



ГБУЗ СК «Ставропольский  
Краевой центр медицинской  
профилактики»  
г. Ставрополь, пер. Макарова  
д. 26,  
тел. 8(8652)99-05-61  
E-mail: [kraycmp@mail.ru](mailto:kraycmp@mail.ru)

*Физические упражнения, гимнастика,  
ходьба должны прочно войти  
в повседневный быт каждого,  
кто хочет сохранить работоспособность,  
здоровье, полноценную и радостную жизнь*

*Гиппократ*

### «Сердце для жизни»

Таков девиз Всемирного Дня сердца, который в этом году 29 сентября проводит Всемирная организация здравоохранения. Сейчас сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) - одна из основных причин смерти и инвалидности более 17 миллионов человек. И как хочется, чтобы наш "пламенный мотор» работал четко, без сбоев и максимально долго. Каждый хочет прожить дольше. Возможно ли это?

«Да, вполне, если приложить определенные усилия, считает врач кардиолог городской поликлиники №1 Ставрополя Диана Васина. Как утверждает Всемирная федерация сердца, около 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов можно предупредить, если население будет следовать здоровому образу жизни (ЗОЖ). Но только нельзя упускать из виду факторы риска ССЗ, к которым относятся гипертония, повышенные уровни холестерина и глюкозы в крови, избыточный вес и ожирение, низкая двигательная активность, курение и алкоголизм. При скачках артериального давления или уровня глюкозы в крови, неритмичном сокращении сердца нельзя откладывать визит к участковому врачу или кардиологу. Настороженность в этих моментах позволит избежать серьезных заболеваний. Тем более, недопустимо самолечение.

В последнее время врачами всё чаще стали регистрироваться различного рода сердечные аритмии, причём в разных возрастных группах. В норме за сутки сердце сокращается почти сто тысяч раз. В покое - 60-80 ударов в минуту. Сбой в работе сердца, нарушение ритма - это уже сердечная аритмия, может быть хронической или проявляться приступообразно. Признаками сердечной аритмии, которые должны насторожить любого человека являются сердцебиение, слабость, головокружение, боль в груди, одышка, потеря сознания. Диагностируется аритмия с помощью электрокардиограммы (ЭКГ) и суточного мониторирования ЭКГ. При пульсе 90-130 сокращений в минуту (синусовая тахикардия) – необходим покой, приём успокаивающих средств. При замедлении пульса (брадикардии) - приём седативных препаратов, назначенных лечащим врачом. При стойком замедлении - менее 30 ударов в 1 минуту - немедленный вызов скорой медицинской помощи. При внезапном учащении пульса в состоянии покоя до 150-200 сокращений в минуту (пароксизмальная тахикардия) можно напрягать мышцы живота и конечностей в течение 15 секунд с интервалом 1-2 минуты, или надавливать на глазные яблоки, выпить корвалол, валокордин. При длительном приступе необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи. Мерцательной аритмии свойственно ощущение внезапно возникшего сердцебиения, слабости, нехватки воздуха, одышки, чувства страха, болей в груди. Это очень опасно, так как может привести к образованию сгустков крови (тромбов) и нарушению кровообращения в сосуде того или иного органа – мозга, сердца, нижних конечностей. И соответственно к тяжелым последствиям – инфаркту, инсульту, тромбозу легочной артерии.

**Профилактика ССЗ, в том числе и аритмий заключается в соблюдении правил ЗОЖ.** Напомню уже знакомые всем составляющие здорового образа жизни. Начну с эмоций. Положительные эмоции способствуют нормализации артериального давления и сердечного ритма, повышению устойчивости к стрессам. Открыто выражать свои эмоции полезнее, чем держать их внутри. Не копите в себе ни отрицательные, ни положительные эмоции. Затяжные стрессы, депрессивные состояния уже сами по себе достаточно негативно влияют на наше здоровье, тем самым ухудшая его. Оптимизм и положительное отношение к окружающему должны стать постоянной привычкой. Сохранить позитивный настрой помогут рекомендации психолога.

Рациональное питание необходимая, хотя для некоторых людей и не требующая особого внимания «диета». А жаль... Хорошей иллюстрацией правильного сбалансированного здорового для организма рациона может послужить так называемая «пирамида питания». Нижняя ее часть (до 60-65%) - клетчатка и простые углеводы (овощи, каши, фрукты, растительные жиры). Средняя (от 15-20%) – наименее жирные белки (птица, рыба, соевые продукты, бобовые, орехи, яйца), затем идут молочные продукты и лишь 5-7% занимают животные жиры. Резко ограничены продукты, содержащие избыток сахара и соли. Безопасные нормы потребления сахара и соли по предложению ВОЗ: 50 г и 5 г в день, соответственно. Что касается алкоголя, то он подорвёт даже самое здоровое сердце. Не следует увлекаться и кофе - чрезмерное количество кофеина также не принесёт пользу сердцу.

Для стабильности в работе сердца важна дозированная двигательная нагрузка. Бездумное увлечение «бегом от инфаркта», чрезмерное, до изнеможения, упражнения с тяжестями в тренажёрном зале или непомерный физический труд принесут только вред. Оптимальная физическая активность в виде скандинавской ходьбы, плавания составляет, как минимум, 1 час в день. И не стоит искать себе оправдание в нехватке времени, денег или соответствующих условий. Для ходьбы или утренней полноценной гимнастики дома не нужны особые затраты.

Сейчас необходимо развивать культуру здоровья: прохождение диспансеризации для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития; иметь навыки оказания первой доврачебной помощи; умение оказывать само и взаимопомощь при несчастных случаях. Не рискуйте вашим здоровьем и здоровьем своих близких, своевременно обращайтесь к участковому врачу, кардиологу, в краевой кардиодиспансер, который специализируется по вопросам лечения и обследования сложных нарушений ритма сердца. Мы оказываем бесплатную медицинскую помощь всем пациентам, имеющим полис ОМС и направление участкового врача».

26.09.19

С уважением, Игорь Долгошеев,  
специалист по связям с общественностью  
ГБУЗ СК «СКЦМП»