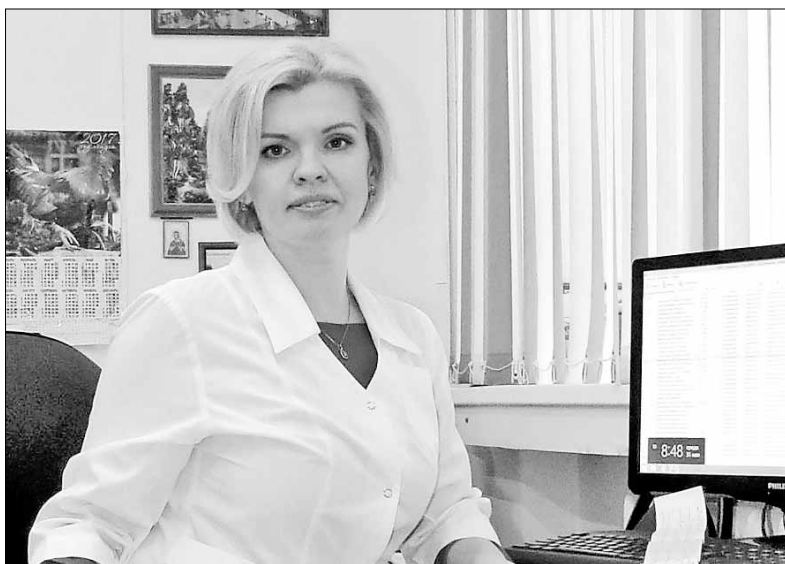
Другими словами, образ жизни – это фундамент, на котором строится здоровье. Но ограничиться только правильным питанием и физической активностью недостаточно. Важно формировать культуру здоровья, то есть привычку регулярно наблюдаться у врача, проходить профилактические осмотры и диспансеризацию.

Даже простые измерения – давления, веса, окружности талии, уровня 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.

СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

Сердце умеет подавать сигналы, и важно научиться их слышать. Настораживать должны боли за грудной – давящие, сжимающие, жгучие, особенно при физической нагрузке. Если они сохраняются в покое более



■ Главный внештатный кардиолог министерства здравоохранения Архангельской области Ксения Костина.

ФОТО: АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

20 минут, сопровождаются одышкой, холодным потом, выраженной слабостью или головокружениями – это повод немедленно вызвать «скорую помощь».

Ксения Костина подчеркивает: – Такие боли могут быть проявлением острого коронарного синдрома. Чем раньше пациент получит помощь, тем больше шансов сохранить жизнь и здоровье.

Кроме более важных 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».

Чем раньше начнется лечение, тем выше шанс сохранить качество жизни.

ПРОСТАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Сложно найти универсальную схему для каждого, но существуют ориентиры, на которые стоит равняться. Кардиологи предлагают «цифровую формулу» здоровья сердца:

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.

– Эта формула – удобный ориентир, – говорит Ксения Сергеевна. – Она помогает человеку контролировать ключевые показатели и вовремя замечать отклонения.

Нельзя забывать и о стрессе. Небольшие стрессовые ситуации мобилизуют организм, но хронический стресс истощает сердце и сосуды.

– Очень многое зависит от отношения к ситуации, – отмечает врач. – Важно учиться переключаться: отдыхать, заниматься медитацией или дыхательными практиками, больше времени проводить с близкими, высыпаться. Все это снижает нагрузку на сердце.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС

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

Ксения Сергеевна подчеркивает: – 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.

Бережь 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.

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Насколько важно вовремя услышать сигналы организма, показывает история Анатолия.

Анатолий, 40 лет, всегда считал себя здоровым человеком.

– Давление у меня было нормальным, на сердце никогда не жаловался. Работал много, часто в ночные смены, курил по пачке в день и особо не задумывался о последствиях, – рассказывает он.

Однажды после тяжелого рабочего дня мужчина внезапно почувствовал сильную боль за грудиной.

– Я сел отдохнуть, и тут как будто придавило грудь. Появился холодный пот, дышать стало трудно. Боль не проходила – я понял, что это что-то серьезное, и вызвал «скорую», – говорит Анатолий.

В больнице у него диагностировали инфаркт миокарда. В тот же день мужчине сделали стентирование, а затем направили на реабилитацию.

– Сначала меня осмотрел терапевт, составили план восстановления. В первый день я прошел тест шестиминутной ходьбы, потом подключились занятия лечебной физкультурой, дыхательными упражнениями. Постепенно добавляли нагрузки, – рассказывает Анатолий.

Сейчас он полностью изменил образ жизни: бросил курить, стал больше гулять, следит за питанием.

– Я понял одно: если бы вовремя обратил внимание на свое здоровье, до инфаркта могло бы и не дойти, – отмечает мужчина.

Эта история напоминает о том, что забота о здоровье сердца и регулярная профилактика – лучший способ снизить риски и сохранить активную жизнь на долгие годы.

Архангельский центр медицинской профилактики

«Важно учиться переключаться: отдыхать, заниматься медитацией или дыхательными практиками, больше времени проводить с близкими, высыпаться. Все это снижает нагрузку на сердце»