

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

Слушай своё сердце

Наше сердце не любит ленивого лежания на диване, солёной еды и стресса

В редакции «Орловской правды» состоялась прямая линия с врачом-кардиологом областной клинической больницы, главным внештатным кардиологом Орловской области, врачом высшей категории Тamarой Николаевной Старых.

— В молодости у меня было низкое давление: 90 на 60. Теперь высокое. Всегда ли гипотония переходит в гипертонию?

Наталья Маркова, г. Орёл

— Не всегда, но довольно часто. Ведь с возрастом почти 40 % населения имеют артериальную гипертонию. Сосуды стареют и не становятся более эластичными. И у гипотоников с возрастом также перестраиваются и становятся жёсткими сосуды, что является причиной развития артериальной гипертонии.

— Какие физические нагрузки наиболее полезны для сердца?

Михаил, Верховский район

— Конечно, ходьба, в том числе спортивная и скандинавская. Очень полезно плавание, потому что нет нагрузки на позвоночник. А вообще любая физическая активность, которая вам по силам и в удовольствие, кроме элементов тяжёлой атлетики, благоприятно действует на сердце. Профессиональный спорт не относится к благоприятным для здоровья, так как он сопряжён с большими эмоциональными и физическими перегрузками.

— Иногда начинаю чувствовать сильный стук сердца, когда ложусь спать. Неприятное чувство. Это опасно?

Леонид Катков, г. Орёл

— Сначала надо выяснить, чем обусловлено неожиданное сильное сердцебиение. Перебои в работе сердца могут быть вызваны физическими нагрузками, стрессом, волнением. Если это единичные и короткие эпизоды, тогда ситуация, как правило, не является угрожающей.

Если же перебои в работе сердца происходят часто и длительно, даже в покое и без видимых причин, то необходимо провести обследование — провести суточный мониторинг сердца, который назначают врач-кардиолог или терапевт. Такое обследование поможет понять, насколько опасны нарушения ритма сердца у пациента и требуется ли лечение.

— Какие симптомы говорят о возможном инфаркте?

Виктор Фёдорович, г. Орёл

— Прежде всего — загрудинная боль. То есть боль посередине грудной клетки, как будто кто-то на неё на-



Фото Андрея Сасина

ступил. Боль может быть интенсивной, разрывающей, жгучей или давящей. В этот момент бывает и сильное сердцебиение, головокружение, ощущение страха. Иногда человек принимает такую боль за изжогу и начинает пить соду, а не вызывать скорую помощь.

Людей дезориентирует то, что боль локализована посередине груди, а не слева. В результате человек не вызывает вовремя скорую помощь...

— Что можно сделать до приезда скорой?

— Человек должен принять полусидячее положение, потому что в таких случаях оно физиологически самое удобное. Можно дать ему разжевать таблетку аспирина. Хорошо бы измерить давление, если есть возможность. При повышенном давлении можно принять нитроглицерин.

— Какая частота ударов сердца считается нормальной?

Лидия Ивановна, Орловский район

— В состоянии покоя нормой считается от 60 до 90 ударов в минуту. Но это не абсолютный показатель. Есть хорошо адаптированные люди, у которых нормой будет и 55 ударов в покое. Ночью у человека может снижаться ритм до 45 ударов в минуту. И это тоже норма.

— Мне 40 лет, у меня начальная стадия гипертонии. Начала заниматься фитнесом. Это не усугубит ситуацию?

Ольга Ерёмкина, г. Орёл



— Нет. Но вы должны сказать тренеру, что принимаете препарат от повышенного давления. И в вашем комплексе упражнений не должно быть интенсивных нагрузок и ни в коем случае элементов тяжёлой атлетики. И, конечно, обращайте внимание на своё самочувствие. Не надо работать на тренажёрах до умопомрачения.

— Что особенно отрицательно действует на сердце?

Александр Тимофеевич, Орловский район

— Есть факторы риска, которые приводят к преждевременной смерти. Это повышенное давление, повышенный уровень холестерина, курение, недостаток фруктов и овощей, избыточная масса тела, избыточное употребление алкоголя и соли (норма — не более пяти граммов в день: это примерно чайная ложка без горки с учётом всех продуктов, которые содержат соль).

Не рекомендуются «лёгкие» углеводы: сахар, булочки, пирожки, пирож-

ные, печенье, конфеты, жирные сорта мяса и молочных продуктов, майонез, продукты, содержащие маргарин. Не желательны субпродукты, которые содержат много холестерина: почки, печень, мозги животных и другие. Также не рекомендуются крепкие бульоны.

И ещё — малоподвижный образ жизни и стресс тоже не нравятся нашему сердцу.

— Делают ли операции на сердце орловские доктора?

Екатерина Фёдорова, г. Орёл

— Конечно. На базе нашей областной клинической больницы выполняется коронароангиография. Это современное диагностическое исследование, которое с помощью контрастного вещества проверяет проходимость сосудов, питающих сердце.

Наши врачи делают ангиопластику и стентирование сосудов сердца. То есть восстанавливают проходимость сосудов без раскрытия грудной клетки и разрезов. Также про-

водят операции при нарушениях ритма и проводимости сердца, когда пациенту устанавливают кардиостимулятор.

— Я пью таблетки от артроза. Прочитала в Интернете, что они не сочетаются со многими таблетками от давления. Что же делать?

Елена Николаева, г. Орёл

— Верно. Препараты от артроза могут не давать работать таблеткам от повышенного давления. Поэтому, когда вы приходите к терапевту или кардиологу, обязательно говорите, что именно принимаете помимо медикаментов от давления.

— Мне 80 лет, и у меня мерцательная аритмия. Можно ли от неё вылечиться полностью и навсегда?

Галина Ивановна, г. Орёл

— Полного излечения не бывает. Молодым людям иногда предлагают операцию, если сказать проще — по «выжиганию того места, где завязывается аритмия». Но операция приносит положительный эффект только при отсутствии анатомических изменений сердца и не даёт гарантии пожизненного сохранения правильного ритма.

В преклонном возрасте борются за сохранение ритма с помощью медикаментов или операции не только бесполезно, но и вредно. Были исследования, что эти методы не продлевают жизни. Вам надо делать профилактику основных осложнений, которые даёт аритмия. А для этого необходимо принимать антикоагулянты (препараты, препятствующие образованию тромбов. — Прим. авт.) и препараты, контролирующие частоту ритма. Конкретный препарат из этого ряда поможет подобрать врач-кардиолог или терапевт.

— Флюорография показала, что у меня «тень сердца расширена за счёт левых отделов». Что это значит?

Тамара Максимова, Орловский район

— С возрастом левые отделы могут стать расширенными. Чаще всего это связано с увеличением артериального давления. Необходимо дальнейшее обследование: провести суточный мониторинг или сделать УЗИ сердца, чтобы выяснить, насколько это опасно в вашем случае, и обсудить лечение с доктором.

— Можно ли лечиться от гипертонии массажем, иглоукалыванием или пиявками? Я больше верю в такие средства.

Виктория, г. Орёл

— Нет, этими процедурами от гипертонии не лечат.

Я понимаю, что нам хочется какого-то чудодейственного средства или волшебной таблетки, но пока такой чудо-таблетки не придумано. А с массажем надо быть очень осторожным, тем более пожилым, ведь массаж может быть даже опасным, так как костная система начинает перестраиваться.

В лечении от гипертонии главное — здоровый образ жизни плюс правильно подобранные препараты.

— Какое давление считается нормой?

Евгения, г. Орёл

— Нормой артериального давления для человека в любом возрасте считаются показатели не выше 139 на 89. Всё, что выше, это уже артериальная гипертония. Но артериальное давление нужно уметь измерять правильно.

— Прочитал в Интернете, что самые полезные продукты для сердца — с высоким содержанием калия: это бананы, курага, грецкие орехи, оливковое масло...

Александр, Орловский район

— Конечно, все эти продукты очень полезны для сердца. Но говорить огульно, что они полезны для всех сразу, неправильно. В последнее время, как это ни странно, мы сталкиваемся с тем, что у многих пациентов выявляется не низкий уровень калия в крови, а наоборот — повышенный. Часто это связано с возрастным нарушением функции почек. И в таком случае советы по кураге и бананам могут быть катастрофически неправильными.

Я не могу назвать один универсальный продукт, который будет полезным для всех сердечников. Но каждый день в рационе человека должно быть примерно 450 граммов овощей и фруктов. Причём овощей больше. Очень важно, чтобы в рационе было меньше солёного, жареного, жирного, сладкого.

— У моей мамы гипертония с очень высоким давлением. Значит ли, что и у меня будет гипертония?

Людмила, г. Орёл

— Наследственность имеет значение при гипертонии. Но это совсем не значит, что и вы будете страдать этим заболеванием. Просто вам необходимо более внимательно относиться к профилактике и контролировать артериальное давление. Это отсутствие вредных привычек, правильное питание, адекватная физическая активность, нужно стараться не допускать лишнего веса и спокойнее реагировать на стресс, посещать врача и контролировать лабораторные показатели крови.

Ирина ПОЧИТАЛИНА