

Три способа избежать ишемии

От болезней сердца женщин защищают эстрогены, а мужчин — отсутствие вредных привычек

По данным Минздрава РФ, ишемическая болезнь сердца — одна из основных причин смертности и инвалидизации пациентов. О том, какие симптомы должны побудить обратиться к врачу и какие меры профилактики предпринять, «СЗ» рассказала врач-кардиолог отделения реанимации и интенсивной терапии №3 ГКБ №52 Анастасия Трошина.



Из личного архива

— При наличии этих жалоб необходимо обратиться к терапевту. Врач назначит обследования и при необходимости направит к кардиологу, — говорит Анастасия Трошина.

Тревожный симптом — боль за грудиной или в левой половине груди, часто отдающая в руку, в челюсть. Боль постепен-

Боль за грудиной — вызывайте скорую

Ишемическая болезнь сердца возникает в результате уменьшения снабжения миокарда артериальной кровью. Типичное проявление болезни — снижение переносимости физических нагрузок.

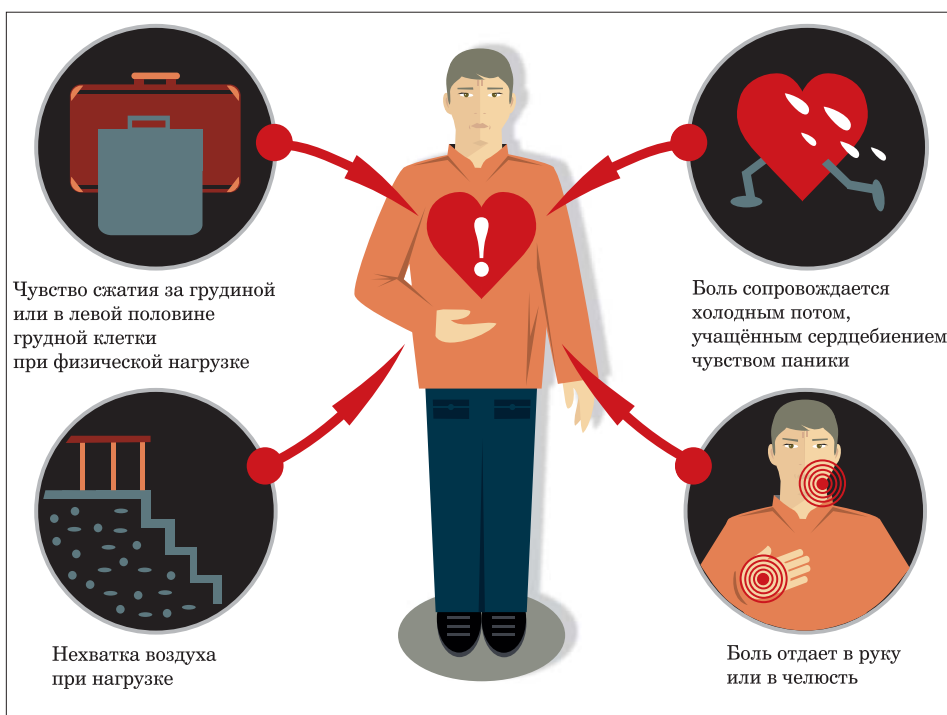
— При ходьбе, при подъёме по лестнице или в горку человек испытывает чувство сжатия за грудиной или в левой половине грудной клетки, ощущение нехватки воздуха, а при прекращении нагрузки болевые ощущения пропадают. Это первый звоночек, сигнализирующий о развитии ишемии, — говорит Трошина.

Также пациент может ощущать перебои в работе сердца, чувство «замирания».

но нарастает и может сопровождаться липким холодным потом, учащённым сердцебиением, чувством паники, страха.

— Если вы испытываете такие ощущения, немедленно вызывайте скорую. Не ждите, пока само пройдёт. Это может быть инфаркт миокарда или нестабильное проявление

Как проявляется ишемическая болезнь сердца



Всем мужчинам старше 45 лет и женщинам старше 55 лет рекомендуется пройти кардиологический check-up

ишемической болезни сердца — нестабильная стенокардия, — предупреждает кардиолог.

Спасают женские гормоны

Для своевременного выявления ишемической болезни сердца

всем мужчинам старше 45 лет и женщинам старше 55 лет рекомендуется пройти кардиологический check-up. Комплекс исследований определит лечащий врач.

— У женщин до начала менопаузы вырабатываются эстрогены, которые защищают сердце и сосуды от развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому они позже, чем мужчины, могут начать обследовать сердце, — говорит Анастасия Александровна.

Для профилактики развития болезней сердца и

сосудов кардиологи рекомендуют, во-первых, анаэробную физическую нагрузку (три-пять раз в неделю проходить около 5 километров в обычном ритме). Можно кататься на лыжах, на коньках, на велосипеде, плавать или бегать.

Во-вторых, необходим контроль за избыточной массой тела.

— Стоит ограничить продукты, содержащие большое количество соли и жиров. Это консервы, различные копчёности, полуфабрикаты, фастфуд, дешёвые колбасные

изделия, — советует врач.

Кардиологи рекомендуют пациентам с ишемией есть каши, макароны, злаковые, зерновой хлеб грубого помола, хлебцы. Полезны также фрукты, овощи, молочные продукты со средним или низким процентом жирности.

— Ешьте больше блюд из рыбы жирных северных пород — сёмги, ледяной, масляной. Отдавайте предпочтение курице, индейке, кролику, постной свинине, — рекомендует Трошина.

Следует также снизить количество сладкого: лучше ограничиться чёрным шоколадом, не более 30-50 граммов в день.

В-третьих, необходимо категорически отказаться от курения. По данным последних исследований, человек, бросивший курить, только через 15 лет может сравниться по риску развития сердечно-сосудистых заболеваний с людьми, которые никогда не курили, уверяет кардиолог.

А вот алкоголь в малых дозах сердцу не повредит.

— В день можно употреблять 20 граммов чистого алкоголя мужчинам — это, например, кружка пива, бокал красного сухого вина, две-три рюмки крепкого спиртного — и 10 граммов женщинам, — говорит врач.

Екатерина СЛЮСАРЬ

ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 4 000 000 рублей сразу
- до 30 000 рублей ежемесячно
- патронаж
- помощь по дому

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ

Бакунинская улица, дом 58, стр. 1 (метро Бауманская)

Звоните! (495) 626 45 55

НЕ ПРИНЕСЛИ ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ?

Звоните!

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА ДОСТАВКИ: **(495) 681-3970**

Москва СЕВЕРО-ЗАПАД

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

(495) 681-3645
SZAOPRESSA@MAIL.RU,
REDAKTOR-2017@YANDEX.RU

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ ВКЛАДЧИКАМ

банков с отозванной лицензией, микрофинансовых организаций, кредитных кооперативов.

Расторжение договоров ренты.

ОГРН 1187746541784, 000 «МЮЦ»

8-800-505-6795