

ЗДОРОВЬЕ

Сентябрь 2022 г.



ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

СЕРДЕЧНАЯ ДОСТАТОЧНОСТЬ

Наше сердце не любит сигареты, таскание «железа» в спортзале и фастфуды

В редакции «Орловской правды» состоялась прямая линия с врачом-кардиологом кардиологического отделения № 1 Орловской областной клинической больницы, главным внештатным кардиологом Орловской области Антоном Карасёвым.



Фото Сергея Мокроусова

— Антон Юрьевич, у моего отца был инфаркт сердца в 48 лет. Не унаследую ли я эту болезнь?

Михаил,
г. Орёл

— Наследственность при сердечных заболеваниях относится к необратимым факторам риска развития ишемической болезни сердца. Ваш отец перенёс инфаркт в достаточно молодом возрасте, поэтому вам нужно ежегодно сдавать анализ на развёрнутый холестерин, делать УЗИ сердца, сосудов шеи, то есть сонных артерий. Именно в них чаще появляются бляшки. Конечно, необходимо следить за артериальным давлением.

— Прочитала в интернете, что теперь нормальное давление 140 на 90, хотя врачи говорят, что это уже гипертония. Что же считать нормой?

Юлия Фёдоровна,
г. Орёл

— Есть классификация, которая утверждена Всемирной организацией здравоохранения. Давление 110 на 70 считается оптимальным для человека. 120 на 80 — это нормальное давление. А 140 на 90 и выше — это действительно синдром артериальной гипертонии. Необходимо обратиться к врачу.

— Какое давление считается нормой для молодых и для пожилых?

Наталья,
г. Орёл

— Норма давления не зависит от возраста. Оно



Фото vashimunitet.ru

ЛЮБОПЫТНО

• Сердце плода в утробе матери бьётся в два раза быстрее, чем сердце взрослого человека: примерно 150 ударов в минуту.

• Смех расслабляет стенки сосудов и увеличивает скорость кровообращения, что благоприятно влияет на сердце.

• У китов самое большое сердце среди всех млекопитающих.

должно быть в норме, как у молодых, так и у пожилых людей.

— Говорят, что каждый день надо выпивать два литра воды, но мне больше одного литра пить не хочется. Надо ли через силу «выполнять» норму?

Татьяна Прохорова,
г. Орёл

— Действительно, человек за сутки должен выпивать от полутора до двух литров чистой воды, но только в том случае, если он не хронический сердечный больной. Если у человека сердечная недостаточность и он принимает мочегонные препараты, то ему достаточно принимать один литр воды, контролируя объёмы выделенного и выпитого. Причём таким пациентам мы объясняем,

что чай, сок, компот, суп тоже учитываются как жидкость. Иначе избыток воды может скапливаться в органах грудной клетки, брюшной полости, могут опухать нижние конечности.

А для здоровых людей полтора — два литра — это действительно норма.

— У меня гипертрофия левого желудочка. Это как-то лечится?

Инна Алексеева,
г. Орёл

— Гипертрофия левого желудочка — результат гипертонической болезни, которую не лечили. Если у вас есть такое заболевание, то оно уже нигде не исчезнет. Можно только не допустить ухудшения состояния. Для этого доктор должен назначить вам препараты для стабилизации артериального давления.

— Какой вид спорта больше подходит для укрепления здоровья сердца?

Сергей Денисович,
г. Орёл

— Для сердца полезны аэробные нагрузки, плавание, бег, скандинавская ходьба, велосипед... Вред может нанести тяжёлая атлетика, таскание «железа» в спортзале, чем сейчас увлекаются молодые. К нам в отделение попадают такие фанаты «качалок», которые ещё принимают и гормональные препараты для наращивания мышечной массы. В результате проис-

ходит расширение полостей сердца. А это может привести к фатальным осложнениям, вплоть до внезапной остановки сердца.

— Мне 57 лет. Часто бывает повышенное сердечное давление — к примеру, 130 на 100. С чем это связано?

Елена Сергеевна,
г. Орёл

— Причин повышенного диастолического давления может быть много. Самые распространённые — это проблемы с клапанами сердца, с почками и надпочечниками. Но чтобы точно выявить причину, необходимо пройти лабораторное обследование, возможно, понадобится исследование УЗИ, КТ или МРТ. Только после этого врач может подобрать комбинацию препаратов для лечения изолированной артериальной гипертонии.

— Кто чаще страдает заболеваниями сердца — люди умственного или физического труда?

Екатерина,
г. Орёл

— Очень точно об этом сказал почётный кардиолог России Абрам Сыркин: «Инфаркт миокарда — это болезнь людей, которые нажимают на кнопки», то есть люди умственного труда. И это действительно так. По статистике, в нашем отделении пациенты умственного труда составляют примерно 70 %, а физического — 30 %.

— Мне 83 года. У меня аритмия. Сколько километров можно проходить за день?

Александра,
Орловский район

— В вашем случае пороговые значения индивидуальны: если при ходьбе не болит сердце, не задыхаетесь и нет одышки, то можете ходить сколько хотите в своё удовольствие. Но если появились боли в области сердца, или учащённое сердцебиение, или вы задохнулись, то, конечно, надо остановиться.

— Как правильно измерять давление? Говорят, лучше на левой руке...

Галина Ивановна,
г. Орёл

— Это не совсем так. Рекомендуется измерять на той руке, на которой показатели давления обычно выше. Эти показатели считаются более правильными. Желательно измерять давление три раза с интервалом в минуту не снимая манжеты. Потом высчитать среднее значение.

— Врачи говорят, что в последнее время инфаркт «помолодел». Это правда?

Валентина Ильинична,
г. Ливны

— Да. У нас сейчас в кардиореанимации есть пациенты, которым 32, 35, 37 лет и даже один пациент 29 лет. Причин этому много: наследственность, сахарный диабет, курение, питание, малопод-

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА

Обратимые:

Курение
Несбалансированное питание
Артериальная гипертония
Злоупотребление алкоголем
Низкая физическая активность
Лишний вес

Необратимые:

Наследственность
Пол
Возраст

вижный образ жизни и гипертоническая болезнь.

— Сдала анализ крови Д-Димер. Результат — 0,300 мг/л. Нужны ли препараты, разжижающие кровь?

Светлана Николаевна,
Орловский район

— Нет. Вам такие препараты, они называются антикоагулянты, не нужны. Ваши показатели соответствуют норме. Всё, что до 0,500 мг/л — это норма.

— Мне предстоит установка кардиостимулятора. Это правда, что после этого нельзя будет разговаривать по мобильному телефону, делать МРТ, КТ, рентген?

Дарья Михайлова,
г. Орёл

— Нет, это не совсем так. Можно делать КТ, рентген и пользоваться мобильным телефоном. Только телефон рекомендуется носить не в нагрудном кармане, а в сумке. С кардиостимулятором нельзя будет делать только МРТ.

— Какие продукты больше всего полезны для сердца, а какие вредны?

— Полезны морепродукты, морская рыба, цельнозерновые продукты, бобовые, овощи, петрушка, укроп, сельдерей, яблоки, киви, орехи... Также полезны продукты с высоким содержанием калия. Это картофель, сваренный в мундире, курага, бананы, изюм, помидоры, квашеная капуста, тыквенные семечки.

Вредны для организма продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы, которые быстро переходят в трансжиры, что ведёт к развитию атеросклероза. Это макароны, выпечка, сладости, фастфуды. Но если очень хочется съесть порцию макарон — съешьте, но потом не надо ложиться с пульсом на диван. Двигайтесь!

Ирина ПОЧИТАЛИНА