

Как научиться понимать своё сердце

Автор: Исполнитель
22.09.2025 06:58 -

Какие меры профилактики помогут избежать заболеваний нашего «пламенного мотора»? И почему так важно ежегодно проходить диспансеризацию? Записаться на приём к врачу стало проще, и сделать это можно через приложение Госуслуги в телефоне. Вы сами сможете выбрать нужного врача и удобное время. Записаться можно как самому, так и записать ребёнка. Запись доступна к участковым терапевтам, педиатрам и фельдшерам, а также к некоторым «узким» специалистам Белоярской ЦРБ. Также напоминаем, что записаться на приём можно через кол-центр Белоярской ЦРБ по номеру 8 (34377) 2-12-13, инфомат или регистратуру.

Подробнее о делах сердечных поговорим с врачом-кардиологом Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Свердловской области **Жанной Максимовой**.



Что станет поводом для беспокойства

Как научиться понимать своё сердце

Автор: Исполнитель
22.09.2025 06:58 -

Если говорить о возрасте, в котором человек может заподозрить у себя заболевание сердечно-сосудистой системы, то, как правило, у мужчин это - 55 лет и старше, у женщин - 65 лет и старше.

- «Болит сердце» - такой симптом часто называют люди в зрелом возрасте, приходя на прием к терапевту или кардиологу, - отмечает Жанна Владимировна. - Начинаю спрашивать, уточнять. Ведь далеко не каждая боль за грудиной говорит о заболевании именно сердечно-сосудистой системы. Это может быть и признаком остеохондроза, к примеру. Если кольнуло то там, то тут, то есть нет четко выраженной локализации боли, и она не возникает с определенной периодичностью, то нет повода немедленно подозревать у себя что-то серьезное. Насторожить должны следующие симптомы: боль в груди сопровождается слабостью, одышкой, становится трудно переносить физическую нагрузку, возникают бледность кожных покровов, излишняя потливость, головокружение.

Да, в пожилом возрасте у многих уже диагностированы аритмия, стенокардия, артериальная гипертензия – повышенное давление. Но и в этом случае тяжесть состояния может определить лишь врач, он же и решит, нужно ли принимать конкретные лекарственные препараты, или же достаточно будет использовать немедикаментозные методы для улучшения самочувствия.

- Но если возникли какие-то новые симптомы, отличные от тех, с которыми пациент живет достаточно давно, о них следует обязательно сообщить своему врачу, - говорит Жанна Владимировна. - Однозначно о болезни сердца говорит состояние, которое издавна в народе называют «грудная жаба»: боль посреди грудной клетки - типичная, ее можно хорошо запомнить, она всегда возникает при определенных обстоятельствах. Например, одна моя пациентка отмечает, что у нее это состояние появляется каждый месяц в тот момент, когда она идет конкретным маршрутом и поднимается в горку. Все это и характерно для «грудной жабы» - стенокардии, которая возникает из-за недостаточного кровоснабжения сердечной мышцы.

ЗОЖ – не просто буквы

Говорить однозначно о том, что рано или поздно у каждого «заболит сердце», нельзя: этот орган - один из главнейших в нашем организме, ресурс его работы заложен природой на долгие годы. И если нет наследственных предпосылок, нет вредных

привычек, зато есть приверженность здоровому образу жизни, человеку ждать «сюрпризов» вроде инфаркта от собственного сердца не стоит.

- Но сейчас просто небывалый размах получил такой риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, как избыточный вес, - замечает Ж.В. Максимова. - Ожирение способно привести к множеству отклонений в состоянии здоровья: и артериальная гипертензия, и атеросклероз, и аритмия, и избыточная нагрузка на суставы. Сердцу приходится с усиленной энергией перекачивать кровь, чтобы обеспечить кислородом массивное тело, а это приводит к его преждевременному изнашиванию. Перечислять вред от лишнего веса можно долго. Так что от избыточных килограммов нужно избавляться, но делать это грамотно, чтобы не навредить своему организму. И главное - сохранить достигнутый результат, чтобы потерянный вес не вернулся в еще большем объеме.

С годами похудеть многим становится сложно, сказываются гормональная перестройка организма, привычка есть много жирной, тяжелой пищи. Но есть такое правило: чтобы добиться снижения веса, необходимо, чтобы ежедневно ваш организм испытывал дефицит в объеме 400 килокалорий. Набор веса происходит из-за того, что человек потребляет с пищей больше калорий, чем может потратить. Значит, нужно «сжечь» 200 килокалорий за счет физической активности, активно заниматься спортом при этом вовсе не обязательно, достаточно просто регулярно гулять на свежем воздухе.

- Даже при выраженной болезни сердца все равно требуется физическая активность, - подчеркивает Жанна Владимировна. – Ходить в комфортном для себя темпе, выполнять простые упражнения – значит, тренировать свое сердце. Оно станет работать экономнее, научится эффективно расслабляться, получит дополнительный ресурс для своей нормальной работы.

Остальные 200 кКал можно «уничтожить», просто отказавшись от печенек к чаю, от мороженого, от сдобной булочки. И делать это нужно каждый день. Вес начнет снижаться медленно и за полгода уменьшится на 5-10 процентов от первоначального. И важно удержать достигнутый результат. Этого вполне достаточно, чтобы человек почувствовал себя активнее, здоровее.

Следующим правилом для тех, кто заботится о здоровье своего сердца, является умеренное употребление соли. Особенно это важно для гипертоников. Многие привыкли

Как научиться понимать своё сердце

Автор: Исполнитель
22.09.2025 06:58 -

чрезмерно солить еду, пожилому человеку трудно отказаться от многолетней вкусовой привычки. В этом случае можно использовать адыгейскую соль, она продается во многих магазинах и содержит набор пряностей, которые с успехом обогащают вкус блюда без избытка самой соли. Или можно применять соль с добавлением калия, оно полезнее обычной поваренной.

- Вкусовые рецепторы перестраиваются всего за две недели. Нужно перетерпеть это время, используя пряности, чтобы потом готовить пищу без лишней соли – полезную для сердца и сосудов и столь же вкусную, как и раньше, - говорит врач-кардиолог.

Кроме того, из регулярного рациона следует убрать кондитерские сладости, обилие жиров, маргарина в них – это избыток «плохого» холестерина, который становится причиной образования бляшек на стенках сосудов. Кусочек торта в праздник допустим, а вот каждый день – нельзя.

Пора на диспансеризацию

Регулярные профилактические осмотры, комплексные обследования в рамках ежегодной диспансеризации позволяют каждому, кто заботится о состоянии и своего сердца, и всего организма в целом, своевременно получить подробную информацию по поводу собственного здоровья.

- На диспансеризации можно выяснить, какие факторы риска для развития того или иного заболевания у вас имеются. Затем медработник даст конкретные рекомендации именно вам о том, как профилировать эти потенциальные болезни, а индивидуальный подход в этом случае очень важен, - подчеркивает Жанна Владимировна. – Кроме того, есть возможность пройти лабораторные обследования – сдать анализы, сделать электрокардиограмму, при необходимости – УЗИ сосудов. Согласитесь, ради этого можно и нужно зайти в кабинет диспансеризации. Программа индивидуального оздоровления и снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний станет руководством к действию для дальнейшей здоровой жизни. Так что избегать диспансеризации точно не стоит!