

№ 3 (сентябрь) 2014

ЗДОРОВОЕ ОРЕНБУРЖЬЕ



Оренбургский областной центр медицинской профилактики



28 сентября – Всемирный день сердца!

Дорогие читатели!

Позади беззаботная пора отпусков и каникул. Сентябрь возвращает нас к будничному ритму жизни.

Работая над номером, мы постарались присоединиться к вашим заботам о самом главном – вашем здоровье.

Поговорим о болезнях сердца – особого органа, не имеющего дублера и достаточно уязвимого.

Отношение к человеческому сердцу очень трепетное. Издавна люди наделили его способностью любить и чувствовать. Но когда мы говорим «сердце поет», кардиологи понимают, что медицинская практика имеет дело с насосом, действующим по законам механики.

К сожалению, именно сердечные изъяны чаще всего становятся причиной человеческих потерь – будь то врожденные пороки развития или приобретенные заболевания. Тогда сердце действительно страдает, причем под диктовку этого страдания изменяются другие органы и системы.

Современная медицина активно противостоит болезням сердца. В ее арсенале высокоточное диагностическое оборудование, качественные медикаменты, высокотехнологичные оперативные методики, реабилитационные возможности. И, конечно, верное и надежное средство – профилактика.

Надеемся, что консультации и рекомендации авторов номера будут для вас полезны и интересны.

Желаю вам здоровья и благополучия – от всего сердца!

Тамара СЕМИВЕЛИЧЕНКО,
и.о. министра здравоохранения
Оренбургской области,
заслуженный врач РФ



Специалисты Оренбургского областного центра медицинской профилактики приняли участие в традиционном ежегодном массовом мероприятии «Первоклассник-2014», организованном компанией «Уфанет» и прошедшем в парке имени В.А. Перовского областного центра под девизом «Дети – наше будущее!»

(Читайте на 2 стр.)



Сердечная предостаточность

Разумеется, такого диагноза в медицине нет. И здесь следует добавить – к сожалению. Зато есть другой, прямо противоположный – сердечная недостаточность. И не приведи Господи кому-то его займать – серьезные проблемы не заставят себя ждать.

А для того, чтобы этого не случилось, каждый человек должен заблаговременно позаботиться о своем сердечном здоровье. И чем раньше, тем лучше. Если перефразировать известную поговорку: береги платье снову, а сердце – смолоду!

Специалисты утверждают, что болезни сердца полностью вылечить невозможно. Однако их развитие вполне можно приостановить. А еще предпочтительнее – предотвратить вовсе. И профилактический набор здесь очень широк и даже отчасти банален. Это: здоровый образ жизни, полный отказ от вредных привычек, правильное рациональное питание, регулярные занятия физкультурой и еще многое-многое другое, о чем вам расскажут специалисты на страницах нашей газеты.

Помните: болезнь всегда легче предупредить, чем вылечить!

«Здорового сердца много не бывает», – говорил знаменитый российский кардиохирург Лео Бокерия. И все же, позвольте вам пожелать именно сердечной предостаточности, которой так же лишней не бывает.

**Читайте нашу газету –
и будьте здоровы!**

**Алексей БОЛОМОЖНОВ,
главный врач ГБУЗ
«Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»**

Дети – наше будущее!

В 2010 году компания «Уфанет» выступила с инициативой реализовать в городах своего присутствия крупномасштабный одноименный проект. Его цель – предоставить возможность заявить о себе и своих планах нашим детям, которые уже через 10-15 лет взрослыми.

(Начало на 1 стр.)

В прошлом году, например, оренбуржцы смогли увидеть более 4000 фотографий первоклассников и узнать, кем они мечтают стать в будущем.

Не менее грандиозным получилось мероприятие и на этот раз. В общей сложности его посетили десятки тысяч человек.

В парке были организованы многочисленные тематические площадки, на которых представители самых разных профессий рассказали о своей работе и дали детям возможность почувствовать на себе – каково это быть врачом, полицейским, телеведущим, парикмахером и даже пожарным.

В импровизированной приемной областного центра медицинской профилактики также было весьма многолюдно. Детишки буквально за руки тянули своих родителей к столам, где сотрудники обучали их правильно пеленать грудничков и оказывать первую

доврачебную помощь при несчастных случаях. Первоклашки охотно принимали участие в играх «Маленький доктор» и «Познай свое тело». А девочки с особой радостью и даже кокетством примеряли белые халатики и косынки. Кроме того, все желающие получили консультации специалистов о факторах риска и здоровом образе жизни.

– Замечательный праздник детства! Побольше бы таких начинаний, – считает главный врач Оренбургского областного центра медицинской профилактики Алексей Болomoжнов. – Отраднo и то, что в опросах первоклашек «Кем ты хочешь стать?», проводимых компанией «Уфанет» вот уже пятый год, одну из лидирующих позиций традиционно занимает профессия врача. А она, как известно, ассоциируется в сознании человека именно со здоровым образом жизни. Особенно – человека маленького. И значит – все наши старания не напрасны... ✚



Дела сердечные

+ Андрей Петрович, по данным ВОЗ, смертность от различных заболеваний сердечно-сосудистой системы в мире постоянно растет. А как обстоят дела в нашей области?

– Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, в 2008 году, например, от ССЗ умерли 17,3 миллиона человек, что составило 30 процентов всех случаев смерти в мире. А к 2030 году, по прогнозам той же ВОЗ, около 23,3 миллиона человек умрут также от сердечно-сосудистых заболеваний.

ССЗ – ведущая причина смерти населения и в России (вклад в общую смертность составляет 57 процентов). Согласно данным официальной статистики, около 40 процентов людей в нашей стране умирают в активном возрасте (25-64 года). Смертность мужчин трудоспособного возраста от ИБС у нас выше, чем, например, во Франции, более чем в 10 раз, а от мозгового инсульта (МИ) – в 6 раз.

К сожалению, не является исключением и Оренбургская область, имеющая до настоящего времени высокую смертность от болезней системы кровообращения, однако за последние 2 года наблюдается тенденция к ее значительному снижению.

+ Каковы основные факторы риска возникновения болезней сердца и сосудов?

– Основными факторами риска являются: неправильное питание, физическая инертность и употребление табака. Такое поведение приводит к 80 процентам случаев ишемической болезни сердца и болезни сосудов головного мозга.

Последствия нездорового питания и отсутствия физической активности могут проявляться повышением кровяного давления, уровня глюкозы и липидов в крови, а также излишним весом и ожирением. Эти «промежуточные факторы риска» необходимо контролировать в первичных медицинских учреждениях. Они указывают на повышенный риск развития инфаркта, инсульта, сердечной недостаточности и других заболеваний.

Доказано, что полное прекращение табакокурения, уменьшение потребления соли, увеличение в рационе овощей и фруктов, регулярная физическая активность и исключение злоупотребления алкоголем значительно снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Его также можно уменьшить с помощью профилактики или лечения гипертонии, диабета и повышенного уровня липидов в крови.

А для того, чтобы люди выбирали и поддерживали здоровые формы поведения, необходима политика по созданию соответствующей окружающей среды, благоприятной для обеспечения такого выбора, его доступности и приемлемости.

+ Передаются ли заболевания сердца по наследству или они в основном приобретенные?

– Как я уже сказал, более 80 процентов случаев сердечно-сосудистых заболеваний связаны с образом жизни и наличием вредных привычек. Следовательно – около 20 процентов могут рассматриваться как генетически обусловленные. Сложный механизм формирования клинического типа заболевания определен большим количеством генов, вовлеченных в патогенез. Из 40000 генов, представленных в геноме человека, более половины экспрессируется в сердечно-сосудистой системе. То есть изменения в них могут приводить к развитию патологии.

+ Можно ли полностью вылечить болезни сердца?

– К сожалению, если пациент уже «приобрел» заболевание сердечно-сосудистой системы, вылечить его полностью практически невозможно. Можно только замедлить или остановить прогрессирование данного недуга. И тут вновь основная нагрузка ложится на пациента и его родственников, поскольку борьба с факторами риска, изменение образа жизни, выполнение рекомендаций по медикаментозным процедурам – это почти 80 процентов случаев положительного исхода. +

Войдите в их число – и будьте здоровы!



Как известно, сердце – это мышечный насос, который снабжает органы кислородом при помощи сосудистой сети. Однако со временем оно начинает изнашиваться. И в этом виноваты не только возраст и окружающая среда. Во многом на состояние сердца и сосудов влияют наши привычки, поэтому о профилактике такого влияния необходимо позаботиться заранее. Так считает и заместитель главного врача ГБУЗ «ООКБ», врач-кардиолог высшей квалификационной категории, главный внештатный кардиолог министерства здравоохранения Оренбургской области Андрей Шатилов.



Сердце болит! Наверное, эту фразу хотя бы единожды в жизни произносит каждый человек, машинально растирая рукой область грудины, где возникли некомфортные ощущения. Мы инстинктивно оберегаем свой важнейший жизненный орган, поэтому такая боль никогда не остается незамеченной и вызывает закономерную тревогу. Однако это вовсе не значит, что главной причиной тому именно сердце, ведь в нашем организме все взаимосвязано. И так...

Если болит сердце, проверьте...

ЖЕЛУДОК

Бывает так, что неожиданно, после обильного приема пищи вы отмечаете учащенное сердцебиение, чувство давления за грудиной, ощущение «замершего сердца», подъем артериального давления. Возможны также слабость, головокружение, бледность, чувство тревоги, холодный пот. В таких случаях многие начинают самостоятельно принимать нитроглицерин или валидол, пить капли боярышника или корвалола. Однако в подобных случаях желательнее все же пройти обследование у гастроэнтеролога. Важным признаком, указывающим на его необходимость, является появление названных осложнений именно после приема пищи. Это, так называемый, «гастрокардиальный синдром» (синдром Удена-Ремхельда) – рефлекторный ответ сердца на раздражение рецепторов пищевода, желудка или кишечника. Симптомы расцениваются больными как сердечный приступ. Но при рентгеноскопии, УЗИ выявляются проблемы с желудком, пищеводом, диафрагмой.

ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ

В клинической практике врачей скорой помощи, хирургов, терапевтов и гастроэнтерологов встречаются ситуации, когда необходимо определиться: что у пациента – инфаркт миокарда или острый панкреатит? Большой жалуются на сильную боль в левой половине грудной клетки, затрудненное дыхание, рвоту пищей с примесью желчи или без нее. Чтобы

не доводить себя до такой серьезной патологии и не усложнять задачи оказания специализированной помощи, помните о необходимости профилактического обследования при склонности к заболеваниям поджелудочной железы. Особенно это касается тех, кто любит злоупотреблять «крепкими напитками» и жирной пищей.

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Еще великий российский терапевт С.П. Боткин, страдавший желчекаменной болезнью, сделал вывод о том, что «...нередко холелитиаз (камни в желчных протоках) выражается в явлениях, сосредотачивающихся преимущественно в области сердца. А особенно – в тех случаях, когда передвижение камня совершается в пузырном протоке. Вы не услышите жалоб на расстройство пищеварения, боль, вздутие живота, больной будет жаловаться преимущественно на приступы именно в области сердца, идущие с явными изменениями его функции – аритмией, затруднением дыхания, одним словом, с ясной картиной стенокардии». Наблюдается и безболевая форма холецистокардиального синдрома, когда единственное его проявление – различные нарушения ритма сердца. Это: экстрасистолия, мерцательная аритмия, атриовентрикулярная блокада и (или) блокада правой ножки пучка Гиса. Приступ боли иногда сопровождается появлением желтушного окрашивания кожи и склер. Для распознавания холецистокардиального синдрома важ-

но учитывать связь болей с приемом пищи, но следует помнить, что боль иногда возникает и после физической нагрузки.

КИШЕЧНИК

Вы замечали, что при вздутии кишечника, запорах появляются проблемы с сердцем: перебои, боли, повышение артериального давления? В профессиональной медицинской литературе описано, что при инфаркте миокарда начинает страдать пищеварение. Это может быть связано с тем, что необходимые для работы сердца витамины и микроэлементы всасываются в тонкой кишке. Например, магний. Как без него обойтись, если он участник более 300 биохимических реакций! Иногда достаточно решить вопрос с дефицитом магния – и пациент здоров. А что по этому поводу говорит восточная медицина? Вот как она описывает дружбу тонкой кишки и сердца: «Сердце способно легко «воспламениться», а меридиан тонкого кишечника, если он в норме, помогает отводить от сердца избыток жара». Оказывается, как только в сердце возникает избыток жара, тонкий кишечник по своему меридиану выводит его дальше – в меридиан мочевого пузыря. ☒

Обратите на это внимание – и будьте здоровы!

Флора ГИЛЬМУТДИНОВА,
к.м.н., специалист ГБУЗ
«Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»

Родное сердечко

+ Анна Львовна, согласно статистике, заболевания сердечно-сосудистой системы постоянно молодеют. Так ли это? И какова обстановка в нашей области?

– Истоки многих болезней системы кровообращения, обычно медленно развивающихся, лежат в детском возрасте. Тем более, что за последнее десятилетие распространенность сердечно-сосудистых заболеваний у детей возросла в 3 раза. Видимо, и ранее детей с этой патологией было больше, чем предполагали, поскольку за это же время существенно улучшились диагностические возможности.

Врожденные пороки имеют такую же статистику в области, как и в Российской Федерации – рождается 10-12 детей с ВПС на 1000 новорожденных. Ежегодно возрастает количество детей с врожденными пороками развития и нарушениями метаболизма миокарда.

+ Можно ли говорить о том, что врожденные заболевания сердца – это в основном «заслуга» родителей ребенка?

– Врожденные пороки сердца – это нарушения в структуре сердца, возникшие еще до рождения ребенка. Причины их возникновения могут быть самыми разными.

Они могут быть обусловлены действием на организм матери радиации, быть результатом приема во время беременности алкоголя, наркотиков, некоторых лекарственных средств (препараты лития, варфарин). Также опасны все виды инфекций, перенесенные женщиной в первом триместре беременности. Одним из немаловажных факторов является также здоровье отца.

+ Каковы особенности заболеваний сердца у детей?

– В детском возрасте субъективные симптомы патологии органов кровообращения часто отсутствуют или выражены минимально. В дальнейшем, по мере роста ребенка и воздействия на него множества разнообразных факторов (эмоциональные и физические перегрузки, вредные привычки, неблагоприятная экологическая обстановка), эта патология проявляет-

ся, в некоторых случаях приводя даже к летальному исходу.

Следует обращать внимание на слабость, одышку, жалобы, не свойственные детям (боли в сердце, деформацию грудной клетки и пальцев, отставание в физическом развитии, обмороки и своевременно проводить необходимое обследование ребенка.

+ Если говорить о факторах риска, чем они отличаются у ваших маленьких пациентов?

– Для врожденных пороков сердца наследственными факторами являются: у кого-либо из членов семьи со стороны обоих родителей уже была врожденная патология; врожденный порок сердца у матери; от предыдущих беременностей рождались дети с врожденными пороками сердца; контакт с больными краснухой; возраст матери старше 35 лет, отца – 45-50 лет; воздействие радиоактивного излучения; профессиональные вредности; хронические заболевания матери; гормональные и обменные заболевания, особенно – сахарный диабет; системные заболевания соединительной ткани; гипертоническая болезнь; хронические инфекции у матери.

Плюс то, о чем я уже упоминала – алкоголь, никотин, наркотики; инфекция, перенесенная матерью, включая банальный грипп и ОРВИ; прием лекарств, особенно антибиотиков, в первом триместре.

+ Каковы основные виды профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы у детей?

– Сложно определить необходимые профилактические мероприятия, которые гарантировали бы предотвращение развития врожденных пороков сердца. Однако забота родителей о своем здоровье может значительно снизить риск появления заболеваний у ребенка. Здесь особое значение имеет планирование беременности и обследование родителей еще до зачатия.

И главное – профилактику таких заболеваний необходимо начинать именно с себя! **+**

Начните уже сегодня – и будьте здоровы!



Многие сердечно-сосудистые заболевания, как правило, проявляются в пожилом возрасте. Однако во всем мире наблюдается тенденция к их омоложению. К сожалению, возросла доля сердечно-сосудистой патологии у детей. Поэтому, если мы хотим иметь в будущем здоровое общество, то профилактические меры следует начинать уже в раннем детстве. Об этом – наш разговор с главным детским кардиологом министерства здравоохранения Оренбургской области Анной Фроленко.



Простые расчеты показывают, что в течение 70 лет сердце человека выполняет более 2,5 миллиарда ударов и перекачивает 250 миллионов литров крови. Ученые выяснили, что оно может вполне нормально справляться со своими функциями 150 лет! Но, как правило, люди сами укорачивают жизнь своему самому важному органу.

Для того чтобы сердце работало, как часы, не всегда достаточно лишь отказа от вредных привычек и ежедневной двигательной активности. Вредит ему и неправильное питание.

Сердечный рацион

Официальная медицина признала, что мясо и здоровое сердце – вещи несовместимые. ВОЗ установила безопасную норму его потребления – 1 раз в неделю. Необходимо уменьшить, а еще лучше – вообще исключить потребление жиров: калории, полученные из них, должны составлять менее 30 процентов всех потребленных за день калорий. То есть взрослому человеку в день необходимо менее 60 граммов жира. Причем, полезны для сердца только диетические сорта – мясо телянка, кролика, индейки.

Если жирное мясо и сало сердцу противопоказаны, то жирная рыба как раз наоборот. Например, семга и форель – одни из лучших источников незаменимых жирных кислот. Исследователи считают, что два-три рыбных блюда в неделю помогут снизить риск возникновения инфаркта на треть.

Все знают, что кофе повышает артериальное давление, сердце начинает увеличивать количество сокращений, и сосуды не в состоянии пропустить через себя учащенно пульсирующую кровь. Отсюда – повышение давления, которое рано или поздно приводит к стенокардии и инфаркту миокарда. Пейте кофе без кофеина, можно с цикорием!

Соль и сахар давно известны как самые опасные враги сердца. Постарайтесь ограничивать себя в этих двух продуктах. Кстати, вы можете время от времени проводить бессолевую диету, которая благотворно повлияет на ваши сердце, суставы и весь организм в целом.

Злаки и овес содержат необходимую нам клетчатку и антиоксиданты. Лучше всего покупать обычное зерно, которое можно самостоятельно замочить, запа-

рить и приготовить вкуснейшую кашу.

Овощи – настоящая кладовая полезных веществ, витаминов, микроэлементов. В них, в отличие от продуктов животного происхождения, содержится клетчатка, которая исполняет роль уборщика, собирая лишний холестерин и токсины. Любые овощные блюда, если их есть каждый день, почти на четверть снижают риск развития болезней сердца.

Бобовые, фасоль, чечевица настолько сытны и полезны, что являются полноценной заменой мясной пищи. Они не содержат жиров, богаты белками, клетчаткой, железом и фолиевой кислотой. Именно они являются профилактикой артериальной гипертензии.

Тыква, морковь защищают сосуды от атеросклероза, благодаря большому содержанию бета-каротина, калия и витамина С. Они способны снижать артериальное давление. Капуста брокколи содержит коэнзимы Q10, витамин К – вещества, необходимые сердцу, которое испытывает большую энергетическую нагрузку.

А в шпинате, кроме клетчатки, содержится лютеин, калий, витамины группы В и фолаты, поддерживающие работоспособность миокарда.

Сердце не против вкусных фруктов и ягод, более того – они ему необходимы. Ежедневно необходимо употреблять, по меньшей мере, один-два фрукта и горсть ягод. Особенно благоприятны для сердца: бананы, яблоки, клюква, черника, вишня и сухофрукты, особенно курага – чемпион по содержанию калия.

Ежедневная рекомендуемая норма потребления овощей и фруктов: не менее 200 граммов для детей и не менее 500 граммов для взрослых.

Сердце будет очень благодарно, если вы подкормите его горсточкой орехов – в них много омега-3-полиненасыщенных кислот, витаминов и белков. Достаточно 5 орешков в день, чтобы увеличить продолжительность жизни в среднем на 7 лет.

Растительные масла не содержат холестерина, а полезных для сердца и сосудов жирных кислот в них достаточно. Наиболее богато ими оливковое масло. А витамины А, Е, С защищают стенки сосудов от повреждения свободными радикалами, препятствуя тем самым образованию атеросклеротических бляшек.

После сладкого заварите себе чашечку зеленого чая – этот очень полезный для сосудов напиток содержит полифенолы и витамин Р, укрепляющие сосудистую стенку. Зеленый чай также снижает давление, делает сосуды более эластичными, обладает выраженным антигипертензивным действием. Но только употреблять его следует теплым, а не горячим.

Для здоровья сердечной мышцы полезнее, если вы будете кушать регулярно, не ограничивая себя тремя традиционными трапезами в день. Причем, ни в коем случае нельзя наедаться на ночь, поскольку в этом случае на сердце ложится дополнительная нагрузка. 📌

Питайтесь правильно – и будьте здоровы!

Марьям ШАЙМИЕВА,
диетолог ГБУЗ «Оренбургский
областной центр медицинской
профилактики»

Главное – спокойствие!

+ Елена Кузьминична, а что такое стресс с точки зрения психологии?

– Согласно классическому определению, стресс – это реакция человека на любые события или требования, предъявляемые к нему и превосходящие возможности его адаптации. С одной стороны, он может провоцировать психическое неблагополучие, а с другой – способствовать развитию и прогрессированию ряда соматических заболеваний, в том числе ишемической болезни сердца и артериальной гипертонии.

+ И значит – он тоже является фактором риска?

– В настоящее время стресс и провоцирующие его состояния признаны самостоятельными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний. Его источником в наше беспокойное время может стать все, что угодно: житейские неудачи, экономические трудности, служебные и семейные конфликты, негативная информация. В жизни каждого человека стрессы встречаются достаточно часто, однако наиболее опасна ситуация, когда состояние стресса становится постоянным.

+ А как определить такое состояние?

– Основными симптомами являются: ощущение подавленности, несколько пониженный фон настроения, небольшое снижение активности, страх, преувеличение трудностей, опасности, чувство растерянности и нерешительности. А также постоянная усталость и раздражение. Установлено, что самое большое воздействие на сердечно-сосудистую систему оказывает стресс, связанный с работой, предъявляющей высокие психологические требования. Такое состояние, как правило, нарушает привычный распорядок дня, сочетается с апатией, снижением физической и умственной работоспособности, нарушением сна. К сожалению, чрезвычайно опасными способами избавления от стрессовых ситуаций частенько являются активное курение, употребление алкоголя, а иногда и психоактивных веществ.

+ И чем чревата взаимосвязь стресса и сердечно-сосудистой системы?

– Если кратко, то большой бедой! Она приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, росту артериального давления и, следовательно, ведет к повышению потребности миокарда (мышца сердца) в кислороде, что в свою очередь может привести к ишемии миокарда (дефициту кислорода в сердечной мышце).

Поскольку избежать стрессов невозможно, и они являются неотъемлемой частью современной жизни, возникает вопрос: возможно ли сделать влияние стрессов на развитие и течение сердечно-сосудистых заболеваний минимальным и какие конкретные действия можно предпринять, чтобы не истощить собственный организм своими эмоциональными реакциями?

+ И каков ответ?

– Прежде всего, следует научиться планировать свою жизнь: постараться избегать таких ситуаций, которые могут вывести вас из себя. А если все же приходится сталкиваться с жизненными трудностями и неудачами, нужно реагировать на них правильно, и что очень важно – не копить негативные эмоции.

Желательно заняться аутотренингом, медитацией, можно поработать с профессиональным психологом, чаще выезжать на природу и посещать спортзал. Из действенных методов повышения устойчивости организма к стрессовым воздействиям следует выделить релаксационные методики. Состояние релаксации (расслабления) сопровождается снижением артериального давления, успокоением частоты сердечных сокращений и дыхания, уменьшением потребления кислорода, расширением периферических сосудов и целым рядом физиологических и биохимических реакций, противоположных тем, что возникают при стрессе.

В заключение хотелось бы отметить, что стрессов мы вполне можем избежать. +

Не принимайте все близко к сердцу – и будьте здоровы!



Как часто перенервничавший человек хватается за сердце. Проходит время – и он, к сожалению, забывает о том, что давал себе слово не принимать все слишком близко к своему «единственному и родному». Как часто уходят от нас совсем еще молодые люди: «сгорел на работе». Возникает вполне закономерный вопрос – зачем «сгорать», если можно просто озаботиться состоянием своего здоровья и продолжать жить – долго и счастливо? Ответить на него и другие мы попросили психолога ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики» Елену Жукову.

«Пламенный мотор» и его профилактика

Говоря о предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний, мы, прежде всего, имеем в виду здоровый образ жизни. Люди, которые следуют всего лишь пяти простым правилам, существенно реже умирают от сердечных приступов, чем те, кто их игнорируют.

Главный способ поддерживать сердце здоровым – это профилактика. А «техосмотр» нашего «пламенного мотора» нужно проводить с 35 лет.



Вот пять заповедей здорового образа жизни: откажитесь от курения, не забывайте о физической активности, избегайте лишнего веса, питайтесь правильно и пейте не больше пяти алкогольных «дринков» в течение недели.

ДВИГАЙТЕСЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Если ваши ролики, велосипед и теннисная ракетка давно собирают пыль в дачном сарае, пришло время вернуть их на свет божий. Согласно исследованию датских ученых, которые в течение десяти лет наблюдали за добровольцами, те, кто дает себе умеренную, но регулярную физическую нагрузку, почти вдвое снижают риск сердечного приступа.

А если вы все же предпочитаете прогулки, то старайтесь двигаться интенсивно – от 90 до 113 шагов в минуту, в зависимости от вашего роста и физической подготовки. Проверить, достаточно ли быстро вы идете, очень просто: если во время ходьбы вам немного трудно говорить, значит, темп выбран верный.

РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ!

Если вы недовольны своей работой, семьей, сексуальной жизнью, фигурой, ваше сердце может болеть в буквальном смысле слова. В Великобритании проводилось исследование состояния здоровья служащих нескольких государственных предприятий. Выяснилось: кто не доволен своей жизнью, чаще подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Причем необязательно испытывать

депрессию, относиться к людям с высоким уровнем тревожности или подвергаться сильному стрессу. А значит – нужно находить способы поднять себе настроение.

ВГЛЯДИТЕСЬ В ГЛАЗА!

Если вам сложно ровным слоем нанести тени или контур, поскольку на веках есть выпуклые желтоватые пятнышки, это не только косметологическая проблема. Согласно данным датских врачей, у людей с подобными пятнышками подверженность сердечным приступам в течение ближайших 30 лет возрастает примерно вдвое. Это особенно тревожный симптом для женщин после 55 лет.

Обычно такие проявления сопровождаются высоким уровнем «плохого» холестерина. Даже если ваше давление в норме, вы все равно попадаете в группу риска.

СПИТЕ СПОКОЙНО!

Люди, которые недостаточно спят, соответственно, не получают полноценного отдыха. Таким образом, риск возникновения проблем с сердцем возрастает на 65 процентов – к такому выводу пришли датские медики, которые наблюдали более 20 тысяч добровольцев в клиниках Копенгагена. Поэтому к качеству сна следует относиться серьезно. Если вы страдаете от бессонницы или просыпаетесь, не чувствуя себя отдохнувшими, обязательно проконсультируйтесь с врачом. И следуйте нескольким простым правилам. Откажитесь от напитков и продуктов, содержащих кофеин, во второй половине дня; ложитесь

спать и вставайте в одно и то же время; не работайте на компьютере и не смотрите «на ночь» телевизор. Все это поможет вам наладить здоровый сон.

НЕТ «ГАЗИРОВКЕ»!

Вы наверняка знаете, что сладкие газированные напитки совсем не полезны, но недавнее исследование доказало, что женщинам они гораздо более вредны, чем мужчинам. Если вы выпиваете 2 стакана сладкой «шипучки» в день, то в 4 раза повышаете риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку в организме существенно повышается уровень триглицеридов. Кроме того, сладкие напитки становятся причиной лишнего веса, провоцируют резкие перепады уровня сахара в крови, что в конечном итоге может привести к диабету.

ВНИМАНИЕ ВИТАМИНУ D!

Недостаток этого «солнечного витамина» не только повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, но и может стать одним из провоцирующих факторов повышенного давления, воспалительных процессов, нарушения метаболизма и появления лишнего веса. Витамин D содержится в некоторых продуктах — молоке, жирной рыбе, яйцах. Если же вам этого недостаточно, существуют специальные витаминные добавки. Но требуемую дозировку лучше обсудить со своим лечащим врачом. ✚

Сбереги себя сам!

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье. И особенно – сердечно-сосудистой системы.

У пьющих мужчин, например, в 2,5 раза выше заболеваемость психическими расстройствами, печени, органов дыхания; у женщин часто рождаются дети с врожденными аномалиями. Алкоголь – это вещество наркотического действия и обладает всеми характерными для данной группы веществ особенностями. Сразу после его приема наступает выраженная фаза возбуждения (эйфория) – люди становятся веселыми, общительными, разговорчивыми, смелыми (нарушаются тормозные процессы в ЦНС); возбуждаются половые эмоции, но заглушается чувство стыда, появляется неразборчивость в связях (большинство заражений венерическими болезнями происходит в состоянии опьянения). Под действием алкоголя возникает иллюзия о повышении работоспособности, приводящая к переоценке сил и возможностей. На самом деле объективно снижается умственная работоспособность (быстрота и точность мышления, ухудшается внимание, допускается много ошибок). Ухудшается и физическая работоспособность, значительно снижается координация и быстрота движений, а также мышечная сила. Вслед за фазой возбуждения неизбежно наступает фаза угнетения. Продолжительное и систематическое употребление алкоголя раздражающе действует на проводящую систему сердца, а также нарушает нормальный процесс обмена веществ. Страдает также и система пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов, что приводит к развитию гастритов, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз, который в 10 процентах случаев завершается появлением ракового заболевания. Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно

приводит к утрате социальной активности, замыканию в кругу своих эгоистических интересов. Работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает конфликтный характер взаимоотношения с обществом.

Курение – одна из самых вредных привычек. По сути – это сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры. При этом выделяется большое количество вредных веществ, попадающих в организм (никотин, синильная кислота, аммиак, окись углерода, смолистые и радиоактивные вещества).

Научные данные свидетельствуют, что некоторое субъективное и кратковременное повышение работоспособности объясняется первоначальным расширяющим действием табачного дыма на сосуды головного мозга, которое уже через несколько минут сменяется их значительным сужением. Под влиянием никотина мышечная сила снижается. У курящих понижается умственная работоспособность.

Половина веществ, образующихся при курении, попадает в окружающий воздух, а его вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком. В результате через некоторое время у них отмечаются все признаки никотиновой интоксикации: головная боль, головокружение, учащение сердцебиения, повышенная утомляемость, снижение работоспособности.

Утверждают, что курение – один из способов похудеть. Действительно, аппетит у курящих снижается за счет того, что никотин оказывает тормозящее действие на сократительную и двигательную функцию желудка и кишечника, а это приводит к ухудшению пищеварения, нарушению обменных процессов, развитию авитаминоза. Страдают у курильщиков также печень и поджелудочная железа, развиваются

гастрит, язва желудка, двенадцатиперстной кишки.

Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы, сопровождаемые кашлем, особенно – по утрам. Именно поэтому курильщики в 10 раз чаще болеют раком легких. Курение вызывает учащение сердцебиения – до 85-90 ударов в минуту при норме для здорового человека 60-80. Это приводит к увеличению работы сердца примерно на 20 процентов. Вдыхание табачного дыма способно повысить артериальное давление на 20-25 процентов.

К числу вредных привычек относится, конечно же, и употребление наркотиков. Их основное свойство – способность вызвать состояние эйфории. Причины этого пагубного и смертельного пристрастия разные. На первых порах – желание испытать еще незнакомое «острое» ощущение, подражать тем, кто уже употребляет эти вещества, хоть на короткое время уйти от каких-либо тяжелых жизненных ситуаций; почувствовать состояние «невесомости», «блаженства».

Способы их приема различны. Но в любом случае это связано с процессом стойкого привыкания. Когда употребление наркотиков становится систематическим, постепенно снижаются защитные реакции организма, развивается привыкание к препарату. И со временем формируется психическая, а затем и физическая зависимость от наркотических веществ с неодолимым влечением к ним. Причем, общая деградация личности наступает в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. +



«В движении – благодать» – гласит народная мудрость, которая должна стать девизом людей, страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний. Ведь, чтобы оставаться здоровым, сердцу нужна нагрузка. Ее недостаток приводит к слабости сердечной мышцы, застойным явлениям во внутренних органах и ожирению.

Доказано, что люди, занимающиеся физическими упражнениями, в 3 раза меньше подвержены опасности развития данного вида заболеваний.

Во время занятий усиливается приток крови к сердцу, сосуды сердечной мышцы (миокарда) расширяются, нормализуется обмен веществ, уменьшается застой крови в печени и других органах, улучшается деятельность органов дыхания и пищеварения.

Гимнастика для сердца

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ИП – исходное положение; ТМ – темп медленный; ТС – темп средний.

1. ИП – сидя на стуле, руки держим на поясе.

Руки развести в стороны. Вернуться в ИП. Упражнение повторить 4-6 раз. ТС. Дыхание равномерное.

2. ИП – сидя на стуле, руки вытянуты вперед.

Поочередно выпрямить правую/левую ногу. Вернуться в ИП. ТС. Упражнение повторить 3-5 раз.

3. ИП – сидя на стуле, руки разведены в стороны.

Делаем наклоны вперед – выдох. Вернуться в ИП – делаем вдох. Упражнение повторить 4-6 раз.

4. ИП – сидя на стуле, руки держим на поясе.

Встать, руки развести в стороны – делаем вдох; сесть, возврат в ИП – делаем выдох. ТМ. Повторить 3-5 раз.

5. ИП – сидя на стуле.

Попеременно сгибаем правую и левую ногу, обхватив ее руками. Возвращаемся в ИП. ТМ. Упражнение повторить 3-5 раз.

6. ИП – встать у спинки стула.

По очереди вперед отводим правую/левую ногу. ТС. Упражнение повторить 5-7 раз.

7. ИП – встать у спинки стула.

Делаем наклоны вправо-влево. Упражнение повторить 5-7 раз.

8. ИП – встать у спинки стула.

По очереди отводим ногу и руку в сторону. ТС. Упражнение повторить 5-7 раз.

9. ИП – встать у спинки стула.

По очереди сгибаем ногу в коленном и тазобедренном суставах. ТС.



Упражнение повторить 4-6 раз для каждой ноги.

10. ИП – встать у стула.

Шаг левой ногой на стул; вернуться в ИП. Шаг правой ногой на стул – ИП. ТМ. Упражнение повторить 5-7 раз.

11. ИП – стоя.

Руки поднять вверх – делаем вдох, наклон вперед. Руки опустить – делаем выдох. Повторить 4-6 раз. ТС. Дыхание равномерное.

12. ИП – стоя.

Упражнение с гимнастической палкой. Руки поднять вверх – делаем вдох; руки опустить вниз – делаем выдох. ТС. Повторить 5-7 раз.

13. ИП – стоя, руки держим перед грудью.

Повороты влево-вправо. ТС. Упражнение повторить 4-6 раз.

14. ИП – стоя.

Присесть – руки вперед; вернуться в ИП. ТС. Упражнение повторить 5-7 раз.

15. Ходьба с высоким подниманием коленей в течение 30 секунд. Дыхание равномерное.

16. ИП – стоя.

Правую ногу отвести вперед, руки поднять вверх – делаем вдох. Ногу в ИП, руки вниз – делаем выдох. Сменить ногу. ТС. Упражнение повторить 4-6 раз.

17. ИП – стоя, руками касаемся плеч.

Отвести ногу назад, руки поднять вверх – делаем вдох, вернуться в ИП – выдох. ТМ. Повторить 5-7 раз.

18. ИП – стоя, руки держим сверху «в замок».

Вращение туловища. ТМ. Повторить 4-8 раз.

19. ИП – стоя, руки держим перед грудью.

Отводим руки в стороны. ТС. Повторить 5-7 раз.

20. ИП – стоя.

Ходьба с высоким подниманием коленей в течение 30 секунд. ТМ.

21. ИП – стоя.

Руки поднять вверх, правую ногу отвести назад – делаем вдох; вернуться в ИП – выдох. То же – левой ногой. ТС. Повторить 6-8 раз.

22. Ходьба по комнате в течение 30–60 секунд. ТС. Дыхание равномерное.

Этот комплекс простых и полезных упражнений, направленных на укрепление сердечной мышцы, разработали специалисты кардиологической службы в рамках программы «Здоровое сердце». По мнению кардиологов, в дополнение к лечебной гимнастике хорошо пешие прогулки на свежем воздухе, плавание, работа в саду, а также фитопрепараты для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы. ✚

Доктор Природа

Сердечная недостаточность зачастую сопровождается одышкой, затрудненным дыханием, слабостью и даже отеками на ногах. Причиной ее является гипертоническая болезнь (повышенное давление), которая приводит к осложнению течения стенокардии и инфаркту миокарда. Виной всему этому – наш образ жизни. Поэтому очень важно следить за своим режимом дня и рационом питания. А в профилактике и лечении нарушенной работы сердца вам поможет фитотерапия.

БОЯРЫШНИК ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Препараты из этого растения применяются в медицине в качестве вспомогательного средства, снижающего артериальное давление. Особенно эффективным боярышник является при приступах стенокардии.

С целью профилактики и лечения сердечных заболеваний нужно 3 раза в день принимать 20-30 капель аптечной настойки боярышника, разведенной в 50 гр. воды.

Если вы страдаете от бессонницы, смешайте 15 капель боярышника и столько же капель валериановой настойки, добавьте воды и пейте перед сном.

Также настойку боярышника можно принимать женщинам в возрасте свыше 50 лет, чтобы смягчить проявление менопаузы.

РОЗМАРИН ДЛЯ БОДРОСТИ

Головная боль, слабость, головокружение и раздражительность – все это показатели пониженного давления. Розмарин помогает повысить тонус сосудов.

Можно приготовить целебный на-

стой, взяв 1 чайную ложку сухих листочков растения и залив их 1 стаканом кипятка. Настоять все в течение часа и процедить.

Следует принимать по одной столовой ложке 3 раза в день. Продолжительность курса лечения – 1 месяц.

Полученный настой розмарина можно хранить в холодильнике 2-3 дня.

ШИПОВНИК ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДОВ

Яркие ягоды этого растения содержат рутин, который при сочета-

нии с витамином С укрепляет сосуды и делает их более эластичными. Шиповник также полезен при гипертонии, варикозном расширении вен и атеросклерозе.

Для приготовления чая из шиповника нужно взять 2 столовые ложки очищенных от семечек плодов и залить их 0,5 литрами кипятка. В течение нескольких часов настоять все в термосе и процедить сквозь несколько марлевых слоев.

Пить чай нужно по полстакана 3-4 раза в день.

ЧЕСНОК ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Аллицин, содержащийся в чесноке, расслабляет стенки кровеносных сосудов и очищает от атеросклеротических бляшек.

Для приготовления берутся 250 гр. измельченного чеснока, и смешиваются с 350 гр. жидкого меда. В течение недели настаивается в темном месте. Принимать следует по одной столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. +



Рецепты здоровья

Если ваше сердце стало немного пошаливать, лучше обратиться за консультацией к врачу. Однако и про народную медицину забывать не стоит. Вот лишь несколько таких рецептов для профилактики сердечных болей.

Ежедневно необходимо принимать по 1 чайной ложке хорошего натурального меда, лучше это делать с молочными продуктами (молоко, кефир) или фруктами. Также для укрепления сердечной мышцы мож-

но просто каждый день употреблять 100 гр. свежего домашнего творога.

Еще очень полезно пить отвар овса. Возьмите 100 гр. зерен и залейте их 1 литром воды, настаивайте в течение суток, процедите и

пейте по полстакана перед едой 2-3 раза в день. Можно использовать и овсяные хлопья: 100 гр. хлопьев залить 1 литром воды и настаивать в течение 4 часов, после чего сварить все и съесть.

Также периодически пожевывайте корку лимона и ешьте смесь из грецких орехов, изюма и твердого сыра. Измельчите и хорошенько смешайте 30 гр. ядер орехов, по 20 гр. твердого сыра и изюма. Всю эту смесь надо съесть сразу же и полностью. +

Здорово ли ваше сердце?

Здоровое сердце мы обычно не ощущаем. Оно бьется чаще, чем обычно, лишь в минуты сильных эмоций – от страха или радости, любви или ненависти. Немецкий психолог Тани Лемке призывает внимательно слушать «голос» своего «пламенного мотора».

А для того, чтобы вовремя распознать неполадки в сердечно-сосудистой системе, немецкий врач разработал специальный тест.

На вопросы нужно отвечать «да» или «нет». За каждый положительный ответ начисляйте себе указанное количество баллов.

1. Чувствуете ли вы по утрам боль в грудной клетке, которая проходит к середине дня?

- а) да; (4)
- б) нет. (0)

2. Много ли вы курите?

- а) максимум 10 сигарет в день; (2)
- б) ежедневно по пачке; (4)
- в) больше пачки; (6)
- г) если вы курящая женщина, принимаете ли вы одновременно противозачаточные таблетки? (6)

3. Испытываете ли вы продол-

жительную колющую боль в области шеи, спины или груди при занятии физической работой?

- а) да; (6)
- б) нет. (0)

4. Есть ли у вас избыточный вес (от роста в сантиметрах отнимите 100)?

- а) вес на 10-14 килограммов выше нормального; (4)
- б) избыточный вес составляет не менее 15 килограммов. (6)

5. Часто ли по ночам вам снятся кошмары, и вы просыпаетесь от боли в груди?

- а) да; (6)
- б) нет. (0)

6. Какие факторы риска имеют отношение к вам?

- а) артериальная гипертония; (6)
- б) сахарный диабет; (2)
- в) подагра или ревматизм; (1)
- г) высокий уровень холестерина; (2)
- д) вы мужчина старше 40 лет; (2)
- е) близкий родственник перенес инфаркт после 60 лет. (2)

7. Насколько вы динамичны?

- а) у вас сидячая работа, и вы не занимаетесь спортом; (4)
- б) у вас сидячая работа, но раз в неделю вы занимаетесь спортом; (2)
- в) вы много двигаетесь, но не занимаетесь спортом; (2)
- г) вы много двигаетесь и занимаетесь спортом. (0)

8. Как вы питаетесь?

- а) вас не особенно занимает этот вопрос, но уровень холестерина у вас в норме; (0)
- б) уровень холестерина у вас выше нормы, но вы избегаете животных жиров. (2)

9. Насколько вы уравновешенный человек?

- а) вы редко сердитесь; (0)
- б) когда вы рассержены, то не пытаетесь скрыть этого; (1)
- в) если у вас плохое настроение, то вы не показываете этого; (4)
- г) вы боитесь потерять работу; (4)
- д) у вас серьезные материальные проблемы. (2)



0-6 баллов. Риск инфаркта миокарда у вас ниже среднего. Продолжайте следить за состоянием сосудов и уровнем холестерина.

7-15 баллов. У вас наблюдаются начальные признаки атеросклероза коронарных сосудов. Обязательно гуляйте хотя бы по полчаса в день и не пользуйтесь лифтом. В ближайшее время сходите на профилактический осмотр к врачу.

Свыше 15 баллов. Обратитесь к кардиологу для проведения полного обследования. Необходимо точно выяснить, что именно у вас происходит с сердечно-сосудистой системой.