

16+

№29 август 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Здоровье сердца
начинается с Вас

<< 1



После 60 – время
заботы, а не тревог

<< 3



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Здоровье сердца начинается с Вас

Здоровье сердца важно начинать контролировать задолго до появления серьезных проблем. Диспансеризация, профилактические медицинские осмотры и посещение Центров здоровья помогают вовремя выявить факторы риска и принять меры, чтобы не допустить развития сердечно-сосудистых заболеваний. О возможностях профилактики и о том, почему заботу о сердце стоит начинать с простых шагов уже сегодня, рассказал главный врач ГБУ «Курганский областной кардиологический диспансер», главный внештатный специалист-кардиолог Департамента здравоохранения Курганской области Вадим Викторович Мелешенко.

- Вадим Викторович, насколько распространены сегодня в Курганской области сердечно-сосудистые заболевания и какие меры предпринимаются для борьбы с ними?

- На протяжении многих десятилетий сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной заболеваемости, инвалидности и смертности населения как в Курганской области, так и в Российской Федерации в

целом. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний стабильно занимает первое место среди всех причин смерти. С 2019 года в рамках реализации Национального проекта «Здравоохранение» в Курганской области действует региональная программа «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями». За счет федеральных и региональных средств для больниц приобретены 2 ангиографа, компьютерный томограф, ультразвуковые ди-



агностические аппараты более, чем на 500 млн. рублей. За последние годы в регионе внедрены новые современные методики диагностики и лечения. Среди диагностических методик надо упомянуть метод визуализирующей диагностики ишемии миокарда – стресс-эхокардиографию. Новые лечебные методики – это, в первую очередь, высокотехнологичные рентгенэндоваскулярные операции: ротационная атерэктомия, внутри-

сосудистые ультразвуковые исследования при стентировании коронарных артерий, радиочастотных деструкций аритмогенных зон сердца.

Это позволило в последние годы существенно снизить заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых катастроф – инфарктов и инсультов. Совершенствуются профилактические мероприятия – с 2025г. за счет средств ОМС финансируется проведение образовательных программ – «школ здоровья» для пациентов-сердечников, а в 2026 году впервые за счет средств ОМС начато финансирование дистанционного наблюдения за пациентами с артериальной гипертензией. Однако, мы видим, что не снижается и даже растет распространенность артериальной гипертензии. С улучшением диагностики растет также выявляемость ишемической болезни сердца (ИБС). Поэтому борьба с болезнями кровообращения по-прежнему является приоритетом здравоохранения Зауралья.

- Какую роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний играют диспансеризация и профилактические медицинские осмотры?

- В кардиологии есть понятие сердечно-сосудистого континуума. Это непрерывная цепь развития и прогрес-

сирования заболевания от факторов риска (например, курение, гипертония, ожирение) и вплоть до инфаркта миокарда, тяжелой сердечной недостаточности и летального исхода. Даже успешная операция при инфаркте миокарда оставляет существенный дефект здоровья, то есть возможности полностью вернуть пациенту здоровье или хотя бы качество жизни на этой стадии весьма ограничены. А вот на ранних стадиях болезни, а еще лучше на стадии уже названных факторов риска можно очень многие осложнения и даже само заболевание предупредить, не допустить его развития. Диспансеризация и профосмотры призваны выявить и устранить как раз эти ранние стадии болезни и факторы риска. Поэтому искренне призываю всех земляков регулярно проходить диспансеризацию и профосмотры, несмотря на занятость и, возможно, некоторые неудобства. Это окупается сторицей.

Хочу напомнить еще об од-

ном очень эффективном способе диагностики факторов риска и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – это посещение Центра здоровья. На базе областного кардиологического диспансера уже не первый год действует профилактическое подразделение – Центр здоровья. Адрес: Володарского, 24, корпус 2, 1 этаж. Сюда бесплатно и без направления один раз в год может обратиться любой житель Курганской области старше 18 лет. Специалисты оценят факторы риска (сделают анализ холестерина, сахара, экг, оценят состояние сосудистой стенки, остроту зрения, при необходимости проведут другие анализы, вплоть до определения уровня витамина «Д») и дадут рекомендации по их устранению. При необходимости врач пригласит пациента на повторный осмотр через несколько месяцев. Чтобы совершить визит в Центр здоровья, достаточно просто записаться по телефону: 8-(3522)-46-46-17.



- Вадим Викторович, что бы Вы посоветовали жителям Курганской области, которые хотят сохранить здоровье сердца на долгие годы?

- Перефразирую известную поговорку: «На медицину надейся, да сам не плошай». В оригинале отличная народная мудрость напоминает, что настоящий результат

требует собственных активных усилий. Уверен, что в сохранении здоровья больше половины успеха зависит именно от самого человека. Критически важно сохранять достаточную физическую активность, сердце нужно тренировать. Программа-минимум – ежедневная прогулка по 30–40 минут. В питании – больше клетчатки, сезонных овощей-фруктов, ми-

нимум соли, зелень, рыба и птица при ограничении красного мяса. Для борьбы со стрессом важен достаточный отдых и сон. Настаиваю категорически на отказе от курения и очень существенном ограничении алкоголя. Советую обязательно контролировать артериальное давление.

Будьте здоровы!

После 60 — время заботы, а не тревог

О том, почему не стоит откладывать заботу о здоровье до осени и что позволяет выявить диспансеризация, рассказывает заместитель главного врача по профилактической работе ГБУ «Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Гаврилова Анна Сергеевна.

Когда мы перешагиваем 60-летний рубеж, организм начинает посылать нам сигналы. Но беда в том, что самые опасные болезни – гипертония, атеросклероз, сахарный диабет – долгое время протекают бессимптомно. Они тихо подтачивают наше здоровье изнутри, и мы списываем легкое недомогание на «возраст» или «погоду». А ведь если обратить внимание на своё здоровье, можно не просто продлить жизнь, а сохранить ее качество – то есть оставаться энергичными, с ясным умом и твердо стоящими на ногах.

Почему август – лучшее время?

Летом нагрузка на поликлиники снижается – очередей

практически нет, время ожидания минимальное. Риск подхватить ОРВИ или грипп в медицинских учреждениях значительно ниже, чем в разгар эпидсезона, что особенно важно для старшего возраста. Диспансеризация по полису ОМС – бесплатна и проводится в поликлинике рядом с домом. Здоровье сегодня = планы на завтра.

В чем главный секрет диспансеризации для людей старшего возраста?

Диспансеризация – это не экзамен, а комплексное обследование, которое даёт ответ: «Как функционирует мой организм, и как я могу ему помочь?»

В рамках первого этапа вы сможете:



- Проверить сердце и сосуды – давление, ЭКГ, кровь на холестерин и сахар. Это предотвращает инсульты и инфаркты.
- Проверить зрение – измерить внутриглазное давление для раннего выявления глаукомы.
- Пройти онкоскрининг – маммография для женщин (до 75 лет), анализ ПСА для мужчин (в 45, 50, 55, 60, 64 года). Рак на ранней стадии излечим в 90% случаев.
- Получить индивидуальные рекомендации по питанию и образу жизни.

Пример из жизни

Женщина, 65 лет. Чувствует

себя неплохо, лишь иногда «скачет» давление. На диспансеризации выясняется: сахар на верхней границе нормы, давление требует коррекции. Врач назначает лёгкий препарат и советует убраться, добавить овощей. Итог: одна консультация и пара анализов дали ей возможность следующие 10–15 лет чувствовать себя отлично, не бояться за сердце и спокойно растить внуков.

Как записаться?

Никаких очередей с утра. Выберите удобный способ:

1. Позвонить по номеру 122.
2. Обратиться в регистратуру (паспорт и полис ОМС с собой).
3. Попросить детей или внуков записать вас через «Госуслуги» или чат-бот МАХ — это займёт пять минут.

Дорогие наши читатели старшего поколения!

Вы нужны своей семье. Ваши дети и внуки хотят видеть вас бодрыми и улыбающимися. Август — лучшее время: тепло, много свежих овощей, чтобы сразу выполнять рекомендации. Пусть дачный сезон будет в радость. Пожа-



ботьтесь о себе — пройдите диспансеризацию. Это лучший подарок, который вы можете сделать себе и своим близким.

Будьте здоровы!

Откажитесь от курения для здоровья сердца



Активное и пассивное курение повышает риск многих тяжёлых заболеваний, в том числе, сердечно-сосудистых.

Научное и медицинское сообщество бьёт тревогу — курение очень вредно и отнимает в среднем около 10 лет жизни!

В табаке и табачном дыме содержится более 4000 раз-

личных веществ, из них около 30 известных канцерогенов и ядов, вызывающих опасные заболевания всех органов и систем организма человека, в том числе сердца и сосудов. Например:

НИКОТИН, воздействуя на сердце:

- повышает уровень артериального давления
- ускоряет сердечный ритм
- сужает артерии и сосуды
- увеличивает приток крови к сердцу
- повышает жёсткость артерий, что приводит к инфаркту или инсульту

ОКИСЬ УГЛЕРОДА или угарный газ, соединяясь с гемоглобином, образует карбокс-

сигемоглобин, который блокирует перенос кислорода к органам и тканям, что приводит к изменению структуры кровеносных сосудов и сердца: увеличивает риск высокого кровяного давления, отложение холестерина на стенки сосудов и возникновение других серьёзных заболеваний.

Польза для сердца после отказа от курения:

- Через 20 минут — частота сердечных сокращений снижается
- Через 12 часов — уровень угарного газа в крови возвращается к норме
- Через 4 года — риск инсульта сравнивается с риском некурящего человека.

Польза для сердца здорового образа жизни:

- Замените сигарету полезным удовольствием: физи-

ческой активностью, спортом, туризмом, хобби и др. для здоровья и долголетия.

- В планировании дел оставьте место для отдыха. Высы-

пайтесь!

- Важно сбалансированное питание. Поддерживайте вес в норме!

Как правильно измерить уровень артериального давления



Достоверные результаты при измерении АД могут быть получены при соблюдении основных правил в отношении не только прибора для измерения АД, но также и самого пациента и окружающей его обстановки.

Основные правила измерения артериального давления:

- В комнате должна быть комфортная температура (около +21° С), окружающая обстановка – тихой и спокойной.
- До начала измерения АД по-

сидите не менее 5 мин. в расслабленном состоянии в удобном кресле с опорой на спинку, ноги должны быть расслаблены и не скрещены.

- Не должна мешать тугая, давящая одежда.

- Не разговаривайте во время измерения АД.

- Рука с наложенной на плечо манжетой должна быть обнажена и неподвижна, располагать её следует на столе, находящемся рядом со стулом.

- Середина манжетки, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца, нижний край на 2 см выше локтевого сгиба.

- Измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее чем через 30 мин. после физического напряжения, курения, приёма пищи, употребления чая или кофе.

- Следует измерять давление 2-3 раза с интервалами 1-

2 минуты после полного расслабления воздуха из манжеты.

- Среднее значение 2-х или 3-х измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень АД, чем однократное измерение.

- Результаты АД записывайте в личный дневник, для того чтобы согласовать лечение со своим врачом.

Если вы страдаете артериальной гипертонией, научитесь самостоятельно измерять и контролировать уровень артериального давления.



Почему опасен высокий холестерин?

При повышенном уровне холестерина в крови на стенке сосуда образуется атеросклеротическая бляшка, которая со временем может полностью перекрыть просвет сосуда, что приводит к воз-

никновению инфаркта, инсульта и даже смерти.

Вы пациент высокого риска, если ваш диагноз: ишемическая болезнь сердца, атеросклероз сосудов го-

ловного мозга, сахарный диабет – у вас высокий риск сердечно-сосудистых осложнений.

Какими должны быть показатели холестерина?

Нормальным уровнем общего холестерина является показатель ниже 5 ммоль/л, но если вы являетесь пациентом высокого риска, то уровень общего холестерина должен быть ниже 4,5 ммоль/л.

ВАЖНО! Снижение уровня холестерина уменьшает развитие инсульта и инфаркта в 2 раза, тем самым увеличивая продолжительность жизни!

Как можно снизить уровень холестерина?



Питание при гипертонии – важнейшая составляющая лечения, направленного на снижение кровяного давления.

Цель рациона: скорректировать обменные нарушения, улучшить функциональное состояние сердечной мышцы, нормализовать параметры свёртывающей системы крови, повысить эластичность кровеносных стенок сосудов, увеличить синтез нейрорегуляторных гормо-

Повышение физической активности. Рекомендуются физические нагрузки умеренной интенсивности по 30-40 мин 3-4 раза в неделю или ежедневная ходьба 10-14 тысяч шагов в день.

Здоровое питание. Снижение уровня холестерина способствует соблюдению диеты с ограничением насыщенных жиров.

Лекарственная терапия. Если доктор вам назначил препараты для снижения холестерина, то необходимо помнить, что лечение должно быть длительным и постоянным. Не прекращайте

приём лекарств без предписания врача.

НА ЗАМЕТКУ!

Полезные продукты для борьбы с холестерином:

- Овсянка
- Рыба
- Растительные масла
- Чеснок
- Овощи
- Овсяные отруби
- Миндаль
- Бобовые
- Семена льна
- Цитрусовые

Вкусный рацион от высокого давления

нов, предупреждающих перепады настроения.

• **Ограничьте суточную дозу соли** до 4-5 грамм в сутки. Для яркости вкусовых ощущений используйте лимонный сок и пряности: базилик, укроп, чеснок, петрушку, лук.

• **Ограничьте в рационе насыщенные животные жиры** (колбасные изделия, субпродукты, жирные сорта мяса, плавленые сыры, молочные продукты с высоким содержанием жира), которые являются одной из причин повышения давления и формирования холестериновых бляшек.

• **Добавьте в рацион продукты, содержащие калий и магний** (курага, орехи, картофель, фасоль, гречка, тёмный шоколад и др.), которые

улучшают функцию миокарда, ускоряют выведение жидкости из тканей, снижают спазм гладкой мускулатуры, препятствуют образованию атеросклеротических бляшек в сосудах.

• **Исключите алкоголь, никотин, кофеин** – причину учащения пульса у гипертоников.

• **Соблюдайте питьевой режим**, т.к. при недостатке жидкости в организме повышается вязкость крови, снижается тургор сосудов, увеличивается концентрация липопротеинов низкой плотности.

Рекомендации по питанию для снижения ад и веса:

- На завтрак, обед и ужин до-

бавляйте порцию овощей

• Для десертов и перекусов потребляйте фрукты в любом виде: сырые, замороженные, сушёные, консервированные.

• Уменьшите на $\frac{1}{2}$ порцию

сливочного масла, выберите молочные продукты с низким содержанием жира.

• Отдавайте предпочтение ржаному хлебу и избегайте сладкой выпечки.

• Ограничьте мясо и птицу

до 180 г в день и чаще заменяйте их рыбой.

• Откажитесь от солёных чипсов, крендельков, крекеров и т.д., заменив их орехами, сухофруктами, ягодами, фруктами и овощами.

Физическая активность и уровень глюкозы крови: простые шаги для профилактики диабета

Регулярная физическая активность является одним из самых доступных и эффективных способов профилактики сахарного диабета 2 типа. Оптимальная двигательная активность помогает улучшить чувствительность тканей к инсулину, нормализует уровень глюкозы крови, способствует снижению повышенной массы тела и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. В статье рассмотрим: почему тренировки полезны для обмена веществ и какие простые шаги можно предпринять, чтобы снизить риск развития диабета.

Почему движение так важно?

Физическая активность оказывает прямое влияние на то, как наш организм использует глюкозу. Когда мышцы работают, они потребляют большее количество глюкозы, что снижает ее уровень в крови. Современем регулярные тренировки повышают

чувствительность тканей к инсулину — гормону, который «открывает дверь» для глюкозы в клетку. И напротив, у людей с малоподвижным образом жизни клетки становятся менее чувствительными к инсулину, что приводит к состоянию, называемому инсулинорезистентность. Это ключевой механизм развития предиабета и диабета 2 типа.

Какие тренировки помогают?

Хорошая новость в том, что

не обязательно заниматься спортом профессионально. Для снижения риска сахарного диабета полезны:

Ходьба. 30–40 минут быстрой ходьбы в день способствуют снижению уровня глюкозы крови и улучшают чувствительность к инсулину.

Силовые упражнения. Тренировки с собственным весом (приседания, отжимания, упражнения с резинками) помогают сохранить мышечную массу, а мышцы активно расходуют глюкозу.

Аэробные нагрузки. Езда на велосипеде, плавание,





танцы, бег трусцой снижают уровень HbA1c (гликированного гемоглобина), который отражает средний уровень глюкозы крови за последние 3 месяца.

Даже легкая активность — подняться по лестнице, выйти на одну остановку раньше, пройтись во время телефонного разговора — все это снижает «гликемические пики» после еды.

Сколько нужно двигаться?

Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной активности в неделю. Это можно разделить на небольшие отрезки: например, по 20–30 минут в

день. Если на старте низкий уровень активности, начните с 10 минут в день, со временем увеличивая физическую нагрузку. Это приведет к улучшению показателей здоровья, профилактике или контролю сахарного диабета.

Простые шаги для начала

- Начинайте с малого — ежедневные прогулки быстрым шагом.
- Старайтесь меньше сидеть — делайте перерывы каждые 30–40 минут.
- Добавляйте силовые упражнения 2–3 раза в неде-

лю.

- Найдите приятную для вас активность — танцы, йога, плавание.
- Ставьте реальные цели и отслеживайте прогресс.

Физическая активность — это не только спортзал. Даже небольшие регулярные шаги могут существенно снизить риск развития диабета. Главное — регулярность и удовольствие от движения.

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
takzdorovo.ru

