

## **Сердце требует внимания: кардиолог рассказал о скрытых симптомах сердечных заболеваний и их профилактике**

На сегодняшний день сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности. Такая статистика является общей для всего цивилизованного мира. Эксперты связывают эти данные с повышением средней продолжительности жизни, ведь чем старше человек, тем выше риск появления таких болезней. Впрочем, это дополнительный повод вспомнить о мерах профилактики патологий кровеносной системы. Об этом мы поговорили с главным внештатным специалистом-кардиологом Минздрава Свердловской области, заведующим кардиологическим отделением СОКБ №1 Александром Быковым.

### **- Какие существуют факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний? Входит ли в этот перечень стресс?**

- Да, нервное напряжение – действительно, один из факторов риска. А вообще они делятся на два типа. На одни можно повлиять, на другие – нет. В список последних попадают возраст, наследственность и пол. В контролируемые факторы входят повышение холестерина, повышение сахара в крови, артериальное давление, активное и пассивное курение, алкоголь, избыточная масса тела и, как уже отмечалось, стресс. Именно из-за него может произойти дестабилизация бляшек, значений артериального давления и т. д.

### **- Насколько успешно на сегодняшний день лечатся распространенные сердечно-сосудистые заболевания?**

- Большинство сердечно-сосудистых заболеваний хронические. Главная задача – добиться стабильного состояния пациента консервативным лечением, иногда в сочетании с операцией. Алгоритмы диагностики понятны, разработаны эффективные схемы лечения. Все мировые практики в области терапии кардиологических патологий используются и в Свердловской области, но операция – это всегда выбор между «плохо» и «очень плохо».

### **- На какие симптомы, которые сигнализируют о проблемах с сердцем, следует обратить внимание немедленно?**

- Значения артериального давления выше 140 на 90 – повод обратиться к специалисту. Ряд пациентов не ощущает его повышения. Их не беспокоит головная боль, но проблема уже может быть. Также опасные сигналы: боль в груди на пике физнагрузок, нарушение ритма сердца, отеки нижних

конечностей, одышка и слабость, потеря сознания. Обычно так проявляется сердечная недостаточность.

**- Как свести к минимуму риск возникновения проблем с сердцем?**

- Необходимо заниматься профилактикой, чтобы не допустить сердечно-сосудистых катастроф и вызова «неотложки». С точки зрения кардиологии, сердечная катастрофа – это инфаркт или тромбоэмболия. В плане неврологии – это инсульт. После сердечно-сосудистых катастроф (инфаркт миокарда, тромбоэмболия легочной артерии, инсульты и др.) многие становятся инвалидами. Вернуться к прежнему образу жизни после сердечно-сосудистой катастрофы возможно, но и тут нужно вовремя обратиться к специалисту. Основным в комплексном лечении является изменение образа жизни. В первую очередь следует обратить внимание на те моменты в образе жизни, на которые можно осознанно повлиять до того, как появятся кардиологические проблемы.

**- Под профилактикой, в частности, понимается и диета, верно? Какие советы вы могли бы дать читателям по поводу рациона?**

- Многое зависит от исходных данных пациента. Если он не сильно худой и не сильно полный, ему достаточно питаться так, чтобы поддерживать нормальный индекс массы. Если масса тела избыточная, надо стремиться к идеальной массе. Для этого необходимо снизить общий калораж пищи, но не изнурять организм диетами. Более полезной будет сырая пища, приготовленная на пару и запеченная. Самой вредной считается еда, подвергнутая термообработке в микроволновке или обжаренная в масле.

Кардиологи уже реабилитировали множество продуктов, которые были под запретом. Но всем необходимо соблюдать меру. На тарелке должна быть «радуга» продуктов - не только мясо и гарнир, а еще овощи, фрукты и так далее. Питание должно быть умеренным, но одной диетой без физической активности тоже не справиться.

**- Существует высказывание о том, что, якобы, алкоголь в определенных дозах, условно, бокал красного вина, может быть полезен для организма.**

- Это миф. Алкоголь в любых количествах – это яд. Никаких полезных свойств у него нет.

**- Вы говорили, что, помимо соблюдения диеты, нужно еще и заниматься спортом. Какие нагрузки можно назвать наиболее оптимальными?**

- Если выбрать только изнурительные диеты и игнорировать физическую активность, ничего не произойдет. Надо сочетать оптимальный рацион питания с разумной физической нагрузкой. Стоит обратить внимание на

аэробную нагрузку. Можно заниматься быстрой ходьбой, плаванием, греблей, вело- и лыжным спортом. Вне зависимости от состояния здоровья, возраста и размера вашей одежды всегда найдется подходящее физическое занятие. Ежедневная умеренная физическая нагрузка лучше, чем всплески повышенной физактивности. Очень важно, в каком настроении вы занимаетесь. Если человек заставляет себя, делает через силу, то это на пользу не идет.

**- О бодрствовании мы поговорили. А может ли плохой сон стать причиной болезней сердца?**

- Сон — естественный механизм восстановления, который нам подарила природа. Хронический недосып приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела, онкологии и проблемам репродуктивной системы. У человека должно быть 8-9 часов непрерывного сна, но кто так делает? При этом надо четко понимать, что дефицит сна в будний день невозможно компенсировать в выходной.

Засыпать следует с учетом определенных условий. Голова должна быть в прохладе. Спать надо в темном, не душном помещении, без гаджетов, в тишине. Необходима удобная подушка. За два часа до сна нужно исключить физические и эмоциональные перегрузки, крепкий кофе и чай. Просыпаться правильно без будильника или по первому сигналу. При этом от графика сна не стоит отходить и в выходные.

**- Как наиболее эффективно следить за уровнем холестерина?**

- Холестерин, как и сахар, не болит. Надо найти время, сдать анализы. Нас интересует не общий холестерин, а липидный спектр. Есть «хорошие» фракции холестерина и условно «плохие». Мы смотрим на их соотношение. Если есть сочетание факторов риска и изменения в липидном спектре, это повод пойти к врачу. На базе этой информации рассчитывается риск сердечно-сосудистых событий и строится план профилактики. Норма же у каждого своя.

**- Как часто стоит наблюдаться у специалиста-кардиолога?**

- Если у пациента уже есть известная кардиологическая патология, то 2 раза в год, но это в случае отсутствия ухудшений. А если установленного заболевания нет, надо начинать с терапевта. Абсолютно здоровому кардиологически человеку достаточно проходить стандартные исследования на сахар, холестерин, измерять артериальное давление и снимать электрокардиограмму. Начать уделять особое внимание сердечно-сосудистой системе стоит после 40 лет.

**- Какие рекомендации вы можете дать пациентам для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний?**

- Во-первых, выделить время на диагностику, выявить проблемы, которые могут «не болеть». Во-вторых, повлиять на то, на что можно. Например, отказаться от вредных привычек. Нужно нормализовать рабочий график, режим труда и отдыха, чтобы избавиться от хронического стресса. Важно нормализовать сон, питание, выбрать для себя оптимальную и приятную физическую нагрузку. В случае выявления определенных заболеваний, обсудить с врачом тактику лечения.