

ДИАГНОСТИКА

# ПОЧЕМУ

Мы часто говорим: «Сердце болит...». Как определить, почему болит сердце и надо ли срочно вызывать «скорую» или достаточно немного отдохнуть? Прежде всего, определитесь, в какие моменты возникают болевые ощущения в левой половине грудной клетки, там, где находится сердце. От этого зависит правильный первичный диагноз, который и определит ваши дальнейшие шаги.

# БОЛИТ

# СЕРДЦЕ?



## ПОСЛЕ НАГРУЗКИ

Если боль возникает приступами и связана с физической нагрузкой, сосредоточена за грудиной (может отдавать в левую руку, шею, нижнюю челюсть, под лопатку) и ощущается как жжение, давление, сжатие — не стоит откладывать визит к кардиологу. Скорее всего, имеет место проявление стенокар-

вость и проблемы со сном в ночное время являются прямым показателем опасности сердечного приступа. Усталость и сонливость в течение дня могут являться следствием нарушения дыхания во сне, что приводит к перепадам давления в момент подъема. Также сигналом нарушения деятельности сердца

скорее всего, имеет «нервную основу». Наиболее вероятные причины — вегетативная дисфункция и депрессия. Удостовериться в этом можно у психоневролога. Не смущайтесь, в душевнобольные вас никто не запишет, а вот без лечения эти недуги могут нанести серьезный ущерб здоровью.



певт. Возможно, понадобится консультация гастроэнтеролога.

## БОЛЬ И СЫПЬ

Резкая боль в грудной клетке, особенно в сочетании с высыпаниями на коже по ходу межреберных промежутков, появляется при опоясывающем герпесе. Болеют им, как правило, взрослые, потому что у детей тот же вирус вызывает всем известную ветрянку. В этом случае необходим визит к дерматологу или инфекционисту, которые назначат курс лечения противовирусными и обезболивающими средствами.

## А ВДРУГ БОЛИТ НЕ СЕРДЦЕ?

Боль в левой половине грудной клетки не всегда связана с сердцем, особенно у молодых людей. Если при глубоком дыхании, поворотах туловища и взмахах руками появляются колющие боли в области сердца — не спешите причислять себя к «сердечникам». Имеет смысл поискать причину болевых ощущений среди заболеваний опорно-двигательного аппарата. Следует провести диагностику на предмет наличия следующих заболеваний: остеохондроз грудного отдела позвоночника, сколиоз, воспаление межреберных нервов и мышц. В этом вам помогут невролог или ортопед. А справиться с болью помогут противовоспалительные препараты, мануальная терапия и лечебная гимнастика.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТЕНОКАРДИИ

- Уложить человека, обеспечить приток свежего воздуха. Дать под язык таблетку нитроглицерина.
- При отсутствии эффекта давать по таблетке каждые 3—5 минут.
- Если боль не прошла после приема 4—5 таблеток нитроглицерина, дать любое обезболивающее и срочно вызвать скорую помощь — это может быть началом инфаркта миокарда.



дии — одной из форм ишемической болезни сердца. Чтобы получить точный диагноз, необходимо сделать электрокардиограмму (ЭКГ), стресс-ЭКГ (запись кардиограммы при нагрузке) и суточное мониторирование ЭКГ по Холтеру.

## ПРИ ПРОСТУДЕ

Боль в области сердца при простуде также не следует оставлять без внимания. Она может быть как реакцией на микробные токсины, так и первым признаком развивающегося ревматизма или миокардита (воспаления сердечной мышцы). Уточнить причину боли поможет кардиолог или ревматолог, который тщательно выслушает сердечные тоны, назначит общий и биохимический анализ крови, ЭКГ, УЗИ сердца и другие необходимые исследования.

## СОНЛИВОСТЬ — ПРЕДВЕСТНИК ПРИСТУПА

Исследователи отмечают, что постоянная сонли-

вость и проблемы со сном в ночное время являются прямым показателем опасности сердечного приступа. Усталость и сонливость в течение дня могут являться следствием нарушения дыхания во сне, что приводит к перепадам давления в момент подъема. Также сигналом нарушения деятельности сердца

## ВСЁ ДЕЛО В НЕРВАХ

Длительная ноющая, покалывающая боль, разливаясь по левой половине груди, которая возникает в состоянии покоя, а зачастую на фоне волнения,

## «ПИЩЕВАЯ» БОЛЬ

Случается, что сердце начинает ныть при переедании, после приема жирной или острой пищи или, наоборот, на голодный желудок. Такая боль может быть проявлением гастрита, язвенной болезни желудка, панкреатита, холецистита. Распознать настоящий источник боли поможет тера-

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФАРКТА?

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Специалисты утверждают, что если следовать приведенным ниже рекомендациям, касающимся диеты и образа жизни, можно на 92 % снизить вероятность инфаркта. И ведь это всего лишь пять полезных для сердца привычек:

- 1) есть зелень, фрукты, овощи, рыбу, а также продукты, подвергшиеся минимальной переработке;
- 2) умеренно употреблять алкоголь;
- 3) следить за своей талией (как женщинам, так и мужчинам!) и стремиться, чтобы ее объем не превышал объем бедер;
- 4) ежедневно ходить или ездить на велосипеде 40 минут и час в неделю посвящать гимнастике;
- 5) не курить.

После 30 лет, даже если сердце не беспокоит, следует хотя бы раз в месяц измерять давление и раз в год делать ЭКГ. Эти несложные меры помогут распознать заболевания сердечно-сосудистой системы на ранних стадиях и вовремя заняться лечением.

## СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

# Пилинг: летнее обновление

Долгие месяцы мы прятались от холода под слоями теплой, плохо дышащей одежды. Это не лучшим образом отразилось на внешнем виде нашей кожи: она начинает шелушиться, выглядит тусклой и нездоровой. Это происходит из-за того, что слой отмерших клеток перекрывает доступ кислорода к коже, и она начинает «задыхаться». Справиться с этой проблемой поможет пилинг для кожи тела.

## НАУЧИТЕ КОЖУ ДЫШАТЬ

Пилинг кожи тела — это отшелушивающая процедура, целью которой является снятие с гладкой нежной кожи слоя ороговевшего эпидермиса. Наиболее эффективными для тела считаются пилинги с солью и сахаром — эти вещества растворяются и мягко отшелушивают отмершие клетки. Но нужно учитывать, что определенный тип кожи требует применения различных средств для пилинга. Если у вас сухая и чувствительная кожа, то пилинги с крупными частицами, а также с солью и сахаром вам не подойдут. Жирной коже лучше всего подойдут легкие гелеобразные средства. Нормальная кожа хорошо воспринимает любые виды пилинга, но наиболее подходящим будет масляный пилинг с крупными кристалликами. Обладательницам смешанного типа кожи подойдут универсальные пилинги с пометкой «для всех типов кожи».

## ДЕЛАЙТЕ ЭТО ПРАВИЛЬНО

Очень важно правильно провести процедуру пилинга. Сначала примите теплый душ. Затем выключите воду, нанесите небольшое количество пилинга на руки и круговыми движениями аккуратно втирайте средство во влажную кожу. Массируйте кожу аккуратно, но достаточно энергично, чтобы улучшить кровообращение, — кожа должна покраснеть. После окончания процедуры примите прохладный душ. Вода ни в коем случае не должна быть горячей — так как это может сильно травмировать очищенную кожу. После душа насухо промокните кожу полотенцем и нанесите увлажняющее молочко, бальзам или масло.

## ДОМАШНИЕ ПИЛИНГИ

Смесь для пилинга легко можно приготовить и в домашних условиях. Предлагаем вам несколько рецептов домашних пилингов.

- Смешайте по 4 ст. ложки сахарного песка и растительного масла. В полученную масляную смесь влейте 4 ст. ложки молока и еще раз тщательно перемешайте.
- Измельчите небольшое количество лесных орехов так, чтобы у вас получились 2 ст. ложки мелко порубленного сырья. Смешайте орехи с 2 ч. ложками меда и с 0,5 ст. ложки натурального йогурта.
- Смешайте по 5 ст. ложек соли и кислой сметаны. Натрите тело, затем смойте и смажьте кожу подогретым медом. Через 3—5 минут смойте мед.
- 5 ст. ложек сахара смешайте со стаканом взбитых сливок и сразу же нанесите на кожу.
- Измельчите в кофемолке 6 ст. ложек риса, смешайте с 6 ст. ложками творога и 4 ч. ложками оливкового масла. Полученную массу нанесите на 15 минут на тело.
- Очень эффективен в начале лета и загара кофейный пилинг. Для него вам понадобится горсточка молотого кофе или кофейная гуща. Если у вас сухая или чувствительная кожа, к кофе лучше добавить крем или косметическое молочко. Отличный эффект дает смесь кофе и оливкового масла. Для жирной кожи можно использовать смесь кофе с разведенным мылом или гелем для душа.
- Смешайте морскую соль и масло для тела. Начинайте массировать кожу только после того, как растворятся кристаллы соли.
- Антицеллюлитный пилинг: смешайте 0,25 стакана перемолотого кофе, 0,75 стакана сахара, 1 стакан миндального молочка. Нанесите на проблемные участки кожи толстым слоем, немного помассируйте и смойте.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.