

ДОКТОР Виталин

16+

№7 февраль 2025 г.
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



<< СТР. 1



<< СТР. 4



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

Неделя осведомленности о заболеваниях сердца

Здоровье сердца

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются в настоящий момент одной из самых часто встречающихся причин смерти людей во многих странах мира. По статистике, каждый третий умирает от болезней сердца.

Об опасностях заболеваний сердца, как вовремя распознать риск и как с ними бороться, рассказывает заведующий кардиологическим отделением поликлиники ГБУ «Курганский областной кардиологический диспансер» Чугаева Инна Александровна.



Заболевания сердца — группа заболеваний, относящихся к сердечно-сосудистым, проявляющихся нарушением нормального функционирования сердца. Могут быть обусловлены поражением эпикарда, перикарда, миокарда, эндокарда, клапанного аппарата сердца, сосудов сердца.

Основные смертельные заболевания сердца — это ишемическая болезнь, инфаркт и инсульт. На их долю приходится больше всего летальных случаев.

При этом подвержены им лица не только пожилого, но и молодого возраста. Инсульты, инфаркты и другие острые состояния все чаще диагностируют у людей до 50 и даже до 40 лет.

Высока смертность обусловлена внезапным развитием острых состояний при патологиях сердца. При отсутствии своевременной медицинской помощи они приводят к летальному исходу. Для гибели миокардиальных клеток после нарушения кровотока достаточно 20-40 минут.

Раннее распознавание сердечно-сосудистых заболеваний может иметь решающее значение для вашего здоровья. Узнайте об общих симптомах и признаках, которые могут указывать на наличие болезни сердца, включая: дискомфорт в груди, одышка, усталость, сердцебиение и отек.

Другие возможные симптомы могут включать дискомфорт или онемение в руках, плечах, шее, челюсти или спине, головокружение, тошноту, холодный пот и расстройство желудка. Помните, что симптомы

могут различаться у разных людей, а некоторые могут вообще не испытывать никаких симптомов.

Если вы испытываете какие-либо из этих симптомов, обратитесь к врачу и обсудите свои проблемы с врачом. Раннее выявление и лечение сердечных заболеваний может улучшить качество вашей жизни.

Боль в области сердца чревата развитием патологических процессов в организме независимо от причины возникновения. При отсутствии лечения заболевания становятся хроническими. Со временем появляется постоянная усталость, отеки, одышка.

Причины боли в области сердца разнообразны. Могут быть связаны как с сердцем, так и с другими органами.



Зачастую причина боли в области сердца кроется в следующих заболеваниях:

- **Миокардит.** Это воспаление сердечной мышцы, которое зачастую является следствием перенесенных инфекционных заболеваний.

- **Стенокардия или другое название ее «грудная жаба».** В этом случае нормальному кро-



вотоку препятствуют тромбы или бляшки, которые перекрывают просвет артерий полностью или частично, в результате нарушается «питание» - доставка крови к тому или иному участку сердечной мышцы, что приводит к болевым ощущениям. Боль, как правило, давящая (ощущение, что грудную клетку сдавливает что-то тяжелое). Боль обычно носит волнообразный характер, может распространяться в левую руку, лопатку, шею, зубы. Часто провоцируется физ. нагрузкой (ходьба, подъем по лестнице).

- **Перикардит.** Воспаление околосердечной сумки (наружной оболочки сердца - перикарда) чаще возникает после перенесенной инфекции, инфаркта миокарда. Проявляется слабостью, постоянными болями за грудиной, усиливающимися при вдохе, кашлем (сухой перикардит).

- **Расслоение аорты.** Нарушается целостность сосуда, между слоями тканей затекает кровь, которая приводит к дальнейшему расслоению. В

тяжелой форме расслаиваются все три слоя аорты и происходит массивная стремительная кровопотеря. Причиной чаще всего является длительное, неконтролируемое повышение АД, травмы грудной клетки. Характеризуется резко выраженной, простреливающей болью в груди.

Еще одна распространенная причина - **невроз сердца.** Это психосоматическое заболевание, характерное для молодых людей и людей среднего возраста - впечатлительных, ранимых, легко возбудимых. В этом случае боль зачастую появляется при сильном волнении, эмоциональных перегрузках.

В случае возникновения болевых ощущений в области сердца необходима консультация врача-кардиолога. Доктор проведет опрос и осмотр пациента, измерит артериальное давление, «выслушает» сердце при помощи фонендоскопа. Также он назначит диагностические процедуры, которые позволят поставить точный диагноз. По их результатам специалист рекомендует эффективное лечение.

При острой боли, которую трудно терпеть, необходимо незамедлительно вызвать скорую помощь. Для кардиологических пациентов решающую роль играют минуты.

Самостоятельное снятие приступа является опасным для жизни. Единственное, чем можно помочь себе при болях в сердце - это принять нитроглицерин.

К основным факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний Всемирная организация здравоохранения относит:

- гипертонию
- курение
- повышенный уровень холестерина

Именно они повышают вероятность внезапной смерти.

Также к провоцирующим факторам относят низкую физическую активность, нездоровое и несбалансированное питание. Повышенное количество жиров в рационе, рост уровня глюкозы в крови, избыточная масса тела, стрессы, низкий уровень жизни в целом способны спровоцировать проблемы в работе не только сердца и сосудов, но и других органов, тканей и систем.

Изображение от ipeab на Freepik



Профилактика

Профилактика ССЗ – это координированный комплекс на общественном и индивидуальном уровне, направленный на устранение или минимизацию влияния ССЗ и связанной с ними инвалидности. Профилактические мероприятия должны проводиться всю жизнь, начиная с рождения и до глубокой старости.

Изображение от printstudio на Freepik



Основные стратегии профилактики:

- 1) изменение образа жизни, экологической обстановки, пропаганда здорового образа жизни;
 - 2) превентивные меры, направленные на снижение уровня факторов риска ССЗ.
- Эти направления профилактики должны взаимно дополнять друг друга.

Профилактику ССЗ можно условно разделить на две группы:

- 1) Первичная профилактика включает рациональный режим труда и отдыха, увеличение физической активности, ограничение поваренной соли, отказ от алкоголя и курения, снижение калорийности пищи и массы тела. По сути именно первичная профилактика позволяет сохранить рациональные условия жизнедеятельности человека.
- 2) Вторичная (медикаментозная, немедикаментозная) профилактика проводится дифференцированно с группами пациентов с верифицированными ССЗ с целью предупреждения рецидивов заболеваний, развития осложнений у лиц с реализованными факторами риска, снижения

заболеваемости и смертности от этих болезней, улучшения качества жизни пациентов.

Внесите изменения в здоровый образ жизни, чтобы повысить эффективность сердечных препаратов.

По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия) и курение.

Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить преждевременное старение сердца и сосудов. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни.

Боль в груди – это предупреждение о потенциально опасном для жизни состоянии, требующее обращения за помощью к врачу. Не стоит заниматься самолечением и пренебрегать собственным здоровьем. Ожидание, игнорирование проблемы, надежды, что все пройдет самостоятельно, могут привести к серьезным осложнениям и необратимым последствиям.

Считалка для сердца

Во второй половине 20 века и первой половине 21 века основную опасность для здоровья населения и проблему для здравоохранения представляют в первую очередь болезни сердечно-сосудистой системы, которые в настоящее время являются ведущей причиной смертности взрослого населения.

Профилактические рекомендации от главного внештатного специалиста по спортивной медицине Департамента здравоохранения Курганской области, врача-педиатра ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины" Ефремовой Валентины Александровны.



Много веков назад люди уже знали, что с остановкой сердца человек умирает. Следовательно, сердце - это жизненно важный орган и относиться к нему необходимо бережно. Но чтобы успешно защищать сердце от болезней, нужно знать не только основы его нормальной деятельности, но и факторы, способствующие сердечно-сосудистым заболеваниям. В современную эпоху стало очевидным, что до какой бы степени совершенства не были созданы и применялись методы диагностики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, добиться решающего успеха в

борьбе с ними можно только с помощью научно обоснованных, массовых и индивидуальных профилактических мероприятий. Успех этот будет зависеть не только и возможно не столько от медицинских работников, сколько от самого населения и каждого отдельного человека.

Предлагаю профилактические рекомендации на каждый день простые и эффективные, помогающие сохранить сердце и сосуды здоровыми на долгие годы, начиная с раннего возраста и до глубокой старости в виде «Медицинской считалки для сердца»:

- 1) 1 стакан красного виноградного сока.
- 2) 2 стакана молока.
- 3) 3 порции рыбы.
- 4) 4 банана.
- 5) 5 любых блюд из продуктов, богатых витамином Е (овощи, сыр, творог, бобовые, растительное масло).
- 6) 6 грецких орехов.
- 7) 7 чайных ложек малинового варенья.
- 8) 8 лестничных пролётов проходить пешком.
- 9) 9 куплетов любимой песни.
- 10) 10 минут чтения стихов, хорошей книги, сказки перед сном детям или внукам.

Как питаться для здоровья сердца

Правило пяти порций

Для сохранения здоровья сердца и сосудов нужно каждый день потреблять пять порций овощей и фруктов (500 г). Они являются источником клетчатки, которая как губка впитывает избыток жиров и выводит их из организма. Речь в



первую очередь идет о насыщенных жирах, имеющих свойство откладываться на стенках артерий и затруднять кровоток, приводя к инфарктам, инсультам и другим сердечно-сосудистым проблемам.

Может показаться, что пять порций овощей и фруктов -

очень много. На самом деле нет. Это одно яблоко и болгарский перец или два помидора банан и порция капусты или моркови, свеклы. Не нужно гнаться за экзотическими овощами и фруктами. Например, капуста – прекрасный продукт, при этом один из самых доступных в любой сезон.

Часто возникает вопрос: насколько полезны замороженные овощи и фрукты? Если заморозка проведена правильно, то сохраняются практически все питательные вещества, включая витамины, микронутриенты и микроэлементы. Поэтому использование замороженных продуктов – овощей, фруктов, ягод – хорошее подспорье в зимний и осенний период. Кроме того, еще есть сухофрукты. Курага, чернослив, финики, изюм содержат много калия, магния, различных витаминов, полезных для организма в целом и для сердца в частности.

Не забывайте про клетчатку

Многие люди полностью исключают хлеб из своего рациона. В то время как цельнозерновой хлеб необходим для работы сердечно-сосудистой системы. В нем много витаминов группы В и клетчатки. Полезны и крупы – особенно рис, гречка, полба. Они помогают выводить «плохой» холестерин.

Выбирайте полезные жиры

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний важно ограничить потребление

насыщенных жиров, прежде всего трансжиров. Жиры нужны организму в качестве источника энергии. Но нужно выбирать продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты – «защитники» сосудов стенок. Жирные кислоты содержатся в растительных маслах: оливковом, кукурузном, подсолнечном, соевом, рапсовом.



Точно также полезны для сосудов вещества, которые есть в рыбьем жире, поэтому кардиологи настоятельно рекомендуют пациентам включать больше рыбы в свой рацион. Причем в отличие от мяса, которое должно быть постным, больше пользы принесет жирная рыба. Например, сельдь, скумбрия или лосось. Можно использовать и рыбные консервы, но без каких-либо вредных добавок. Например, консервированный тунец хорошо добавить в салат с большим количеством зелени, помидоров, огурцов, заправить растительным маслом или нежирным йогуртом – получится здоровое, полезное блюдо, которое защитит сердце.

Регулярное потребление рыбы (хотя бы 1–2 раза в неделю) – важный компонент профилактики атеросклероза. Как и орехи – достаточно съедать 30–40 г в день. Важно получать и достаточное количество белка – причем как животного (нежирное мясо, птица), так и растительного (чечевица, горох).

Меньше сахара

Очень важно ограничить количество сахара в рационе. Не более 50 г сахара в день, добавленного или изначально содержащегося в продуктах. Привычка пить сладкую газировку, сильно сладить чай или кофе может привести к увеличению массы тела, а следовательно, к возрастанию риска развития сахарного диабета. Это, по сути, эквивалент сердечно-сосудистого заболевания, потому что при сахарном диабете поражаются мелкие сосуды. Примерно 80% пациентов с сахарным диабетом погибают от инфарктов, инсультов, периферического атеросклероза и связанных с ним проблем.

На сегодняшний день распространение алиментарно-зависимых заболеваний приобрело масштаб пандемии. Это признанный фактор риска возникновения мозговых инсультов, инфаркта миокарда. Поэтому снижение избыточного потребления простых углеводов – одна из важных характеристик здорового питания.

Разумно используйте соль

Еще один аспект правильного питания – разумное использование соли. Среднее потребление в России – примерно 12–14 г в день. Норма, рекомендованная ВОЗ, – менее 5 г. Каким образом можно ограничить соль? Люди часто говорят, что это нереально. На самом деле все возможно, если придерживаться определенных правил. Однако они должны быть разумными. Например, не стоит совсем отказываться от солений или сельди, но если вы с ними едите картофель, то его можно уже не солить. Необходимо сохранять определенный баланс, следить за собой, недосаливать готовую пищу – многие делают это автоматически, еще не попробовав блюдо.



Количество потребляемой соли влияет на уровень артериального давления – чем ее меньше, тем ниже давление. Поэтому гипертоники могут себе помочь, ограничив соль в рационе.

Все перечисленные рекомендации – объединенное мне-

ние экспертов-кардиологов, которое изложено и в последних Национальных рекомендациях по кардиоваскулярной профилактике, и в рекомендациях Европейского общества кардиологов. В основе – серьезные исследования, которые показали, что люди, в рационе которых присутствуют обозначенные группы продуктов, меньше страдают от инфарктов, инсультов, реже умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому стоит придерживаться правил здорового питания, чтобы поддержать сердце и сосуды в их важной работе.

По материалам Роспотребнадзора

Порядок неотложных действий при сердечном приступе

В Российской Федерации около 80 % всех смертей происходит вне медицинских организаций – дома, на работе, на даче, в общественных и других местах. При этом значительная их часть происходит по механизму внезапной смерти, а также в период самых первых проявлений инфаркта миокарда и острого нарушения мозгового кровообращения. Сердечный приступ очень часто является первым проявлением инфаркта миокарда. Это обстоятельство требует, чтобы каждый гражданин России знал основные проявления и



порядок неотложных действий при их возникновении.

Внезапная смерть

Чаще всего внезапная смерть происходит вследствие внезапной остановки сердца.

Основные признаки (симптомы) внезапной смерти:

- Внезапная потеря сознания, часто сопровождающаяся агоническими движениями (стоящий или сидящий человек падает, нередко наблюдаются судорожное напряжение мышц, непроизвольное мочеиспускание и дефекация; лежащий человек иногда предпринимает судорожную попытку сесть или повернуться набок).

- Внезапное полное прекращение дыхания, часто после короткого периода (5-10 секунд) агонального псевдыхания: больной издает хрипящие и/или булькающие звуки, иногда похожие на судорожную попытку что-то сказать.

Последовательность неотложных действий.

1. Если человек внезапно потерял сознание - сразу же вызывайте бригаду скорой медицинской помощи (при наличии помощника — он вызывает скорую помощь). Далее встряхните пациента за плечо и громко спросите: «Что с Вами?». При отсутствии ответа проводится активное похлопывание по щекам больного, при отсутствии какой-либо реакции сразу же приступайте к закрытому массажу сердца.

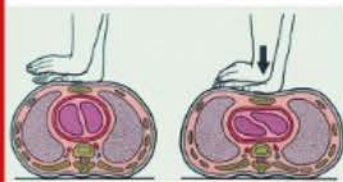
2. Больного укладывают на жесткую ровную поверхность (пол, земля, ровная твердая площадка и тому подобные места, но не на диван, кровать, матрас и прочие мягкие поверхности), освобождают от одежды переднюю часть грудной клетки. Определяют местоположение рук на грудной клетке больного как указано на рисунке. Одна ладонь устанавливается в указанное на рисунке место, а ладонь второй руки располагается сверху на первой в точном соответствии с изображением рук на рисунке.

3. Прямыми руками (не согнутыми в локтях) производится энергичное ритмичное сдавливание грудной клетки по-

При отсутствии признаков жизни закрытый массаж сердца проводить до прибытия скорой помощи



100 надавливаний на грудную клетку на глубину 5 см



страдавшего на глубину 5 см с частотой 100 надавливаний на грудную клетку в минуту (методика закрытого массажа сердца схематично представлена на рисунке).

4. При появлении признаков жизни (любые реакции, мимика, движения или звуки, издаваемые больным), массаж сердца необходимо прекратить. При исчезновении указанных признаков жизни массаж сердца необходимо возобновить. Остановки массажа сердца должны быть минимальными — не более 5-10 секунд. При возобновлении признаков жизни массаж сердца прекращается, больному обеспечивается тепло и покой. При отсутствии признаков жизни массаж сердца продолжается до прибытия бригады СМП.

5. Если человек, оказывающий первую помощь, имеет специальную подготовку и опыт по проведению сердечно-легочной реанимации, он может параллельно с закрытым массажем сердца проводить и искусственную вентиляцию легких.

При отсутствии специальной

подготовки проводить больному искусственную вентиляцию легких и определение пульса на сонной артерии не следует, так как специальные научные исследования показали, что такие процедуры в неопытных руках ведут к недопустимой потере времени и резко уменьшают частоту оживления больных с внезапной остановкой сердца.

ПОМНИТЕ! Закрытый массаж сердца, проведенный в первые 60-120 секунд после внезапной остановки сердца, позволяет вернуть к жизни до 50% больных.

Сердечный приступ (инфаркт миокарда).

Характерные признаки (симптомы):

- внезапно (приступообразно) возникающие давящие, сжимающие, жгущие, ломящие боли в грудной клетке (за грудиной), продолжающиеся более 5 минут;
- аналогичные боли часто наблюдаются в области левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обеих плеч, обеих рук, нижней части гру-

дины вместе с верхней частью живота;

- нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот, тошнота часто возникают вместе, иногда следуют за или предшествуют дискомфорту/болям в грудной клетке.

Нехарактерные признаки, которые часто путают с сердечным приступом:

- колющие, режущие, пульсирующие, сверлящие, постоянные ноющие в течение многих часов и не меняющие своей интенсивности боли в области сердца или в конкретной четко очерченной области грудной клетки.

Алгоритм неотложных действий.

Если у Вас или у кого-либо внезапно появились вышеуказанные характерные признаки сердечного приступа даже при слабой или умеренной их интенсивности, которые держатся более 5 мин, не задумывайтесь, сразу вызывайте бригаду скорой медицинской помощи.

Не выжидайте более 10 минут - в такой ситуации это опасно для жизни!

Если у Вас появились симптомы сердечного приступа и нет возможности вызвать скорую помощь, то попросите кого-нибудь довезти Вас до больницы - это единственное пра-

вильное решение. Никогда не садитесь за руль сами, за исключением полного отсутствия другого выбора.

ПОМНИТЕ! Что только вызванная в первые 10 мин от начала сердечного приступа скорая медицинская помощь позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний.



До приезда скорой помощи:

- Сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, принять 0,25 г ацетилсалициловой кислоты (аспирина), таблетку разжевать, проглотить и 0,5 мг нитроглицерина (таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать); освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно).

- Если через 5-7 мин. после приема ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и нитроглицерина боли сохраняются, необходимо второй раз принять

нитроглицерин.

- Если через 10 мин после приема второй дозы нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин.

- Если после первого или последующих приемов нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка, необходимо лечь, поднять ноги (на валик и т.п.), выпить 1 стакан воды и далее, как и при сильной головной боли, нитроглицерин не принимать.

- Если больной ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов (симвастатин, ловастатин, флувастатин, правастатин, аторвастатин, розувастатин), дайте больному его обычную дневную дозу и возьмите препарат с собой в больницу.

Больному категорически запрещается вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача; нельзя принимать аспирин при непереносимости его, а также при явном и выраженном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.