

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНФАРКТ? КАК СОХРАНИТЬ АКТИВНОСТЬ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОЙ СЕРДЕЧНОЙ КАТАСТРОФЫ? ОБ ЭТОМ, В ЧАСТНОСТИ, МЫ БЕСЕДУЕМ С КАРДИОЛОГОМ СВЕРДЛОВСКОГО ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЖАННОЙ МАКСИМОВОЙ.



ОН БРОСАЕТ В ПОТ

— Жанна Владимировна, мы часто используем слово **инфаркт** похода, определяя им, например, волнение или испуг. Что на самом деле за этим стоит?

— В основе инфаркта лежит острое нарушение кровоснабжения участка сердечной мышцы. Кровь не может поступить к сердцу из-за перекрывающей сосуд бляшки или тромба (реже в результате спазма). В результате происходит гибель клеток сердца, а на пораженном месте впоследствии образуется рубец, то есть поражённый участок сердечной мышцы выпадает из сокращения — и это может привести к развитию сердечной недостаточности.

— Я правильно понимаю, что **инфаркт, в отличие, например, от гипертонии, трудно пропустить, потому что это больно?**

— Не всегда. В классическом варианте об инфаркте свидетельствует боль в груди — ин-



тенсивная, нарастающая, длящаяся более 15 минут. Эта боль может отдавать в челюсть, в лопатку и так далее. Но клиника инфаркта может быть и стёртой, волнообразной, человек может чувствовать боль в животе, многие пациенты отмечают слабость и липкий холодный пот. Инфаркт может проявляться одышкой и кашлем. На все эти симптомы нужно обращать внимание.

— **Что может спровоцировать сердечную катастрофу?**

— Всем нам хорошо известные «сосудистые» факторы риска: гипертония, курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, ожирение, сахарный диабет. Риск развития инфаркта, безусловно, повышается с возрастом, но это не значит, что его переносят все пожилые люди. Кстати, у мужчин инфаркт случается чаще, чем у женщин, по всей видимости, это обусловлено тем, что мужчины накапливают больше факторов риска.

Скорректировав свой образ жизни в сторону здорового, взяв под контроль гипертонию, следя за своим здоровьем (в том числе регулярно проходя диспансеризацию и профилактические

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ.

ЖИТЬ С ЛЁГКИМ СЕРДЦЕМ

«Чем раньше, тем лучше» – принцип вызова скорой при инфаркте



ЗОЖ не только улучшает качество жизни, но и объединяет поколения.
Фото ru-ryazan.ru

осмотры), можно значительно снизить риск развития инфаркта. Порой приходится слышать, дескать, я курю несколько десятков лет, и в моём возрасте бросать уже поздно. Это заблуждение! У здорового образа жизни нет возрастных ограничений, и даже если человек становится его приверженцем в почтенном возрасте, он значительно улучшает качество своей жизни.

ВРЕМЯ НЕ ЖДЁТ

— **Люди почтенного возраста помнят, что раньше перенесённый инфаркт лишил человека надежды на активную жизнь.**

— Раньше такие пациенты по два месяца лежали в стационаре, и смертность была высокой,

потому что неподвижность повышает риск образования тромбов. Современный подход к лечению инфаркта иной — сердце надо потихонечку заставлять работать. Но самое главное, что определяет успешность лечения и реабилитации, это своевременное обращение за медицинской помощью. Если развился приступ, не надо тянуть время, необходимо сразу же вызвать скорую помощь, которая доставит пострадавшего в специализированное отделение больницы. Суть лечения — спасти как можно больше сердечных клеток от гибели, спасти миокард, в котором в первые часы развития инфаркта происходят обратимые (!) изменения. Сегодня свердловские специ-

алисты успешно лечат инфаркт, но многое зависит и от пациента. Очень важно после выписки из стационара принимать назначенные врачом препараты, которые обеспечивают хороший прогноз жизни. Но вот с этим есть проблема — лишь 30% пациентов принимают все препараты спустя год после их назначения.

Между тем, соблюдая все рекомендации врача, регулярно посещая кардиолога по месту жительства, после перенесённого инфаркта можно жить полноценной жизнью.

— **Помимо пожизненного приёма препаратов, что помогает предотвратить повторный инфаркт?**

— В качестве реабилитации обязательно рекомендуется физическая активность. Я знаю пациентов, которые постепенно, под наблюдением врача, довели её до уровня абсолютно здоровых людей. Они, например, встали на лыжи и бегают «километры», хотя до инфаркта этим не занимались — всё время было недосуг. Знаю тех, кто, перенеся инфаркт, бросил курить, отказался от любимых с молодости солений и копчёностей в пользу здоровой пищи. Это прекрасно! Но всё-таки лучше не ждать катастрофы и прямо сейчас (самостоятельно или во время диспансеризации) проанализировать свои факторы риска, внести изменения в свой образ жизни и жить с лёгким сердцем.

ЭНТЕРОВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ ПОДСТЕРЕГАЮТ НАС КРУГЛЫЙ ГОД. НО НА АВГУСТ И СЕНТЯБРЬ ТРАДИЦИОННО ПРИХОДИТСЯ ПИК ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ.

Вот и в этом году энтеровирусные инфекции уже начали активизироваться. С июля и по сегодняшний день в регионе, по данным ТУ Роспотребнадзора по Свердловской области, зарегистрировано 193 случая ЭВИ, в том числе у 19 человек диагностирован вирусный менингит — одно из самых серьёзных проявлений энтеровирусной инфекции. Большинство заболевших — дети: 38,7% — до двух лет, 38,1% — 3–6 лет и 19,6% — 7–14 лет. Эпидемиологи говорят, что заболеваемость пока носит спорадический (разрозненный) характер, что не удивительно: у школьников каникулы, и они, к счастью, не имеют возможности принести инфекцию «в массы».

Также эпидемиологи гово-

СЕЗОН ВИРУСА «ГРЯЗНЫХ РУК»

рят, что общего фактора заболеваемости не выявлено. Но известно, что два десятка заболевших подцепили ЭВИ на отдыхе: 10 человек перед проявлением болезни отдыхали в Турции, двое — в Тунисе, восемь — в разных регионах России.

Врачи настоятельно рекомендуют уральцам проявлять бдительность. Дело в том, что энтеровирусные инфекции не имеют «личных» симптомов, они маскируются под банальные ОРВИ, ангину, кишечные инфекции. Выявить ЭВИ возможно только лабораторным путём. Поэтому при появлении любого недомогания необходимо обращаться за медицинской помощью — не выявленная, а значит, не пролеченная инфекция чревата серьёзными осложнениями. Вирусный же менингит проявляется более очевидно: распирающей головной болью и рвотой,

не связанной с приёмом пищи. Материалы подготовила Рада БОЖЕНКО

НА ЗАМЕТКУ

Риск заражения ЭВИ можно свести до минимума, если:

- соблюдать элементарные правила личной гигиены (тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, перед приготовлением пищи);
- мыть овощи и фрукты водой гарантированного качества;
- не купаться в не отведённых для этих целей местах, а при купании не допускать попадания воды в рот (это самая вероятная возможность заразиться);

■ употреблять для питья только кипячёную или бутилированную воду и напитки в фабричной расфасовке. Не пить воду из колодезев, ключей и других природных источников.

Внимание: ребёнок с любыми проявлениями заболевания не должен посещать организованные детские коллективы и места массового скопления людей! ЭВИ легко «выходят в люди» воздушно-капельным, контактно-бытовым, пищевым и водным путём.

ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЕ ОТОПИТЕЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ ~220/380 В
для отопления жилых и нежилых помещений от 20 до 750 кв.м
вес 2 – 7 кг
цена 4000 – 9000 руб
гарантия 10 лет
Москва 8 (982) 782 38 98
Тюмень 8 (3452) 43 65 77
Ростов на Дону