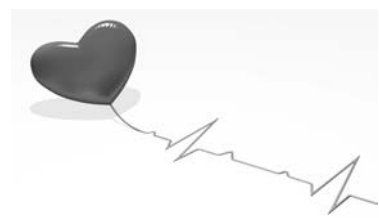


КОНСУЛЬТАЦИЯ

Сердце — уникальный орган. Именно сердечно-сосудистая система обеспечивает работу нашего организма непрерывно в течение всей жизни. Сколько живет человек, столько сердце и работает: без отпуска, без отдыха, без перерыва на ремонт. Правда, для этого сердце должно работать слаженно и ритмично. К сожалению, этому могут помешать такие распространенные болезни, как атеросклероз, сердечная аритмия, ишемическая болезнь сердца и самая распространенная ее форма — стенокардия. О ней рассказывает главный кардиолог области Тамара Николаевна СТАРЫХ.



Сердце —



— Всем известно, что сердце — это труженик. Ежеминутно оно перекачивает 5 — 7 литров крови. А когда увеличивается нагрузка (например, человек идет в гору, несет что-то тяжелое или просто выполняет повышенную физическую нагрузку), то количество перекачиваемой крови увеличивается до 20 — 30 литров в минуту.

Естественно, такую работу обеспечивает увеличенный приток крови к мышце сердца. А пораженные атеросклерозом сосуды, просвет которых сужен, не могут обеспечить этот приток крови, и возникает приступ стенокардии. Появляется боль, которая чаще всего локализуется за грудиной. Эта боль может прекращаться с прекращением физической нагрузки, и, как правило, она непродолжительная — 3—5 минут. Приступ стенокардии может сопровождаться и чувством страха.

— Что же делать при возникновении такого состояния?

— Надо обратиться к врачу, который должен подобрать правильную терапию и дать рекомендации по образу жизни и питанию. У нас много больных, которые имеют стабильную форму стенокардии. Это значит, что при обычной ходьбе или в покое приступов стенокардии не бывает, но при выполнении какой-то нагрузки или при ускорении шага появляется приступ. Наряду со ста-

без перерыва на ремонт

бильной существуют и нестабильные формы стенокардии.

— Чем они опасны?

— Иногда впервые возникшая стенокардия принимает агрессивное течение. Иногда стабильная стенокардия вдруг становится нестабильной, то есть учащается количество приступов, хуже переносится физическая нагрузка, больной проходит меньшее расстояние, чем раньше, до приступа стенокардии, боль хуже купируется препаратами. Всё это повод для экстренного обращения за медицинской помощью.

Ведь что происходит? Кровь, обогащенная кислородом, поступает к сердечной мышце по коронарным артериям, левой и правой. Они, в свою очередь, делятся на множество ветвей, которые доставляют кровь ко всем частям сердечной мышцы. Это в норме. Но на стенках артерий могут накапливаться жировые отложения. Такой процесс называют атеросклерозом, а накапливаемый жировой материал — атеросклеротической бляшкой. И вот если развивается атеросклероз, наступает нестабиль-

ное состояние и сердца, и его сосудов.

Нестабильность может быть обусловлена тем, что повреждается атеросклеротическая бляшка. Повреждение бляшки может закончиться инфарктом, и в этой ситуации очень дорого время.

— Чтобы стенокардия не прогрессировала, не перешла из стабильной в нестабильную форму, необходимо бороться с факторами риска. Расскажите о них.

— Факторов риска много. Одни из них устранимы, другие — нет. Скажем, сахарный диабет устранить нельзя. Но тем не менее контроль сахара, разумное лечение диабета обязательно дадут свои положительные результаты.

Очень важно поддерживать оптимальный уровень артериального давления. С помощью медикаментов поддерживать, контролировать артериальное давление. Надо следить за уровнем холестерина. Есть плохой и хороший холестерин. И если человек болен ишемической бо-

лезнью сердца, он просто обязан даже при нормальном уровне холестерина принимать холестерин-снижающие препараты.

Питание больных ишемической болезнью включает в себя ограничение животных жиров, ограничение соли.

Фактором риска является и гиподинамия. Хорошим тренирующим режимом для сердечно-сосудистой системы являются обычная пешая ходьба в быстром или умерен-

ном темпе, плавание. Желательно избегать стрессовых ситуаций. Больным ишемической болезнью сердца опасны как психоэмоциональные стрессы, так и большие физические нагрузки. Это тоже стресс.

Сердечно-сосудистые заболевания социально значимы. Они определяют высокую заболеваемость, инвалидность и смертность в нашей стране. Очень важно заниматься профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, и стенокардии в частности. А профилактика — это работа над факторами риска. Это рациональное питание, нормализация артериального давления, контроль и поддержание нормального уровня холестерина, отказ от курения, контроль сахара в крови, борьба с ожирением в области живота. Борьба с факторами риска и будет способствовать продолжительной и качественной жизни.

Светлана КУЗНИК.

ТЕСТ

Угрожает ли вам ишемическая болезнь сердца?

Ответив на вопросы, вы определите, насколько высока вероятность того, что сердце может вас подвести.

1. Пол.
Мужской — 1 балл. Женский — 0 баллов.

2. Возраст.
Моложе 45 лет — 0 баллов. Старше 45 лет — 1 балл.

3. Какое примерно расстояние проходите за день пешком?

Менее 5 км — 1 балл. Более 5 км — 0 баллов.

4. Какую часть рабочего дня ежедневно проводите сидя?

Более 75% — 1 балл. Менее 75% — 0 баллов.

5. Есть ли у вас избыточный вес (когда ваш вес в килограммах больше, чем ваш рост в сантиметрах, минус 100)?

Да — 2 балла. Нет — 0 баллов.

6. Вы курите?

Да — 3 балла. Нет — 0 баллов.

7. Сколько алкоголя (в пересчете на 40%-ный спирт) употребляете в неделю?

Для женщин: менее 250 мл — 0 баллов. Более 250 мл — 1 балл.

Для мужчин: менее 500 мл — 0 баллов. Более 500 мл — 1 балл.

8. Какую часть вашего рациона занимает пища, богатая жирами (масло, сало, жирное мясо)?

Более 30% — 2 балла. 10—30% — 1 балл. Менее 10% — 0 баллов.

9. Повышалось ли у вас артериальное давление более 140/90?

Да — 4 балла. Нет — 0 баллов.

10. Обращались ли вы когда-либо за медицинской помощью в поликлинику по поводу заболевания сердечно-сосудистой системы или сахарным диабетом?

Да — 4 балла. Нет — 0 баллов.

11. Отмечали ли вы дискомфорт, боли, покалывания, давление, сжатие за грудиной или в области сердца?

Да — 5 баллов. Нет — 0 баллов.

12. Беспокоитесь ли вы о своем завтрашнем дне и о будущем детей и внуков?

Безусловно, да. Но и сам я относительно защищен, и мои дети уже твердо стоят на ногах и вполне способны позаботиться о себе и о своих детях — 0 баллов.

Да. И это главная причина моего душевного беспокойства и неудовлетворенности качеством жизни — 2 балла.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Менее 8 баллов. Пока у вас нет серьезных причин для беспокойства. Ежегодно повторяйте это самотестирование и старайтесь вести здоровый образ жизни.

От 8 до 15 баллов. Вы находитесь в зоне риска. Настоятельно рекомендуем, не откладывая, пройти полное обследование у кардиолога или терапевта.

Более 15 баллов. Есть большая вероятность наличия ишемической болезни сердца. Срочно пройдите полное обследование у кардиолога или терапевта и соблюдайте все рекомендации врача.

По материалам медицинских изданий.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Не следует пренебрегать рекомендациями доктора, который выписал вам медикаменты, но лечению таблетками не мешают и народные средства.

При стенокардии. Смешайте сок одного лимона, сок одного листа алоэ, 250 граммов любого мёда и настаивайте в плотно закрытой посуде в холодильнике одну неделю. Принимать по столовой ложке 3 раза в день минут за 20 до еды.

Для укрепления сердечной мышцы. Пропустите через мясорубку 250 граммов изюма, кураги, инжира, 30 очищенных грецких орехов, один лимон с кожурой, но без косточек, хорошо перемешайте, добавьте в эту смесь 250 граммов меда. Принимать по столовой ложке утром и вечером перед едой. Хранить смесь в холодильнике.

При ишемической болезни сердца. Смешайте чеснок и мед в одинаковых пропорциях. Настаивайте в течение недели

в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде, периодически перемешивая. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Это средство рекомендуется и при варикозном расширении вен.

При сердечно-сосудистых заболеваниях. Надо устраивать дни с изюмным чаем. Промойте и мелко растолчите изюм без косточек и залейте его кипятком из расчета 10 граммов изюма на 100 мл воды. Прокипятите минут 10. В полученный отвар добавьте столько же настоя шиповника. Пейте в течение всего дня по половине стакана.

Прежде чем использовать народное средство, посоветуйтесь с доктором.

