

Профилактика

Защити себя от гипертонии!

Один из эффективных и естественных способов избежать болезни – правильное питание



Евгений Рухматёв

В Челябинской области в рамках Всемирного дня борьбы с гипертонией организовали информационно-профилактическую акцию «Цифры здоровья: артериальное давление», сообщает центр медицинской профилактики Магнитогорска.

Этот день учреждён Всемирной лигой борьбы с гипертонией при поддержке Всемирной организации здравоохранения и проводится ежегодно в мае. Цель акции – профилактика и снижение заболеваемости.

Гипертония широко распространена во всём мире и считается фактором риска развития инсульта, инфаркта миокарда, сердечной недостаточности, других болезней сердца и системы кровообращения. В России артериальной гипертонией страдают около 40 процентов населения, и Челябинская область не исключение. Но в последнее время наблюдается снижение смертности от болезней системы кровообращения. Положительная тенденция в первую очередь обусловлена более эффективным контролем артериального давления, а это раннее выявление патологии и эффективное достижение целевого уровня при активном информировании населения о факторах риска и профилактике.

Абсолютной нормой считается давление 120/80 мм.рт.ст., слегка повышенным – 130/85, повышенным нормальным – 139/89. Цифры выше 140/90 мм.рт.ст. уже говорят о наличии патологии.

Повышенное давление чаще встречается у людей, злоупотребляющих солёной, жирной пищей, алкоголем, при стрессовых ситуациях, высоком уровне холестерина в крови, курении, низкой физической активности, отягощённой наследственности. Такой факт: пациенты с повышенным давлением

употребляют с пищей в три раза больше поваренной соли, чем люди с нормальным давлением. Выкуриваемая сигарета может вызвать подъём давления на 10–30 мм. рт. ст. Давление возрастает и при увеличении массы тела: каждый лишний килограмм – это плюс один–три мм. рт. ст. Повышению давления и переходу болезни в тяжёлую форму способствует стресс. Также опасен и высокий уровень холестерина крови – более 5,0 ммоль/л. При малоподвижном образе жизни риск развития гипертонии на 20–50 процентов выше, чем при активном – не менее 30 минут в день ходьбы, физических упражнений.

Регулярное измерение давления для принятия необходимых мер – первый шаг в борьбе с гипертонией, которая бывает не только у взрослых, но и детей. Повышенное давление тяжело сказывается на самочувствии и ухудшает течение других заболеваний. Один из эффективных и естественных способов для профилактики гипертонии – правильно подобранный рацион питания.

Ешьте меньше соли. Натрий удерживает воду в организме. Из-за этого увеличивается объём циркулирующей крови. И как следствие – давление. Потребление соли хорошо снижает с традиционных для современного человека десяти граммов в день до четырёх. Приправьте недосолённые блюда лимонным соком, зеленью петрушки, укропа или базилика, которые безопасно придадут мясу и другим продуктам ощущаемый вкус.

Не злоупотребляйте крепким чёрным или зелёным чаем, кофе и алкоголем. Эти напитки в избыточном количестве могут вызвать спазм кровеносных сосудов и увеличивают нагрузку на сердце.

Повышают риск гипертонии колбасы, содержащие соль и животные жиры, употребление сверх нормы сливочного или топленого масла. Жиры, конечно же, необходимы человеку, но соблюдайте меру. В рационе как

минимум треть жиров должна быть растительного происхождения. В тушёные блюда добавляйте подсолнечное или оливковое масло. К вредным жирам также относится крем из тортов, ограничить следует и употребление сыров, сала. Среди мяса отдайте предпочтение курице, индейке, телятине.

Ешьте меньше сахара. Быстрые углеводы, которые легко усваиваются, резко повышают сахар в крови и провоцируют набор лишних килограммов, из рациона лучше исключить. Тогда снизится и риск избыточного веса. Замените пирожные, печенье, торты и конфеты фруктами и сухофруктами.

Включите в рацион как можно больше овощей. Продукты, богатые клетчаткой, позволяют снизить уровень вредного холестерина в крови, препятствуя его всасыванию. Кроме того, они позволяют надолго сохранить чувство сытости и не переедают.

Продукты с содержанием магния и калия помогают укрепить сердечную мышцу и повысить её выносливость. В рационе необходимы крупы, капуста, курага, морковь, свекла. Не менее богаты этими важными микроэлементами морская капуста, морепродукты и нежирная морская рыба. Правила приготовления блюд из рыбы те же, что и для мяса – минимум соли и жира.

Питайтесь дробно. Ешьте равномерными порциями пять–шесть раз в день. А за час перед сном – стакан кефира.

Не голодайте. Посты и строгие диеты с резким ограничением каких-либо групп продуктов при гипертонии противопоказаны и в принципе никому не желательны: питание должно быть стабильным для каждого человека.

Не курите. Людям с этой вредной привычкой надо помнить: помимо правильного питания, для профилактики артериальной гипертонии важно бросить курить, ведь никотин обладает сосудосуживающим действием, а значит, поднимает давление.

ностью до 50 человек будет оказываться первая помощь – мероприятия до прибытия скорой. Для этого разработана аптечка, а также рекомендации по её применению. В лагерях, где отдыхают более 50 человек, уже должен быть здравпункт, фельдшер или медсестра. В организациях, где находятся свыше 200 детей, будут нанимать педиатра или врача общей практики.

Согласно планам Минздрава, новый порядок должен вступить в силу к началу лета. Документ подготовлен в рамках работы координационного совета по развитию детского туризма при правительстве РФ. Сейчас проект проходит обсуждение с экспертным сообществом.

Симптом

Голова кругом

В городах России открыто более ста кабинетов по головокружению.

С этим симптомом сталкиваются многие. На приёме в поликлиниках на головокружение жалуется каждый десятый пациент старше 45 лет, каждый третий – из тех, кому больше 65, и каждый второй, переступивший порог 80-летия. Само по себе головокружение – не болезнь. Но оно может указывать на серьёзные неполадки со здоровьем: заболевания нервной системы, сердца и сосудов, психические расстройства, нарушения в работе эндокринной системы, органов зрения и слуха. Этот симптом может являться следствием травмы или отравления. Согласно медицинской классификации головокружение может проявляться при более чем 80 заболеваниях.

Если приступы головокружения повторяются, их нельзя игнорировать. Вертиго возникает из-за сбоев в вестибулярном аппарате, который отвечает за равновесие и ориентацию тела в пространстве. Вертиго может быть вызвано целым рядом патологических процессов, приводящих к дисбалансу систем, контролирующих зрение, равновесие, тактильные и болевые ощущения, а также положение тела. Для начала стоит обратиться к терапевту или неврологу, а затем, если потребуется, подключить и врачей других специальностей. Кроме того, во многих российских городах в медучреждениях организованы специальные кабинеты. В них работают врачи, прошедшие курс обучения в области отоневрологии. Сейчас таких кабинетов уже более ста. Кроме того, чтобы люди могли получить достоверную информацию, был создан ресурс Vertigo.ru, а недавно выпущено мобильное приложение Acare Vertigo RU.

Здравоохранение

Электронный диагноз

В 2018 году у каждого россиянина появится виртуальная медицинская карта.

Это аналог бумажной карты, доступ к которой будут иметь только врач и пациент. В ней укажут личные данные, информацию о прививках, группе крови, резусе, перенесённых заболеваниях, на учёте у каких специалистов находится пациент, результаты анализов, УЗИ, рентгеновских снимков.

В будущем планируется создать в масштабах страны единую базу данных, куда войдут все медицинские учреждения, как коммерческие, так и государственные. Врачу из любой больницы, из любого города будет достаточно в электронной картотеке набрать данные пациента, чтобы ознакомиться с его анамнезом, назначить грамотное лечение или проконсультировать. Электронные карты имеют ряд преимуществ перед бумажным вариантом. Во-первых, это упрощает работу регистратуры: медперсоналу не нужно тратить время на поиск медицинской карточки, исключается её потеря или повреждение. Электронная медкарта заполняется по шаблону, что упрощает занесение информации. Это позволит специалисту больше времени уделить осмотру больного, а не заниматься бумажной писаниной. Информация о каждом пациенте всегда будет в распоряжении врачей. С её содержанием могут ознакомиться разные специалисты, что позволит им поставить верный диагноз, назначить грамотное лечение. Гражданин России может ознакомиться с содержимым собственной медкарты или рекомендациями врача в личном кабинете на портале госуслуг. Человек, имеющий электронную карту, может быть уверен, что информация о его заболеваниях не окажется в руках посторонних людей. Ведь доступ к электронному каталогу имеет только врач.

Рацион

На картошку налегать не стоит

Россияне стали есть меньше молочных продуктов и потреблять больше сахара и картошки.

В прошлом году в рацион среднего россиянина вошло только 233 килограмма молочной продукции и молока при рекомендованной Минздравом норме в 325 килограммов. Такие данные содержатся в Национальном докладе Минсельхоза о реализации в 2017 году госпрограммы развития сельского хозяйства и регулирования рынков сельхозпродукции, сырья и продовольствия. В то же время россияне стали налегать на сахар. При рекомендованной норме потребления 24 килограмма в год средний житель страны в прошлом году употребил 39,4 килограмма. И картошки съели чересчур: 112,8 килограмма при рекомендованных 90. Повысилось и потребление мяса и мясопродуктов: 75,7 килограмма при норме 73.

– Молочные продукты – это источник кальция, который делает кости крепкими, – напоминает и.о. первого заместителя директора Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии Сергей Хотимченко. – Поэтому употреблять их нужно обязательно и не менее 400–450 граммов в сутки. То, что выросло потребление сахара, – плохая тенденция. Связываю её с тем, что постоянно растёт количество продуктов с содержанием сахара. В картофеле содержится витамин С, повышающий иммунитет, но там много крахмала. Поэтому налегать на картошку не стоит. Мясо и продукты из него нужно есть в умеренных количествах, до 200 граммов в сутки. В любом виде мяса содержатся насыщенные жирные кислоты, которые накапливаются в организме и разрушают сердечно-сосудистую систему.

Медицина

В походных условиях

В российских детских лагерях планируется ввести штатных врачей. Соответствующее указание содержится в проекте нового порядка оказания медпомощи несовершеннолетним, разработанном Минздравом.

Согласно проекту, здравпункт может располагаться в отдельной палатке или мобильном фельдшерско-акушерском пункте. В нём должны быть два складных стула и стол, аппарат для измере-

ния кровяного давления, термометр, желудочный зонд, шприцы.

Так, в здравпункте будут работать педиатр или врач общей практики, фельдшер или медсестра. В числе их функций – оказание помощи при травмах, ежедневный приём детей, выявление заболеваний и проведение обезболивания. По показаниям медики должны организовать перевозку пациентов в стационар, в том числе санитарно-авиационную эвакуацию.

Как сообщили в пресс-службе Минздрава, в палаточных лагерях числен-