

Да здравствует наш сосуд!

Лучший подарок к сорокалетию — тонометр, — считает академик РАМН, профессор Анатолий Мартынов.

— Анатолий Иванович, по оценке экспертов ВОЗ, 16,6 млн человек в год умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, и это треть общей смертности (29,2%). Можно ли защититься от этого?

— Да, сердечно-сосудистая патология занимает среди причин смертности и инвалидности первое место.

С каждым из факторов риска можно и нужно бороться. Только отказ от курения может уменьшить смертность в течение десяти лет на 50%. А если еще нормализовать артериальное давление и довести до нормы холестерин, то вероятность инфаркта или инсульта уменьшается на 75%. Это не фантазии, а доказанные результаты исследований. Еще один серьезный фактор риска, приводящий к сердечно-сосудистым заболеваниям, — сахарный диабет, ожирение.

За этими основными факторами человек должен следить, и это очень просто. Раз в год надо делать анализ крови на глюкозу. Также хотя бы раз в год надо смотреть уровень холестерина. Тонометр, аппарат для измерения артериального давления, после 40 лет должен быть в каждом доме. По статистике, именно в этом возрасте появляется артериальная гипертензия. Здоровый человек должен померить давление три раза в день (надо поймать подъем, который бывает либо утром, либо днем, либо вечером). Если оно ниже 140/90, то можно успокоиться на три месяца. Через три месяца — сделать это снова.

Простая вещь, но население этого не знает. А цена очень велика.

— Почему врачи не рассказывают об этом?

— Рассказывают. Но тем, кто к ним уже пришел с какой-то проблемой. А следить за факторами риска должны начать здоровые люди. Это надо всеми силами пропагандировать.

Российское научно-практическое общество кардиологов организовало при поддержке фармацевтической компании Вагекс экспедицию «Здоровое сердце» на специально оборудованном теплоходе по Волге от Москвы до Волгограда. Это просветительская кампания. Теплоход уже в пути. В восьми городах он будет останавливаться, и все желающие смогут пройти те основные обследования, которые я уже перечислил как обязательные для всех здоровых людей. Тем, кто приходит на борт теплохода, измеряют давление, берут кровь на сахар и холестерин, а самые опытные местные врачи рассказывают на основании анкеты и этих обследований, что делать дальше.

С девяти до девяти в оборудованных на теплоходе кабинетах будут принимать пациентов, и в каждом городе пройдет конференция для местных врачей-кардиологов.

Экспедиция, конечно, всех проблем не решит, но люди услышат рекомендации, расскажут знакомым. И эффект будет десятикратным.

— Давайте мы тоже расскажем нашим читателям, что надо делать, если давление уже повышается.

— Если хотя бы раз давление повышалось, надо идти к врачу. Если эти подъемы не выше 160/100, то врач предложит немедикаментозное лечение. Первое — отказ от курения. Также важно ограничить потребление соли. Наша промышленность стала выпускать гипонатриевую соль. Солёный вкус она имеет не за счет натриевых соединений, а за счет калиевых и магниевых. Это способствует снижению артериального давления.

— Сейчас популярной стала диета, в которой каждую еду нужно заканчивать изрядной щепоткой соли. Это очередной миф?

— Опасность соли в развитии гипертензии доказана. Наш исследователь Игорь Швацабая первым обратил внимание на то, что в Прикарпатье больше, чем в других регионах, гипертензии. Оказалось, что в питьевой воде там повышено содержание соли. Он выдвинул гипотезу, что есть зависимость. И исследования это

подтвердили. Это научный факт.

Следующий важный фактор профилактики сердечно-сосудистых заболеваний — нормализация сна. Одно это обуславливает снижение артериального давления не меньше, чем на 5 мм ртутного столба.

Тем, у кого избыточный вес, надо переходить на низкокалорийную диету. Наш аппетит рассчитан на большую физическую активность. Когда ее нет, вес начинает расти. Еще в советское время я был свидетелем и навсегда запомнил, как давала рекомендации пациенту солидного политического и чрезмерного физического веса бывший главный диетолог 4-го главного управления Евгения Александровна Беюл:

— *Надо худеть, и есть чудодейственное средство, которое помогает всем без исключения.*

Пациент с придыханием спросил:

— *И вы мне его назовете?*

— *Конечно, наклонитесь.* — И громким шепотом:

— *Жрать надо меньше.*

Это истинно так. Но физиологическая скорость снижения веса: 0,5—1 кг в месяц. Садиться на диеты, предлагающие снижение до 8 кг в неделю нельзя.

Наша страна по ожирению далеко не впереди всех, но и у нас у каждого третьего — избыточная масса тела, а у каждого четвертого — ожирение.

— Есть и еще один распространенный миф: холестерин снижать нельзя, а то снижается умственная активность вплоть до возникновения болезни Альцгеймера.

— Прямой связи нет. На умственные способности может повлиять чрезвычайно низкий холестерин — меньше 2 ммоль/л. Те величины холестерина, которые рекомендуются здоровым людям, — от 4 до 5 ммоль/л. Но если сердечно-сосудистые заболевания есть, то холестерин нужно держать на уровне 3 ммоль/л. Такие величины на умственные способности не влияют.

Ходили легенды, что низкий холестерин способствует развитию рака молочной железы. Но широкие исследования были проведены в разных странах, и этот миф рухнул.

Холестерин надо снижать. Этому способствуют диета и физическая активность. Есть и препараты, которые примерно за год приема стабилизируют атеросклеротические бляшки, а через 1,5—2 года бляшки начинают уменьшаться.

Даже если диагноз уже поставлен, это совсем не приговор. Но важно, чтобы больной понимал, что не один-два месяца, а длительно и даже пожизненно надо принимать лекарства, чтобы поддерживать здоровье. Так, во всем мире всем, для кого есть риск инфаркта и инсульта, назначается самый распространенный и самый действенный антиагрегант — аспирин кардио. А есть ситуации, в которых каждый зрелый и пожилой человек должен принять аспирин — это более чем четырехчасовой перелет в самолете. Принять его надо за день и в день полета на ночь — 75—100 мг.

Автор: Людмила Рыбина © Новая газета ЗДОРОВЬЕ, РОССИЯ 2042 20.05.2008, 14:29 207
URL: <https://babr24.com/?ADE=45648> Bytes: 6064 / 6001 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

