

В РИТМЕ СЕРДЦА

ДАТА

Вот уже почти двадцать лет под эгидой Всемирной организации здравоохранения и ЮНЕСКО 29 сентября проходит Международный день сердца. В этот день медицинские работники всех стран пытаются обратить внимание на масштаб проблемы сердечно-сосудистых заболеваний и на необходимость их профилактики.

Конечно, если болезнь не дает о себе знать, человек не спешит изменить свой образ жизни, отказаться от вредных привычек и нездорового питания и нагрузить себя дополнительными физическими упражнениями. Ведь пока ничего не болит, мы не спешим усложнять свою жизнь. Но, к сожалению, первое проявление болезни может стать последним...

Мы наивно полагаем, что проблемы с сердцем могут возникнуть только у пожилых людей, но это, к сожалению, не так. В России, по расчетным данным, внезапно умирают порядка 450–600 тысяч человек в год, иногда это происходит во время физических нагрузок и спортивных соревнований. Дело в том, что есть достаточное количество наследственно обусловленных заболеваний сердца, которые долго могут оставаться не распознанными, а физические нагрузки способны спровоцировать их проявление.

Непосредственной причиной внезапной смерти чаще всего являются нарушения сердечного ритма, которые возникают неожиданно и без помощи профессиональных медиков нередко заканчиваются печально. Именно углубленное исследование, как правило, позволяет своевременно выявить скрыто протекающее заболевание сердца и принять необходимые меры для снижения рисков внезапной сердечной смерти. Если вы чувствуете перебои в работе сердца, одышку и боли в груди при физической нагрузке, у вас бывают кратковременные потери сознания или ваши ближайшие родственники умерли внезапно от болезни сердца в молодом возрасте, обратитесь к кардиологу, возможно, вам нужна медицинская помощь.

Глобальной проблемой сегодня является артериальная гипертензия. Повышение артериального давления привычно для



многих людей, не вызывает паники и желания предпринимать каких-то серьезных действий: пойти к врачу, обследоваться и тем более постоянно принимать лекарства. Кроме того, болезнь не всегда дает о себе знать, и пациент субъективно может не ощущать высоких цифр артериального давления, а чаще он просто привыкает к артериальной гипертензии и считает для себя абсолютно нормальными цифры давления выше 140/90 мм рт. ст. Между тем высокие цифры АД находятся в прямой зависимости от частоты возникновения таких грозных состояний, как инфаркт миокарда, инсульт, развитие сердечной и почечной недостаточности, нарушение зрения и поражение периферических сосудов...

Если у вас гипертоническая болезнь, то лечить ее надо не тогда, когда вы чувствуете себя плохо и определяете высокие цифры давления, а каждый день, вне зависимости от настроения, желания, происходящих в вашей жизни событий. И даже вне зависимости от цифр давления, помните, что врачи подбирают лечение именно для того чтобы давление у вас не повышалось. Если на фоне приема лекарств вы определяете у себя нормальные цифры артериального давления, то это не значит, что вы излечились и можно прекратить лечение. Это значит лишь то, что получаемая терапия эффективна, и лечение необходимо продолжать. Сегодня доказано, что только постоянный прием антигипертензивных препаратов гаранти-

рует контроль артериального давления, и никакие «курсовые лечения» и «капельницы для поддержания сердца», которые так любят наши пациенты, не снижают высокие риски возникновения инфарктов и инсультов. Когда диагноз артериальной гипертензии установлен и лечение подобрано, «ведущая партия» в лечении переходит от врача к пациенту.

Помните: единственным действенным методом лечения гипертонической болезни остается ежедневный и пожизненный прием антигипертензивных препаратов и самостоятельный контроль цифр артериального давления!

Дополнительно известно, что наибольший вклад в преждевременную смертность населения Российской Федерации вносят артериальная гипертензия, повышенный уровень холестерина, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, избыточная масса тела, избыточное потребление алкоголя и гиподинамия. **По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, отказаться от употребления табака контролировать рацион питания и быть физически активным.**

Поэтому всем читателям «Северной Осетии» я рекомендую в Международный день сердца измерить свое артериальное давление и окружность талии, определить уровень холестерина в крови и при показателях артериального давления более 140/90 мм рт. ст., уровня холестерина выше 5,2 ммоль/л и окружности талии, превышающей 80 см у женщин и 94 см у мужчин, даже при отличном самочувствии обратиться к врачу для определения риска развития сердечно-сосудистых событий, углубленного обследования и, возможно, начала лечения задолго до клинических проявлений болезни.

Задумайтесь над тем, что у курящих людей риски получить инфаркт миокарда и инсульт вдвое выше, чем у некурящих. Подумайте, неужели ваша любовь к сигарете больше вашего желания жить? Начните с того, что откажитесь сегодня от обильного застолья и прогуляйтесь пешком или сходите в спортивный зал, бассейн или на танцевальную площадку. Ваше здоровье – в ваших руках!

Ирма ТУАЕВА,
кандидат медицинских наук,
главный внештатный специалист-кардиолог Минздрава РСО–А.