

В РИТМЕ СЕРДЦА

Как сохранить здоровье и

продлить здоровую жизнь

Дарья КОВАЛЕРОВА

ЧТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОДНОГО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ И ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СОВРЕМЕННОСТИ? КАК ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ НАРУШЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ТЯЖЕЛЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ? АНАЛИЗИРУЕМ САМЫЕ ВАЖНЫЕ НАУЧНО-МЕДИЦИНСКИЕ ДАННЫЕ ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТАМИ.

Ежегодно 29 сентября празднуют Всемирный день сердца - в 2022 году его отметят в том числе в России. В этом году девиз праздника звучит так: «Оберегая сердца». Повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения - это прямой путь к здоровому сердцу.

Человечество долго и упорно шло к тому, чтобы сердечно-сосудистые заболевания стали первыми в топе болезней. В XIX веке для людей основной проблемой были инфекционные заболевания. Шло время, появлялись способы борьбы с ними: гигиена, вакцинация, лекарственные препараты. Вместе с тем стали появляться и вредные «радости» жизни, например, курение. Работа у людей стала другая, не связанная с высокой физической активностью. Всё это привело к тому, что стали появляться эпидемии другого рода: избыточный вес, вредные привычки, хронический стресс.

- Всё чаще в практике встречаются молодые пациенты. Ещё недавно было сложно представить 30-летнего человека, уже перенёвшего инфаркт, - **говорит главный внештатный кардиолог Департамента Смоленской области по здравоохранению, заведующий региональным сосудистым центром ОГБУЗ «Смоленская областная клиническая больница» Алексей Завадкин.** - Усугубила ситуацию с заболеваниями сердечно-сосудистой системы эпидемия новой коронавирусной инфекции. COVID-19 имеет большой полиморфизм проявлений, то есть по-разному протекает у разных людей.

Если посмотреть на портрет современного пациента, то это человек, вероятно, имеющий лишний вес, вредные привычки, недостаток сна, повышенный холестерин, эмоциональное напряжение и артериальную гипертензию. Комфорт и удобства привели



Болезни сердечно-сосудистой системы долгое время могут не подавать никаких признаков.

Фото ru.freepik.com

к тому, что человеку необязательно вставать с кровати, чтобы обеспечить свой дом теплом. А открытое информационное пространство не даёт нервной системе ни минуты отдыха, постоянно заставляя полноценно прочувствовать то или иное событие. Такой образ жизни не может не оставить след.

В связи с обострением сердечно-сосудистых заболеваний стали появляться новые способы лечения, а также сосудистые центры. Наша область в 2010 году оказалась одной из первых, оказавшихся в пилотном проекте. Это был большой прорыв в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. В настоящее время центр работает в двух больших направлениях: неврология и нарушения мозгового кровообращения, кардиология и нарушения коронарного кровообращения. Спустя годы, анализ медицинских данных привел к тому, что этот шаг значительно снизил смертность. Но есть ряд золотых правил, соблюдая которые люди смогут значительно снизить угрозу развития опасных заболеваний.

«ВОЛШЕБНОЙ ТАБЛЕТКИ» НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Человек старательно и долго собирает «вредный» набор для своего организма. Но за всё приходится платить: неправильный

образ жизни без исключений требует расплаты. И происходит это не в 50-60 лет, а достаточно рано, как показывает практика. Когда время надо тратить на то, чтобы радоваться жизнью, а не на кабинеты врачей и палаты, а деньги - на приятные вещи, а не на лекарства.

- Коварство болезней сердечно-сосудистой системы состоит в том, что долгое время они могут не подавать никаких признаков. Повышенное давление может не ощущаться так же, как и гиперхолестеринемия. Ценность здоровья понимается, когда оно теряется. Ведь во время болезни приходится полностью перестраивать свою жизнь. Что мы можем сделать, чтобы уберечь себя от такого рода заболеваний? Важно менять стиль жизни, добавляя в нее принципы оздоровления и омоложения, и регулярно посещать медучреждения, - объясняет Алексей Викторович.

- Молодым людям важно минимум 1 раз в год проходить профилактический осмотр или диспансеризацию, даже если нет поводов для беспокойства. Ведь можно выявить проблему на начальном этапе и вовремя её устранить. Если человек имеет предрасположенность или заболевание - посещать врача необходимо раз в 6 месяцев. Также настоятельно призываю проходить углубленную диспансеризацию тем, кто переболел новой коронавирусной инфекцией, - **говорит главный внештатный специалист по профилактической медицине Департамента Смоленской области по здравоохранению, руководитель Центра общественно-оздоровительной и медицинской профилактики**



ОГАУЗ СОВФД Наталья Лебедева. - При появлении критических симптомов, болей, дискомфорта, гипертонического криза, долгого приступа стенокардии, который не снялся обычными средствами, необходимо сразу вызывать «скорую помощь!» С мобильного телефона даже с отрицательным балансом на счете можно набрать номер 112, со стационарного это номер 03. Не ждите и не теряйте времени, чтобы дать возможность медикам успеть и вовремя применить современные схемы лечения. Важно регулярно принимать

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОСТАЮТСЯ ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ СМЕРТЕЙ В РЕГИОНЕ. НЕОБХОДИМО СНИЖАТЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ В МОЛОДОМ И РАБОТОСПОСОБНОМ ВОЗРАСТЕ!

назначенную терапию, чтобы уменьшить риски ухудшения прогноза и течения заболевания, а также возникновения сердечно-сосудистых катастроф в виде инфаркта.

ПРОФИЛАКТИКА - 90% УСПЕХА

Начать менять свой образ жизни можно с малого. Первым делом, скажите «нет» вредным привычкам. Это критические факторы риска. Они являются провокаторами многих неинфекционных болезней. Каждая клетка организма несёт слишком большие потери при употреблении алкоголя и табака.

- Самая безопасная доля алкоголя и табака - это не выпитая и не выкуренная, - обращает внимание Наталья Алексеевна. - Необходимо измерять давление и знать, что его показатели должны быть 139/89, 140/90 - это уже звоночек о возможности развития гипертонии. После сорока лет надо дома иметь тонометр и

регулярно самостоятельно контролировать артериальное давление и массу тела. Знайте уровень холестерина. Вовремя посещайте врача. Не занимайтесь самолечением. Если в вашей жизни уже присутствуют лекарственные препараты, то чётко следуйте всем указаниям лечащего врача. Бывают ситуации, когда пациент сам решает прекратить медикаментозное лечение и запускает серьёзные осложнения в организме.

Введите регулярную физическую активность: 30 минут пешей ходьбы в сутки будет достаточно и желательны 10 тысяч шагов. Также велосипед, плавание или танцы. Физическая активность должна быть в вашей жизни ежедневно и систематически. Пренебрегайте общественным транспортом и автомобилем в пользу ходьбы пешком и велосипеда, по лестнице - без лифта. Если у вас сидячая работа, то сделайте перерыв: встаньте лишний раз и пройдите до принтера, в другой отдел или до дружного специалиста. Физическая активность - это прогулка с ребёнком, с собакой, перед сном, и желательно со скоростью не менее 70 шагов в минуту. Иначе отсутствует кардиотренировка. К физической активности важно добавлять физические упражнения в виде зарядки или производственной гимнастики для всех групп мышц.

Уделяйте внимание своему эмоциональному состоянию. Тревога и депрессия не воспринимаются нашим обществом всерьёз и не лечатся у соответствующих специалистов. В связи с этим люди живут в состоянии хронического стресса. Научитесь отдыхать, управлять своим настроением и не бойтесь обращаться к специалистам.

Контролируйте продолжительность сна. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Здоровый сон снижает риск сердечного приступа. Это такой же инструмент в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, как и здоровое питание, физкультура, отказ от курения и тому подобные изменения образа жизни.

Следите за своим рационом. Откажитесь от жирных продуктов, в приоритете рыба, курица или индейка. Добавьте как можно больше клетчатки: овощей, фруктов и ягод. Снизьте потребление соли и сахара. Следите за потреблением воды. Систематизируйте питание. Организм лучше усваивает пищу, если «привык» получать ее в одно и то же время ежедневно.

Придерживайтесь здорового образа жизни, введите полезные традиции в семье. Результат не заставит себя ждать. Дайте обещание своему сердцу делать всё для его здоровья!

ЦИФРА

По сравнению с 2021 годом в Смоленской области снизился рост смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Смертность от болезней системы кровообращения упала на 1,7%. Положительная динамика отмечена в 13 районах области.

Также сдает позиции ишемическая болезнь сердца - смертность снизилась на 2,3%, положительная динамика отмечена в 16 районах области.

Смертность от острого инфаркта миокарда упала на 21,3%. Положительная динамика в 14 районах области.