

Консультация

# Сделай сердце сильным!

В основе профилактики любых болезней – здоровый образ жизни



Ирина Вавилова

## Сердечно-сосудистые заболевания – самые распространённые и опасные недуги XXI века.

Инфаркт миокарда – для рядового человека это словосочетание звучит особенно пугающе. В то же время медики утверждают, что большинство случаев инфарктов можно было предотвратить, если бы люди вели здоровый образ жизни.

Что такое инфаркт, почему он случается, как избежать его повторения? На эти и другие вопросы отвечает главный внештатный кардиолог Магнитогорска, заведующая кардиологической поликлиникой Центральной медсанчасти Ирина Вавилова.

– Инфаркт миокарда происходит вследствие атеротромбоза, когда, как правило, случается разрыв атеросклеротической бляшки внутри коронарной артерии, снабжающей кровью миокард, то есть сердечную мышцу. На поверхности разорвавшейся бляшки образуется тромб, который перекрывает просвет сосуда. Разрыв чаще всего бывает под воздействием физической нагрузки, стресса, курения, повышения артериального давления либо даже в покое, в ранние утренние часы. При этом приток крови к соответствующему участку сердечной мышцы временно прекращается, происходит его гибель. Инфаркт миокарда – состояние опасно для жизни, поскольку может привести к смерти в первые часы из-за тяжёлых осложнений – нарушений

сердечного ритма, острой сердечной недостаточности.

При появлении малейших подозрений на инфаркт миокарда следует как можно быстрее вызвать скорую помощь.

– **Каковы признаки инфаркта?**

– Боли в грудной клетке – жгучие, сдавливающие. Боль может ощущаться слева от грудины, редко – справа, в челюсти, горле, спине, под левой лопаткой или между лопатками, в верхней части живота. Боли обычно широко разлитые, не точечные, могут протекать волнообразно, приступами. Обычно они продолжаются от двадцати минут до нескольких часов. Также появляются выраженная слабость, холодный липкий пот, дрожь, ощущение нехватки воздуха, затрудненное дыхание, кашель. Могут случиться головокружение, обморок.

– **Как в Магнитогорске оказывают помощь таким больным?**

– Для лечения пациентов с острым коронарным синдромом, в том числе с инфарктом миокарда, открыты два региональных сосудистых центра – на базе Центральной медсанчасти и горбольницы № 3. Здесь пациентам экстренно выполняют коронарографию – один из самых эффективных способов исследования сосудов сердца. Если при коронарографии обнаружено значительное сужение или закупорка коронарной артерии, что привело к инфаркту миокарда, проводят стентирование артерии. При раннем обращении – лучше всего в течение двух часов и никак не позднее первых суток, – современные методы лечения очень эффективны, значительно снижают риск осложнений. После выписки из стационара пациента при отсутствии противопоказаний переводят в специализированный санаторий. После перенесённого инфаркта миокарда пациент в течение года находится на диспан-

серном наблюдении в кардиологической поликлинике.

– **Когда инфаркт позади, вопросов, страхов и неуверенности у многих пациентов с каждым днём не меньше...**

– Нужно понять главное: не стоит откладывать на будущее изменение образа жизни. Большая часть повторных коронарных событий происходит в первый год. Факторы риска развития повторного инфаркта миокарда: дислипидемия – нарушение жирового обмена и, соответственно, повышенный уровень холестерина, курение, артериальная гипертония, абдоминальное ожирение, сахарный диабет, стресс, социальная изоляция, депрессия. Очень важна мотивация пациентов бросить курить. Курение – мощный фактор риска инфаркта миокарда, выкуривание от одной до пяти сигарет в день может уничтожить на семьдесят пять процентов пользу от лечения статинами – препаратами для нормализации уровня холестерина.

– **Что же снижает риск инфаркта, в том числе повторного?**

– В первую очередь, правильное питание. В рационе должны преобладать овощи и фрукты. Необходима регулярная умеренная физическая активность. Обязательно нужны постоянный контроль артериального давления, контроль уровня сахара, стремление к нормализации веса. Около трети пациентов, перенёвших острый инфаркт миокарда, страдают истинной депрессией. Есть очень простые маркеры нарушения поведения – еда и сон. Если того или другого слишком много или мало, следует обратиться за помощью к психотерапевту кардиологической поликлиники.

После выписки необходимо точно соблюдать все рекомендации лечащего врача, принимать все выписанные лекарственные препараты и наблюдаться у кардиолога.

Мария Теплова

## Остеохондроз – мучение без передышки

### ПОЧЕМУ ТЯЖЕЛО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ?



**Проблемы с позвоночником – верный путь к депрессии. Как связаны эти два состояния? И что поможет разорвать порочный круг?**

#### Печальнее, чем инфаркт?

Депрессия на фоне заболевания не новость для ученых. После инсульта она может развиваться не только у больного, но и у членов его семьи. А люди, перенесшие инфаркт, страдают депрессией в 20–45 % случаев. Чаще всего депрессия возникает на фоне остеохондроза.

#### Факторы, которые приводят к депрессии:

*Хроническое течение боли.* Когда

что-то болит всегда, сохранить присутствие духа сложно.

**Социальная изоляция.** Люди с проблемами в позвоночнике часто оказываются в социальной изоляции, потому что боль не дает им работать.

**Тревога ожидания боли.** Пациенты с проблемным позвоночником стараются избегать любых ситуаций, которые могут вызвать боль, даже если чувствуют себя хорошо. Это сильно ограничивает их социальную активность, а изоляция рождает психологический диссонанс.

**Лечение.** Риск депрессии повышается у обезболивающих, применяющихся при остеохондрозе.

#### Порочный круг

Если у человека с хронической болью в спине развивается депрессия, то формируется порочный круг. В мозге уменьшается выработка гормона серотонина, который обладает обезболивающим действием. Восприятие боли усиливается. Чтобы не допустить такого состояния, нужно вовремя начать лечение остеохондроза.

#### Снимаем приступ грамотно

Правильным будет при первых же признаках неблагополучия в позвоночнике пройти комплексное лечение. В него, кроме массажа и лечебной физкультуры, должна входить магнитотерапия.

При остеохондрозе, в том числе осложненном грыжей, многие от-

дают предпочтение магнитотерапии аппаратом «АЛМАГ-01».

У АЛМАГа более **15 лет успешной клинической практики**. Им оснащены ведущие клиники, в том числе поликлиника № 1 управления делами президента РФ, НИИ неотложной детской хирургии под руководством Л. М. Рошала, главный клинический госпиталь ак. Н. Н. Бурденко. Сегодня АЛМАГ-01 дает возможность лечиться в домашних условиях.

Конструкция АЛМАГа отточена до мелочей и одобрена специалистами в ходе исследований как **оптимальная** для лечения спины и суставов.

Сотни тысяч людей применяют проверенный АЛМАГ-01, оценив его лечебные свойства.

#### АЛМАГ-01 применяют, чтобы:

- снять боль,
- ликвидировать отек и воспалительные проявления,
- остановить прогрессирование заболевания,
- восстановить трудоспособность.

Что такое жизнь без остеохондроза? Это свобода движения, хорошее настроение, чувство силы и легкости. Поверьте, с АЛМАГом-01 это возможно!

#### Показания:

- остеохондроз в том числе с корешковым синдромом (грыжа диска),
- артроз • артрит • переломы • ушибы.

**Важно!** Компания «ЕЛАМЕД» даёт на АЛМАГ-01 гарантию 3 года. Потому что на 100 % уверена в его надёжности и лечебном эффекте.

Приобретая АЛМАГ, покупатель всегда может рассчитывать на **бесплатное сопровождение в лечении**, ведь у «ЕЛАМЕДА» есть и медицинский отдел, и телефон завода, по которому можно получить бесплатную медицинскую консультацию по применению аппаратов: **8-800-200-01-13**.

Компания «ЕЛАМЕД» открыта для своих клиентов, потому что ценит их и работает на совесть.

### Приобретайте «АЛМАГ-01» в г. Магнитогорске:

- Аптеки «ОТ СКЛАДА» .....тел. 8-800-550-00-33
- Аптеки «РИФАРМ» .....тел. 8-351-751-11-11
- Государственные аптеки .....тел. 8-800-200-74-03
- Аптеки «ЖИВИКА» .....тел. 8-351-247-90-90
- Аптеки «ЗДОРОВЬЕ» .....тел. 8-3519-27-80-67
- «Медтехника ИНТЕРМЕД» .....тел. (3519) 33-01-00

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода [www.elamed.com](http://www.elamed.com) (16+) ОГРН 1026200861620



**Успейте в октябре купить Алмаг-01 по СНИЖЕННОЙ цене!**



Бесплатный телефон завода ☎ **8-800-200-01-13**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ