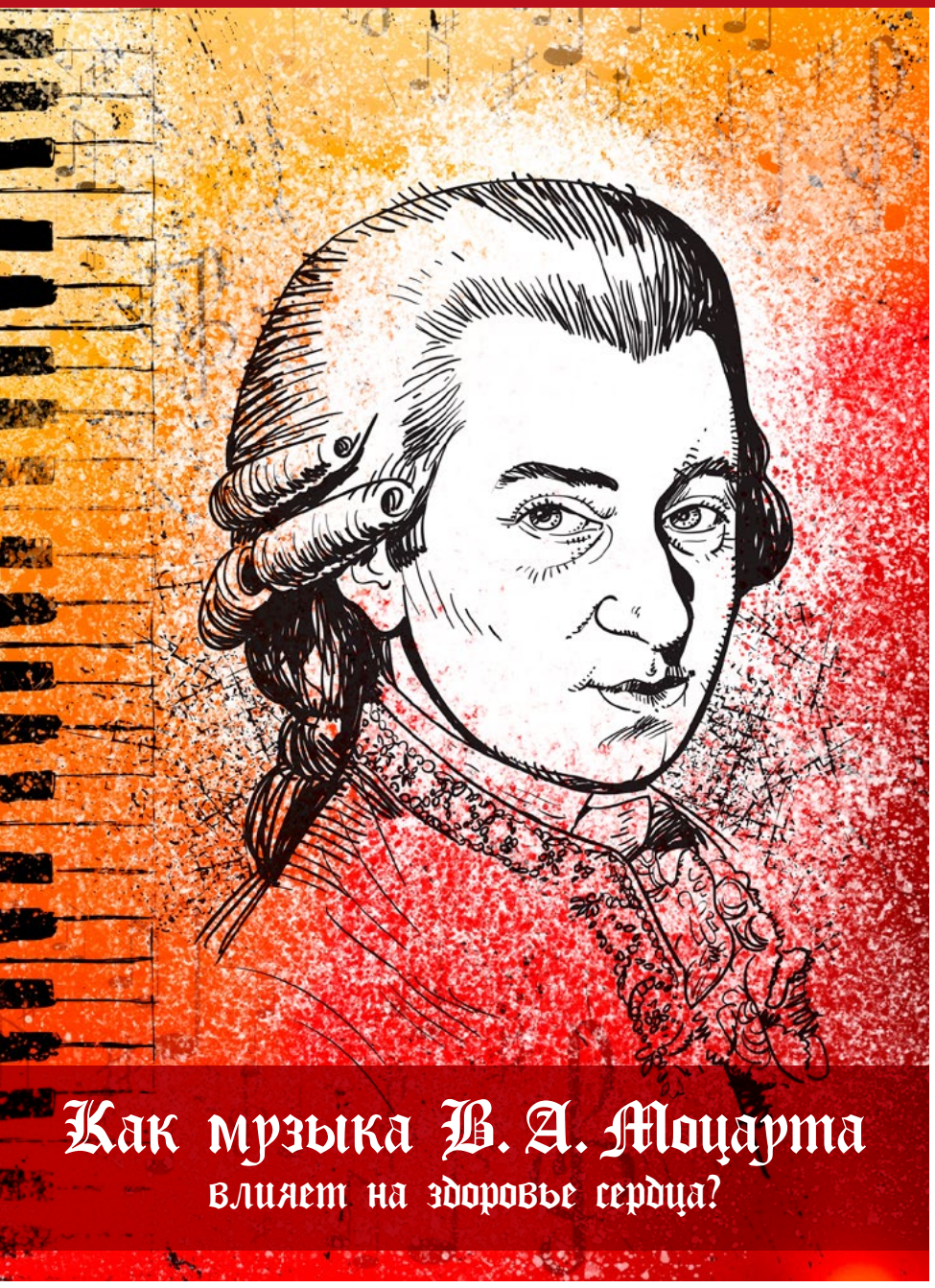
СЕРДЦЕ и здоровье

ВЕСНА 2018 (#8) ISSN 2256-019X

БЕСПЛАТНЫЙ ЖУРНАЛ

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ОБЩЕСТВА PARSIRDI.LV



Как музыка В. А. Моцарта влияет на здоровье сердца?

В журнале читайте

4 100 фактов о сердце

7 Новые компенсируемые государством медикаменты

8 Как побудить людей измерить кровяное давление?

11 Патриция – девушка в ожидании нового сердца

14 Советы для пациентов с диабетом и заболеваниями сердца

18 Новые исследования об уменьшении инсультов

19 Еще раз о пальмовых жирах

20 Что нужно знать о лабораторных обследованиях?

22 Чем опасно высокое кровяное давление?

24 Помощь для сердца

26 Изменение образа жизни

32 Как нужно есть, чтобы не толстеть?

34 Развод увеличивает риск повторного инфаркта

35 Рецепт домашнего хлеба и горохового паштета

www.sirdsunveseliba.lv

Farmaceita misija

Ar īpašām rūpēm par Jums!

ikdienā tiek realizēta caur mūsu vērtībām:

ATTĪSTĪBA

Mēs apzināti un mērķtiecīgi mācāmies un pastāvīgi pilnveidojam savas zināšanas un prasmes, lai būtu efektīvi darbā.

VĒLME PALĪDZĒT

Mūsu dzīves aicinājums ir atsaucīgi rūpēties par klientiem.

ORIENTĒŠANĀS UZ KLIENTU

Mēs darām visu iespējamo, lai saprastu klientu vajadzības un piedāvātu kvalitatīvāko risinājumu.

LOJALITĀTE

Mēs apzināti nodrošinām mūsu klientiem un darbiniekiem godīgu attieksmi un vēlmi īpaši rūpēties par viņiem.

REZULTĀTS

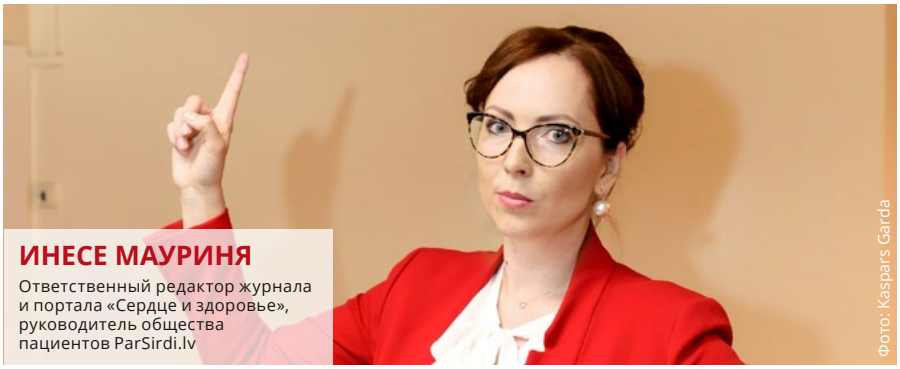
Mēs apzināmies atbildību par savu un komandas darbu rezultātu un vienmēr meklējam, kā uzlabot to.

PROFESIONALITĀTE

Mēs neatlaidīgi attīstām savas kompetences, lai kļūtu par farmācijas nozares līderiem.

MĒNESS APTIEKA

Ar īpašām rūpēm par Jums!



ИНЕСЕ МАУРИНЯ

Ответственный редактор журнала и портала «Сердце и здоровье», руководитель общества пациентов ParSirdi.lv

Фото: Kaspars Garda

Ко дню столетия Латвии мы желаем каждому здоровья на все 100! Именно так называется акция общества пациентов «ParSirdi.lv» и выдающихся кардиологов Латвии, во время которой мы предлагаем всем в течение года позаботиться о своем здоровье. Помните – никогда не поздно изменить жизнь и начать заботиться о своем сердце!

Если Вы больше годы не были у семейного врача – сходите, хотя бы для того, чтобы удостовериться, что все в порядке! Если до этого Вам не удавалось избавиться от какой-либо вредной привычки или не было вдохновения на регулярные физические нагрузки, возможно, этот год станет прекрасной точкой отсчета. На радость себе, друзьям, детям и внукам!

Возможно, именно этот важный юбилей Латвии является хорошей причиной изменить что-то и в своей жизни, чтобы так же как и наша страна дожить до своего столетия, а то и дольше! ■

Спасибо консультантам и экспертам журнала «Сердце и здоровье»:

- **Андрейс Эрглис,** професор, президент Латвийского общества кардиологов
- **Карлис Трушинскис,** доц., кардиолог, президент Латвийского общества гипертензии и атеросклероза
- **Ивета Баяре,** Институт кардиологии и регенеративной медицины Латвийского университета, научный ассистент
- **Ивета Минтале**, д-р мед., КУБЛПС, Латвийский Кардиологический Центр, амбулаторное отделение и отделение диагностики, Латвийский Университет
- **Анете Динне**, специалист по питанию, специалист по сенсонейральному анализу вкусов и эксперт по кофе, Университет гастрономических наук (Полленцо, Италия)
- **Угис Берс,** руководитель лаборатории Centrālā Laboratorija
- **Вита Шарипо,** д-р, сертифицированный кардиолог, интернист, консультирующий кардиолог ЛРСГ
- **Вита Вестмане,** кардиолог, VCA поликлиника Pulss 5
- **Гинта Камзола**, кардиолог, руководитель рабочей группы по сердечной недостаточности Латвийской Ассоциации Кардиологов
- **Лиене Сондоре,** специалист по питанию

ParSirdi.lv

hromets poligrāfija

СЕРДЦЕ И ЗДОРОВЬЕ

Учредитель издания: общество ParSirdi.lv, рег. номер 40008182148
Издатель: ООО Hromets poligrāfija, рег. номер 40003925767
Государственный рег. номер издания 000740267
Тираж: 33 000 (в т. ч. на латышском языке – 18 000, на русском языке – 15 000)
Выходит: два раза в год

Перепубликация и цитирование только с письменного разрешения журнала «Сердце и здоровье»

За достоверность информации отвечает автор статьи

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов статей

За информацию, изложенную в рекламе, отвечает рекламодатель

Ответственный редактор: Инесе Мауриня
Электронная почта: info@parsirdi.lv
Читайте также в интернете: **www.sirdsunveseliba.lv**

© 2018 Общество ParSirdi.lv
© 2018 ООО Hromets poligrāfija (дизайн, компьютерный набор)

Бесплатное издание

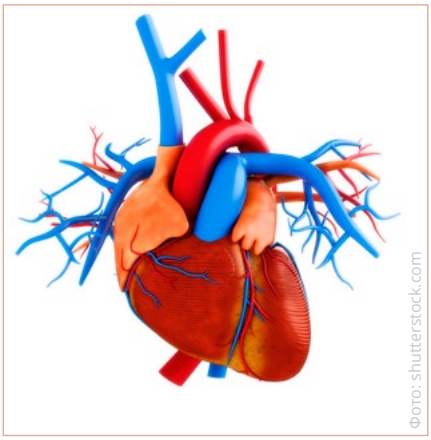
Издание журнала «Сердце и здоровье» поддерживают

Iecavnieks · Fielmann · Hankintatukku Oy · Pharma Nord · OMRON · bio farmacija · GEROT LANNACH · NOVARTIS · Labofarm · Boehringer Ingelheim · poli klinika · Unifarma Herbals · MÖLLER'S · WÖRWAG PHARMA · SERVIER · Centrālā Laboratorija · orthomol · MENESS APTIEKA · seni

100 фактов о сердце и его здоровье

Сердце – это наш мотор, который неустанно перекачивает кровь, ежедневно делая примерно 100 000 ударов. Мы не можем контролировать работу сердечной мышцы, но можем ежедневно делать много чего, для того чтобы помочь сердцу биться долго и ритмично. 100 фактов о сердце и здоровье сердца помогут лучше понять и позаботиться о нашем двигателе так, чтобы мы могли прожить хорошую и здоровую жизнь до 100 лет, а, может, и дольше!

Анатомия сердца



1. Основную часть массы сердца составляет сердечная мышца – миокард.
2. Сердце работает от электрических импульсов.
3. Сокращение сердечной мышцы – миокарда – называется систола, а расслабление – диастола.
4. Мышечная ткань сердца не подчиняется воле человека.
5. Правая часть сердца доставляет кровь в легкие, а левая – обратно в тело, обеспечивая его кислородом.
6. У сердца есть два предсердия и два желудочка.
7. В сердце четыре клапана.
8. Размером сердце примерно чуть больше кулака человека.
9. Сердце весит 250–350 г.
10. Средняя длина сердца составляет 12 см, ширина – 9 см; в теле сердце располагается острой частью вниз и немного влево.
11. Сердце плода начинает биться уже на третьей или четвертой неделе развития, скорость сердцебиения достигает 105–120 ударов в минуту.
12. В день сердце бьется примерно 100000 раз.
13. Сердце отдыхает столько же, сколько работает, т. е. 0,4 секунды.
14. За 70 лет жизни сердце делает примерно 2,5 миллиарда ударов.
15. Во время одного цикла сердце перекачивает примерно 5,7 л крови.
16. Кровоток от сердца до мозга занимает всего 8 секунд, а до пяток и обратно – 16 секунд.
17. Сердце может продолжать биться и вне тела.
18. **Если сердце здоровое, то не должно быть боли, пауз, кувыркания.**

Показатели здорового сердца

19. Кровяное давление: 120/80 мм рт. ст.
20. Пульс (в состоянии покоя): 60–80 р/мин.
21. Общий уровень холестерина должен быть ниже 5 ммол/л.
22. Уровень холестерина низкой плотности («плохого» холестерина) должен быть ниже 3,0 ммол/л.
23. У людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями уровень ЛХНП должен быть ниже 1,8 ммол/л.
24. Уровень холестерина высокой плотности («хорошего» холестерина) должен быть выше 1,0 ммол/л у мужчин и выше 1,2 ммол/л у женщин.
25. Уровень триглицеридов (жиров) должен быть ниже 1,7 ммол/л.
26. Допустимый уровень сахара натощак – 3,3–6,0 ммол/л.
27. Нормальный индекс массы тела (ИМТ) – 18,5–25.
28. Обхват талии у женщин – до 88 см.
29. Обхват талии у мужчин – до 102 см.

Статистика сердечных заболеваний

30. Сердечно-сосудистые заболевания – самая частая причина смерти в Латвии.
31. Данные показывают, что 43% мужчин и 54% женщин в Европе умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта или коронарной болезни сердца.
32. Каждый год в мире от сердечно-сосудистых заболеваний умирает 17,5 миллиона человек, из которых многие находятся в работоспособном возрасте!
33. **Чаще всего инфаркты происходят по понедельникам и на Рождество.**
34. У мужчин сердечно-сосудистые заболевания начинаются раньше, чем у женщин, однако заболевания у женщин проходят тяжелее, и лечение для них сложнее, а также чаще бывают осложнения.

Вредные привычки

35. Кардиологи самой вредной привычкой считают курение.
36. Чрезмерное употребление алкоголя также неблагоприятно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы.
37. Стресс является важным фактором, который способствует неправильному питанию, курению, чрезмерному потреблению алкоголя, малоподвижности.
38. Малоподвижный образ жизни способствует слабости сердечной мышцы – сосуды становятся хрупкими и поэтому увеличивается риск инсульта и инфаркта.
39. Лишний вес это важный фактор риска заболеваний сердца, дисфункции желудочков сердца, хронической сердечной недостаточности, инсульта и аритмии, а также сахарного диабета.

Самые распространенные сердечно-сосудистые заболевания

40. Гипертензия, или повышенное кровяное давление (выше 140/90 мм рт. ст.), может вызвать коронарную болезнь сердца, инфаркт миокарда или инсульт.
41. Атеросклероз – одно из наиболее распространенных хронических заболеваний сосудов, которое выражается в виде оседания на стенках сосуда похожего на жир вещества (главным образом холестерина), которое со временем частично или полностью перекрывает сосуд.
42. Коронарная болезнь сердца – хроническое заболевание, в основе которого лежат изменения сердца и сосудов (атеросклероз) и последующие нарушения нормальной сердечной деятельности.
43. Стенокардия – давящая или жгучая боль за грудиной (реже – над пупком, в челюсти, в руках, плечах,

пальцах, а также между лопаток), которая обычно появляется во время физических нагрузок и длится несколько минут.

44. Инфаркт миокарда – поражение сердечной мышцы в результате закупоривания сердечных артерий (например, из-за тромбов), из-за чего часть сердечной мышцы остается без кровоснабжения и отмирает.
45. Сердечная аритмия – патологическое отклонение от нормального сердечного ритма и/или скорости.
46. Мерцательная аритмия – распространенное нарушение сердечного ритма, когда предсердия сокращаются хаотично и неритмично – мерцают, создавая неправильный сердечный ритм.
47. Сердечная недостаточность – это патофизиологическое состояние, когда из-за нарушений сердечной функции сердечная мышца не может перекачивать кровь в соответствии с потребностями тканей.
48. Семейная гиперхолестеринемия – генетически наследуемый высокий уровень холестерина в крови, который, если его не лечить, может привести к раннему инфаркту или инсульту.
49. Инсульт – внезапное поражение мозга, которое появляется и развивается из-за закупоривания (чаще) или разрыва (реже) сосуда.

Наука и технологии

Фото: shutterstock.com

50. Благодаря развитию науки и технологий за прошлое столетие предполагаемая продолжительность жизни увеличилась на 30–40 лет.
51. **Человеческое тело обладает ресурсами, чтобы в 21-м веке прожить до 120 лет.**
52. В наше время для лечения заболеваний сердца все больше используются стволовые клетки (например, пациентам после инфаркта), а также различные технологии визуализации и разработки робототехники.
53. Если один из сосудов сердца сужен или закупорен, врач при помощи небольшого устройства может расширить этот сосуд и укрепить при помощи стента – маленького сеткообразного протеза.
54. Если раньше нужно было принимать несколько медикаментов, то на данный момент доступны современные комбинации медикаментов для лечения высокого кровяного давления и уровня холестерина, которые содержат комбинацию из двух, трех или даже четырех препаратов в одной таблетке.

Высокое кровяное давление

Фото: shutterstock.com

55. Высокое кровяное давление является самым распространенным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний.
56. Повышенное кровяное давление – выше 140/90 мм рт. ст.
57. Стойкое повышение кровяного давления называется гипертензией.
58. Самое высокое давление – рано утром (около 5:00–6:00).
59. Если не лечить высокое давление, это может спровоцировать инсульт или инфаркт.
60. Для снижения кровяного давления зачастую недостаточно изменить образ жизни – нужно принимать лекарства на протяжении всей жизни.
61. Кровяное давление нужно измерять в состоянии покоя 2–3 раза подряд для получения точного показателя.

Женское сердце

62. Сердечно-сосудистые заболевания – причина смерти №1 среди женщин.
63. Коронарная болезнь сердца диагностируется у каждой восьмой женщины в возрасте от 45 до 54 лет и у каждой третьей в возрасте после 65.
64. Самые плохие факторы риска для женщин в любом возрасте это курение, сахарный диабет и отсутствие физических нагрузок, т. е., малоподвижность.
65. В исследовании было доказано, что у женщин с оптимистичным настроем вероятность умереть от сердечно-сосудистых заболеваний на 14% ниже чем у пессимисток.

Мужское сердце

66. Принадлежность к мужскому полу – это фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, особенно после 40 лет.
67. Факторы, на которые можно повлиять, – курение (в том числе электронных сигарет), неконтролируемое кровяное давление, неправильное питание, повышенный уровень холестерина, злоупотребление алкоголем, отказ от приема выписанных врачом медикаментов или их нерегулярное применение.
68. Здоровье сердечно-сосудистой системы влияет на мужскую половую функцию! Из-за наследственности и вредного образа жизни в сосудах образуются атеросклеротические бляшки, которые вызывают хроническое воспаление эндотелия и его дисфункцию, что может привести к эректильной дисфункции.

Наиболее распространенные профилактические проверки здоровья сердца

Фото: shutterstock.com

69. **Тест физической нагрузкой, или велоэргометрия**, является наиболее часто применяемым методом обследования как для диагностики начальных стадий *коронарной болезни сердца*, так и для оценки степени тяжести болезни.
70. **Допплер-эхокардиография** – обследование сердца при помощи ультразвука, во время которого можно оценить состояние сердца, обнаружить патологии и т. д.
71. **Мониторинг Холтера** – этот метод помогает врачу оценить нарушения сердечного ритма в течение 24 часов, определить тип аритмии у пациента, частоту и длительность эпизодов нарушения ритма.
72. **Мониторинг кровяного давления на протяжении 24 часов** – метод, который применяют, чтобы обнаружить изменения кровяного давления в течение суток.
73. **Электрокардиограмма** – один из самых важных методов обследования, на котором видны колебания работы сердечной мышцы.

Чем нужно питаться и чего избегать для здоровья сердца?

Фото: shutterstock.com

74. Рекомендуется съедать не менее 400–500 г овощей и фруктов в день.
75. Орехи, бобовые, семена нужно есть 3–4 раза в неделю.
76. Рыбу нужно есть не менее двух раз в неделю.
77. В качестве главного жира для приготовления пищи кардиологи рекомендуют использовать оливковое масло extra virgin.
78. Цельнозерновые продукты – не менее трех раз в неделю, отдавая предпочтение коричневому рису и цельнозерновым макаронам.
79. Мясо нужно есть не менее двух раз в неделю, выбирая постное и качественное мясо (а не изделия из мяса!), а молочные продукты нужно выбирать низкой жирности.
80. 7 г черного шоколада (с содержанием какао 70% и больше) в день улучшает здоровье сердца.
81. **Запрещено** есть трансжиры, которые содержатся, например, в покупном печенье, пирогах, тортах, паштетах!
82. Ограничить потребление соли: здоровым взрослым рекомендуется потреблять не более 6 г соли в день, пациентам с заболеваниями сердца – не более 2,3 г в день, а пациентам с повышенным уровнем холестерина – не более 1,5 г соли в день.
83. Алкоголь: если употребляете, то в меру! Допустимая доза для женщин – бокал вина, для мужчин – два бокала.

Какие упражнения нравятся сердцу?

84. Рекомендуется каждый день проходить 10 000 шагов.
85. Сердцу особенно нравятся кардиотренировки, в том числе нордическая ходьба, езда на велосипеде, плавание, бег, дистанционные лыжи и др.
86. Сердце укрепляют также активные прогулки или медленный бег каждый день на протяжении 30 минут.
87. Оптимальный пульс во время нагрузок не должен превышать 60–80% от максимального пульса (рассчитывается по формуле: 220 – возраст).

Сердце вдохновляется и отдыхает

Фото: shutterstock.com

88. Работе сердца способствует прослушивание музыки. В исследовании Рурского Университета (Германия) о влиянии различных музыкальных жанров на здоровье сердца и сосудов было доказано, что прослушивание классической музыки В. А. Моцарта, а также И. Штрауса значительно снижает кровяное давление и частоту сердцебиения, а также уменьшает уровень стресса.
89. Здоровье сердца улучшает смех и положительные эмоции.
90. Рисование и чтение книг – прекрасный способ для снятия стресса, который является важным фактором, влияющим на здоровье сердца.
91. Долгий и качественный сон является залогом здорового сердца, поэтому нужно ночью спать не менее 8 часов.
92. Занятие сексом несколько раз в неделю защищает от сердечно-сосудистых проблем, в том числе, помогает понизить кровяное давление у женщин и мужчин.

А вы знали, что...

93. Если взять всю энергию, произведенную сердцем на протяжении жизни человека, то ее хватило бы, чтобы долететь до Луны и обратно.
94. Греческий философ Платон считал, что мозг отвечает за аргументацию, а сердце – за страсти.
95. Первый акустический стетоскоп для прослушивания сердца изобрел французский врач Рене Лаэннек.
96. Разбитое сердце может быть и медицинским диагнозом, когда под влиянием стресса и грустных эмоций в организме выделяются гормоны, которые вызывают симптомы, похожие на инфаркт.
97. Женское сердце бьется быстрее, чем мужское.
98. Через три минуты тесного визуального контакта глаза в глаза сердца влюбленных мужчины и женщины начинают биться в схожем ритме.

99. **При подозрении инфаркта или инсульта, а также в других критических ситуациях нужно звонить в неотложную медицинскую помощь по телефону:**

113

100.

Фото: Toms Grīnbergs

Проф. Андрейс Эрглис, президент Латвийского общества кардиологов:

Соблюдая принципы здорового образа жизни, мы защищаем не только сердце, но и остальные органы, и можем прожить не только долгую, но и качественную жизнь! ■

Новые компенсируемые государством медикаменты

Фото: shutterstock.com

После длительной пятилетней борьбы наконец были услышаны пациенты с мерцательной аритмией, которым с апреля этого года государство будет компенсировать медикаменты для профилактики инсульта. Также список компенсируемых государством лекарств пополнен новыми медикаментами для лечения сердечной недостаточности. Государство компенсирует 75% от их стоимости.

«Для предотвращения инвалидности сердечно-сосудистой системы и смертности это самое важное событие года. Пациентам необходимо обратиться к своему врачу и спросить, квалифицирован ли он для компенсации данных препаратов, потому что компенсация предоставляется только в тех случаях, когда показатели здоровья пациента отвечают определенным критериям» разъясняет **кардиолог, президент Латвийского Общества Гипертензии и Атеросклероза, доц. Карлис Трушинскис.**

Инесе Мауриня, руководитель общества «ParSirdi.lv»: «К сожалению, предоставленного финансирования недостаточно, для того чтобы обеспечить компенсируемые государством медикаменты для всех пациентов с мерцательной аритмией, которым необходимы кроверазжижающие препараты – новые пероральные антикоагулянты, поэтому общество «ParSirdi.lv» вместе с пациентами планирует продолжить переговоры в принимающими решение, для того чтобы в ближайшее время предоставить возможность обеспечения лекарствами как можно более широкого круга пациентов.»

А пока мы просим пациентов спрашивать у семейного врача, кардиолога или невролога о возможности получить компенсируемые государством новые препараты.

Мерцательная аритмия является наиболее распространенным видом аритмии, когда предсердия сокращаются хаотично и неритмично – они мерцают или трепещут, создавая неправильный сердечный ритм. А сердечная недостаточность – это синдром, когда вследствие структуральных или функциональных изменений нарушена способность сердечной мышцы сокращаться и перекачивать кровь в сосуды. ■

Давление нужно мерить... Потому что я так сказал!

Высокое кровяное давление – самый важный и самый распространенный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. И хотя его легко измерить, многие не знают своих показателей, потому что не измеряют давление или делали это так давно, что уже и не вспомнишь. Конечно же, лучше всего о высоком кровяном давлении консультироваться с врачом, но само давление можно измерить и дома, в кругу семьи, у соседа, в аптеке или другом месте.

В детстве в ответ на вопрос «Зачем мне это нужно?» мы часто слышали «Потому что я так сказал(а)!». И лучшим способом не получить ремня или выговор было сделать, как велят! Эта фраза является девизом международной кампании по измерению давления «Потому что я так сказал!» («Because I say so!»). Эту акцию начало Международное общество гипертензии, и в ходе акции именно взрослым детям предлагается отвести свою маму или папу к врачу или измерить кровяное давление дома, напомнить о рисках высокого кровяного давления и тщательно следить за планом лечения, чтобы защитить себя от высокого риска инфаркта или инсульта.

Каков же рецепт, как обратиться к своим близким, чтобы мотивировать их позаботиться о своем сердце?

Ивета Баяре
(маме 69 лет, отцу 78 лет)

Самое большое впечатление на меня произвела фраза, сказанная однажды врачом: людей не убедит угроза жизни из-за болезни, лучше всего срабатывает угроза возможной инвалидности, вероятность остаться на шее у детей, неспособность себя обслужить. Тогда я начала думать о том, что было бы, если бы что-то произошло и здоровье моих родителей пошатнулось? В проигравших были бы все, и больше всего они сами, ведь хочется путешествовать, ходить в театр, встречаться с друзьями, играть с внуками!

Быстрая смерть во сне может быть самым прекрасным завершением жизни. Хуже, если человек должен долго мучиться, дети должны заботиться о родителях и жить в постоянной тоске из-за происходящего. Зная своих родителей, я уверена, что они бы больше страдали не из-за болезни, а из-за чувства вины, что они «воруют» мое время. И кому это нужно?! Поэтому много лет назад я говорила со своими родителями, повторяя фразу врача о том, что «королевской смертью умирают редко», и напоминая о возможных последствиях инфаркта или инсульта. Это много значило и даже изменило отношение моих родителей к своему здоровью. Тогда у мамы была гипертензия, повышенное кровяное давление 150/100 мм рт. ст., и у обоих был повышен холестерин, но родители считали, что это ничего страшного и ни на что не влияет, если они чувствуют себя хорошо. Изначально они сопротивлялись лекарствам – зачем эта химия! Отец, например, считал, что лекарства вредны для желудка. Но наш великолепный семейный врач и кардиолог убедил их, что медикаменты нового поколения не имеют таких побочных явлений, и даже если и имели бы, то можно подобрать медикаменты в соответствии с реакцией организма. Теперь мои родители ответственно принимают лекарства для снижения давления и уровня холестерина – и живот не болит! По моему совету родители были у кардиолога и невролога, чтобы проверить здоровье. Я также купила для них аппарат для измерения кровяного давления, который мама с папой регулярно используют, чтобы следить за изменениями давления, к тому же они еще и записывают показания и потом обсуждают это со своим семейным врачом. Анализы они также сдают регулярно.

Заботясь о здоровье сердца, родители уменьшили потребление соли до минимума, в приготовлении блюд используют различные специи, по совету кардиолога часто используют оливковое масло extra virgin. Под моим влиянием мама внимательно читает этикетки продуктов и иногда, будучи у меня в гостях, проверяет мои продукты – не купила ли я что-нибудь «несъедобное». Маргарин, пальмовое масло, гидрогенизированные жиры полностью (!) исключены из списка покупок моих родителей. Мама сама печет кондитерские изделия и иногда даже хлеб. Покупая готовый хлеб, она тщательно исследует его состав и не покупает, если он содержит много неизвестных веществ, маргарин или рапсовое масло. Зелень, овощи и ягоды родители выращивают сами в огороде, затем сушат и замораживают на зиму. Поскольку у моих родителей нет машины, они много ходят пешком, также много путешествуют, ездят на автобусе к друзьям в деревню и просто наслаждаются жизнью, так как в свои годы чувствуют себя достаточно сильными, здоровыми и защищенными.

Карлис Павасарис
(маме 74 года, отцу 75 лет)

В нашей семье есть врожденные сердечно-сосудистые заболевания: у моей бабушки была аритмия и другие проблемы с сердцем, которые унаследовала и моя мама. У нее была аритмия и повышенное кровяное давление, а также проблемы с сосудами шеи. Моя мама по образованию медик – более 50 лет проработала в стоматологии – поэтому ей чаще всего хочется самой поставить диагноз и назначить лечение, а не слушать врача или близких. И хотя сердце у нее не такое уж и сильное, она старается быть активной и делать все от души – иногда даже слишком. Она очень переживает в разных жизненных ситуациях, в том числе из-за здоровье. Например, если врач сказал, что нужно измерять кровяное давление, она будет это делать по несколько раз в день. Как известно, слишком частое измерение давления приводит к дополнительным волнениям, и давление начинает повышаться только из-за того, что о нем все время думаешь. Бывало, что становилось совсем плохо – случались перебои в работе сердца, и мы были вынуждены вызывать скорую. Однако в последнее время я стараюсь следить за тем, чтобы мама принимала назначенные врачом медикаменты в правильных дозах и так часто, как сказал врач. Также я уговариваю ее не перегружать себя работами в саду, чаще делать зарядку, меньше волноваться и больше радоваться жизни. А вот отец всю жизнь был спортсменом и военным, уверенным в своем железном здоровье и львином сердце. Так и было лет до 40 точно. Но со временем он сам бросил и курить, и употреблять алкоголь, уменьшил нагрузки, что способствовало увеличению веса. И вот отец весит 140 кг, что слишком много даже для его богатырского роста и создает проблемы с сердцем. К тому же у него переменчивое кровяное давление и мерцательная аритмия. И хотя лекарства он принимает тщательно, малоподвижный образ жизни все же не остался без последствий – из-за нарушений сердечного ритма отец многократно попадал в больницу. Каждый такой раз временно давал ему положительный импульс для изменения образа жизни, и он старается есть полезную пищу и больше двигаться. Очевидно, что в нашей жизни наступает момент, когда нужно взять на себя заботу о здоровье сердца родителей. И хотя родители не всегда прислушиваются к моим советам и соблюдают их, я рад, когда здоровье сердца и самочувствие мамы и папы улучшается и мы можем вместе...

Доц. **КАРЛИС ТРУШИНСКИС**
Кардиолог, президент Латвийского общества гипертензии и атеросклероза

Фото: Kaspars Garda

Было бы очень хорошо, если бы дети время от времени, спрашивая своих родителей о делах, задавали конкретные вопросы, например, как самочувствие, какое давление и пульс, принимают ли они лекарства, не закончились ли они. За таким вступлением может последовать предложение померить кровяное давление или записаться к врачу, если родители давно у него не были. Конечно же, не всегда родители прислушиваются к своим детям. Тогда полезны будут советы со стороны, которые может дать семейный врач или кардиолог.

В моей практике тоже бывает так, что именно дети являются инициаторами похода матери или отца к врачу. К тому же я не против, если на консультации вместе с пациентом присутствует его дочь или сын. Положительно то, что после такой консультации дети могут напомнить о рекомендациях врача, настоять на более тщательном приеме лекарств, контроле кровяного давления и т. д.

Нужно помнить, что при измерении кровяного давления в кабинете врача или в аптеке может быть стресс, поэтому кровяное давление будет выше. Таким образом, наиболее точные и лучшие измерения будут в домашних условиях. Для того чтобы измерения были точными, их нужно делать повторно. Я даже советую приобрести аппарат для измерения кровяного давления, которым могли бы пользоваться все члены семьи, потому что на самом деле каждому человеку старшее 30–35 лет стоит время от времени проверять свое кровяное давление, не говоря уже о пожилых людях, у которых риск гипертензии гораздо выше. Я сам в свое время купил своей маме аппарат для измерения кровяного давления. Сначала она мерила давление чаще и записывала показатели, но теперь измеряет его только при плохом самочувствии, поскольку так можно поймать момент, когда давление подскочило, и выпить дополнительные лекарства.

Десять фактов о кровяном давлении, о которых следует напомнить родителям

- Нормальное кровяное давление **в любом** возрасте составляет 120/80 мм рт. ст.
- Повышенное кровяное давление – больше 140/90 мм рт. ст. Если кровяное давление измеряется дома, даже показатель 135/85 мм рт. ст. считается повышенным.
- Перед походом к врачу померьте давление утром и вечером и запишите результаты!
- На консультации у семейного врача или кардиолога не стесняйтесь задавать вопросы и записывать все рекомендации врача!
- Прием лекарств не гарантирует, что кровяное давление понизилось и контролируется 24 часа в сутки. Поэтому один-два раза в неделю рекомендуется померить давление утром и вечером, чтобы удостовериться, что терапия эффективна и кровяное давление ниже 140/90 мм рт. ст.
- Сейчас самый простой и эффективный способ лечения кровяного давления – это комбинация нескольких препаратов в одной таблетке. Спрашивайте своего врача о наиболее подходящей для вас комбинации!
- Если у вас гипертензия, это означает, что лекарства вам нужно будет принимать всю жизнь. Без консультации врача нельзя прекращать прием лекарств или снижать их дозу.
- Здоровый образ жизни – это основа профилактики высокого кровяного давления. Больше двигайтесь, питайтесь правильно, уменьшите потребление соли, избавьтесь от лишнего веса, бросьте курить и избегайте стрессов.
- Если кровяное давление резко поднялось и появилась головная боль, нарушения зрения, тошнота/рвота, судороги, растерянность, нарушения сознания, одышка, боль за грудиной, сильное носовое кровотечение, вызывайте **неотложную медицинскую помощь (113). В случае сомнений звоните своему семейному врачу или по телефону для консультаций у семейных врачей 66016001** (по рабочим дням 17:00–8:00; по выходным и праздникам – круглосуточно).
- Больше информации на: www.asins-spiediens.lv ■

Международную кампанию «Потому что я так сказал!» («Because I say so!») поддерживает фармацевтическое предприятие Servier.

OMRON

Во всех аптеках Латвии

Измеритель артериального давления OMRON M3 для комфортного, быстрого и точного измерения.

www.HealthProducts.lv

Официальный представитель OMRON в Латвии: *SIA „ELVIM", Rīga, K.Ulmaņa gatve 2.*

Sirdij vajadzīga mīlestība un Magnerot®

Magnerot® *(Magnesii orotas)* ***500 mg tabletes, N50***

Bezrecepšu zāles. Devas: Vienu nedēļu katru dienu jālieto pa 2 tabletēm 3 x dienā, pēc tam pa 2 – 3 tabletēm dienā, vismaz 6 nedēļas. Magnerot 500 mg tabletes var lietot arī ilgstoši. **Lietošanas indikācijas.** Ar magnija deficītu saistītu sirds slimību profilaksei: stenokardija, miokarda infarkts. Arterioskleroze, arterīts un arteriolīts, lipīdu metabolisma traucējumi.

Pirms zāļu lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Par zāļu lietošanu konsultējaties ar ārstu vai farmaceitu. Par novērotajām zāļu blakusparādībām lūdzam ziņot Zāļu valsts aģentūrai vai Wörwag Pharma GmbH&Co.KG pārstāvniecībai Latvijā pa tālruni +371 67411504. Reklāmas devējs: Wörwag Pharma GmbH&Co.KG, Vienības gatve 87, Rīga, LV-1004. Reģ. apliecības īpašnieks: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Vācija. Reklāmas izstrādāšanas datums 2018. gada marts. LV/MAG/PA/A/01/01/03.18/PRESE.

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

Патриция – девушка в ожидании нового сердца

Фото: из личного архива

Врачи сказали, что я не доживу до 30 лет. Поэтому я всегда жила, наслаждаясь каждым мгновением

С начала этого года в Нидерландах любой житель после своей смерти может стать донором органов, если только он не отметил, что таковым не хочет быть. Это означает, что гораздо больше жителей в случае необходимости смогут получить новое сердце, почку или другие органы для спасения жизни. На эту возможность надеется и Патриция Власмане (Patricia Vlasman) из Нидерландов, которой из-за врожденного порока сердца врачи сулили прожить не более 30 лет. На данный момент она находится в списке ожидания на пересадку, и ожидание может продлится до трех лет.

Несмотря на тяжелый диагноз и благодаря своей жизнерадостности Патриция стала примером для подражания для пациентов в разных странах Европы, в которые она путешествует с лекциями и для того чтобы поделиться своим опытом, вместе с другими пациентками она основала организацию, написала и опубликовала роман о любви, а также вдохновляла и давала полезные советы и нам, обществу «ParSirdi.lv», по улучшению лечения пациентов с сердечной недостаточностью. Для того чтобы узнать больше о Патриции, ее тяжелом жизненном пути и источнике неиссякаемого оптимизма, мы пригласили ее на интервью.

Как ты узнала о своем заболевании?

Когда я была еще маленьким ребенком, мне было трудно ездить на велосипеде или долго и быстро бегать, как мои одноклассники. Учитель спорта это тоже заметил и сообщил моим родителям. Изначально не было никаких выраженных симптомов, но в 13 лет появились головные боли, одышка. Врачи сказали, что виноваты нагрузки в школе. Однажды во время езды на велосипеде я упала в обморок. После этого у меня обнаружили легкую остановку сердца, и в 13 лет мне диагностировали коронарную болезнь сердца. Примерно в это же самое время у мамы случился инфаркт, и ее сердце остановилось на пару минут. Врачи сделали генетическое обследование и нашли у нас обеих гипертрофическую кардиомиопатию, когда утолщается, т. е. увеличивается, сердечная мышца. К сожалению, в моем случае нельзя было сделать операцию, потому что из-за увеличения сердечной мышцы желудочки сильно уменьшаются и в них поступает меньше крови и кислорода.

Как ты отреагировала на новость о заболевании?

Мне было всего 13 лет, и когда ты так молод, то единственное, чего ты хочешь, – это быть нормальным и не отличаться от других, поэтому я делала все возможное, чтобы не выглядеть больной. Продолжала ходить в школу, училась и участвовала во всех повседневных мероприятиях. И хотя вечерами после школы и по выходным я чувствовала себя очень уставшей, я научилась это скрывать.

Я начала принимать медикаменты, но врачи сказали, что я не доживу до 30 лет. Поэтому я всегда жила, наслаждаясь каждым мгновением.

Несмотря на пессимистичные прогнозы врачей, ты строила карьеру и родила ребенка...

Я изучала политические науки и дополнительно получила образование социального работника. В департаменте юстиции я работала в основном с людьми, которые совершили преступление, и их жертвами, чтобы достигнуть примирения, избежав суда. Свою работу я делала с радостью и большой отдачей.

Я решила, что у меня не будет детей – из-за болезни возможность выносить ребенка всего 50%. Также я понимала, что не проживу так долго, чтобы воспитать ребенка. Но в 31 год я забеременела, несмотря на прием противозачаточных препаратов. В той ситуации мне нужно было принять решение о том, что делать дальше. Врачи искали похожие случаи в мире, пока не нашли проведенное в США исследование с участием 54 беременных с таким же заболеванием. Согласно данным исследования четыре женщины из 54 не выжили. Это меня приободрило, и я решила, что у меня большая вероятность пережить эту беременность. Поэтому мы решили продолжить беременность и дать ребенку родиться.

Во время родов у меня было повторная остановка сердца, и после рождения сына меня привезли в больницу, где констатировали симптоматическую сердечную недостаточность. В моих легких и ногах скопилась жидкость...

...и это произошло сразу после родов?

Да. До этого у меня была вызванная генетической мутацией болезнь сердца, но я могла жить нормальной жизнью. Но после беременности, когда нашли симптоматическое заболевание, мне пришлось полностью отказаться от работы и сидеть дома. На самом деле, я была больна все время, мне было трудно заботиться о ребенке. В период с рождения ребенка и до его четырехлетия мне помогали мои родители, потому что я была либо в больнице, либо чувствовала себя слишком плохо, чтобы позаботиться о ребенке.

В 2008 году у меня появились симптомы мерцательной аритмии, и мне сделали mini maze (англ.) – операцию, во время которой кардиохирург делает надрез на сердечной мышце, а электрофизиолог делает надрез внутри сердца – т. е. это открытая операция на сердце. Это было в 2012 году, но эффект от нее был только полтора года, затем мерцательная аритмия вернулась, и эпизоды аритмии стали чаще.

Какие электронные приборы используют для возобновления правильного сердечного ритма?

В 2006 году мне поставили первый ECD (англ. electronic control device, «электронный прибор управления»). Этот прибор помогает при остановке сердца, подает электрошок, чтобы сердце продолжало биться, однако мерцательная аритмия продолжается, ее нельзя остановить при помощи ECD. Поэтому мне нужно было принимать медикаменты, но даже тогда мне делали более сотни электрических кардиоверсий, и даже после этих процедур не получалось полностью восстановить сердечный ритм (нормализовать синусовый ритм). Тогда врачи посоветовали попробовать процедуру абляции (англ. ablation treatment), и ее мне делали четыре раза; последний раз был в прошлом году.

Как эти приборы улучшили твою сердечную деятельность?

Врачи думали, что после процедуры у меня будет больше энергии, но у меня до сих пор мерцательная аритмия. Поэтому я больше не чувствую себя так хорошо – желудочки сердца работают не естественно, а искусственно. До сих пор в легких и брюшной полости накапливается жидкость, я часто падаю в обморок, потому что в желудочках недостаточно кислорода и крови.

Так бывает из-за того, что сердечная мышца увеличена и в желудочках больше нет места для потока воздуха и крови. А при моем диагнозе – гипертрофическая кардиомиопатия – фракция выброса (англ. ejection fraction) хорошая, но сердце не может избавиться от жидкостей, и сердечная мышца очень твердая, как камень. Из-за этого фиброза (англ. fibrosis) врачи поставили меня в очередь на пересадку.

То есть пересадка сердца – это единственный оставшийся выход?

Согласно врачам – да. Для нормализации сердечной деятельности и поддержания жизни я каждый день принимаю ряд медикаментов, но со временем перестают работать другие органы, например почки, на которые влияют диуретики. Также медикаменты влияют на работу печени. Если не сделать пересадку сердца, то врачи дают два года до того, как эти органы полностью откажут. Это главная причина, почему врачи хотят сделать пересадку сердца, но есть одна проблема – список ожидания очень длинный.

Но что говорят врачи – ты можешь столько ждать?

Этого пока никто не может сказать, это нельзя предугадать, невозможно заглянуть в стеклянный шар, предсказывающий будущее...

Но до этого момента твоя ситуация более-менее стабильна?

Да, но, когда я простужаюсь, становится совсем плохо.

Ты прививаешься от гриппа?

Да, для нас это обязательно. Никогда нельзя заранее узнать, сколько продлится эта стабильная и хорошая ситуация, поэтому я стараюсь жить сегодняшним днем, наслаждаясь каждым моментом, потому что неизвестно, когда у меня будет следующий...

Как с изменениями в образе жизни? Что ты делаешь для здоровья, для того, чтобы поддерживать тело здоровым и в хорошем состоянии?

Для пациентов с сердечной недостаточностью очень важно стараться быть активными, хотя бы регулярно ходить на медленные прогулки, чтобы у мышц была хоть какая-то нагрузка.

Сама я занимаюсь йогой и медитирую – делаю это каждый день после пробуждения для тонизирования и растяжки мышц. Также думаю о том, что я ем и пью.

Что ты можешь сказать с высоты своего опыта о пациентах с сердечной недостаточностью, чье состояние легче по сравнению с твоим, но которые психологически себя списали и думают, что жизнь закончилась?

Я могу говорить только о своем опыте. Когда в 2012 году мне сделали операцию и я больше не могла работать, я стала волонтером волонтировать в больнице в отделении онкологии и видела, как люди живут с еще худшим состоянием здоровья, чем у меня. Это помогло мне понять, что у меня не все так плохо. К тому же я всегда уходила домой с чувством удовлетворения, что я могу помочь другим. Работая с онкологическими пациентами, я еще больше научилась ценить то, как много мне дано и что я могу делать. Эти люди вдохновляли меня и заряжали энергией, и я основала свою организацию, чтобы консультировать пациентов с заболеваниями сердца. Во время практики я просила пациентов сначала написать то, чего они не могут делать, и

ТРАДИЦИОННОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО

ANTI-STRESS

Таблетки N20, N50, N60, N90.

Растительное лекарственное средство для снижения легкого нервного напряжения и улучшения засыпания.

Состав: корень валерианы (Valerianae radix), листья мелиссы (Melissae folium), плоды хмеля (Lupuli Strobili), стебли пустырника (Leonuri herba).

Применение и дозировка: взрослым и детям старше 12 лет – по 2 таблетки 3 раза в день или 2 таблетки перед сном.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ИНСТРУКЦИЮ! Перед приемом лекарств консультируйтесь с врачом или фармацевтом.

Производитель: Innovative and Implementation Pharmaceutical Laboratory Labofarm

Рекламодатель: ООО «Info FARM»

НЕОБОСНОВАННЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ!

Фото: shutterstock.com

затем я буквально вела их по пунктам, чтобы они переключились с того, что не могут делать, на те вещи, которые могут. Например, пациент не может пробежать марафон, но может пойти на улицу и наблюдать за птицами, слушать, как они поют или пройти сто метров. Когда видишь в больнице детей, больных лейкемией, которые не могут пройти и ста метров из-за химиотерапии, то можешь чувствовать благодарность и радость, что сам можешь пройти эти сто метров. То есть надо просто избавиться от этого мышления жертвы.

Чем ты еще занимаешься? Ты путешествуешь...

Да, путешествую по Европе. Мои устройства можно проверять, путешествуя по Европе, поэтому не вижу причины сидеть дома и бояться.

Есть ли у тебя ощущение, что не хватает сил и нужно остановиться, прекратить какое-то занятие или идти спать без сил?

Да, очень часто я переступаю свои границы и осознаю это, и тогда я попадаю в больницу для стабилизации сердечного ритма. Я это осознаю, поэтому включила это в свою жизнь. Если я перетруждаюсь, то на следующий день еду в больницу для стабилизации ритма, это для меня обычная процедура, которая не создает трудностей.

Какая твоя первая мысль каждое утро?

Когда я просыпаюсь, мне интересно, каким будет этот день. Я всегда удивляюсь новому дню, стараюсь быть открытой, общаюсь с незнакомыми людьми. Всегда чувствую себя богаче впечатлениями и опытом после разговоров с людьми, чем бы они ни занимались. Мне всегда нравилось побаловать себя рассказами других людей.

Как дела у твоего сына? Ты говорила, что это генетическое заболевание...

Да, после рождения его проверяли. Сделали все анализы, и мою генетическую мутацию у него не нашли. Но сын вырос с совсем другим взглядом на мир, потому что его мама все время была больна или в больнице, и для него это стало нормой.

Сначала я чувствовала себя виноватой в том, что не могу заниматься со своим ребенком тем же, что и другие мамы, например кататься на коньках, лыжах или велосипеде. Я не могла ничего из этого. Но теперь я вижу, что это не повлияло на него отрицательно, и сейчас он полон готовности стать врачом или микробиологом. Сын очень хочет помогать людям в выздоровлении, и я думаю, что этому способствовали условия, в которых он рос. Уже сейчас он много знает о сердечно-сосудистых заболеваниях и хочет стать врачом, поэтому хотелось бы верить, что эта ситуация была ему на пользу.

Вместе с коллегами вы основали организацию для помощи людям с заболеваниями сердца, верно?

Да, я создала и свою организацию для привлечения внимания людей, а позже я встретила двух молодых женщин с врожденным пороком сердца. Их отношение тоже было положительным, и они видели то, что можно делать, а не только ограничения. Активно работаем для поддержки пациентов.

Что на данный момент на повестке дня у тебя?

Хочу закончить и опубликовать новую книгу, в которой будет рассказываться об отношениях между кардиологом и его пациенткой. ■

Что нужно знать пациентам с сахарным диабетом и заболеваниями сердца

Сахарный диабет 2-го типа может увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний в два-четыре раза; статистические данные также свидетельствуют, что больше половины пациентов с сахарным диабетом 2-го типа умирают именно от сердечно-сосудистых заболеваний. Что делать? Эффективно лечить основное заболевание и максимально снизить риск сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний!

Фото: shutterstock.com

Сахарный диабет – это хроническое заболевание обмена веществ, для которого характерен повышенный уровень сахара (глюкозы) в крови и связанные с ним нарушения здоровья. Нормальный уровень глюкозы составляет от 3,5 до 5,5 ммол/л. В случае диабета уровень глюкозы в крови сильно повышен. Глюкозу клетки организма используют для получения энергии. Для того чтобы клетки получили энергию, глюкоза из крови должна попасть в клетку. Для этого процесса необходим инсулин. Инсулин – это гормон, который производят β-клетки (бета-клетки) поджелудочной железы. Без инсулина глюкоза остается в крови.

Есть две клинических формы сахарного диабета. Для сахарного диабета 1-го типа (СД1Т) характерно полное отсутствие инсулина, так как поджелудочная железа инсулин не производит. СД1Т чаще заболевают в детстве или в подростковом возрасте, хотя возможно проявление и позже. Для сахарного диабета 2-го типа (СД2Т), в свою очередь, характерна резистентность к инсулину и нарушения выделения инсулина в поджелудочной железе, из-за чего уровень сахара в крови растет. Этот тип сахарного диабета встречается наиболее часто (в 90–95% случаев).

В развитии СД2Т важную роль играет наследственность, однако часто это заболевание развивается у людей, ведущих **малоподвижный образ жизни, с увеличенной массой тела, повышенным кровяным давлением и уровнем холестерина** в крови, а также у **курящих**. Комбинация упомянутых факторов риска и **повышенного уровня сахара** в крови способствует развитию **атеросклероза**, вызывая таким образом кальцификацию и сужение (стеноза) сосудов (рис. 1).

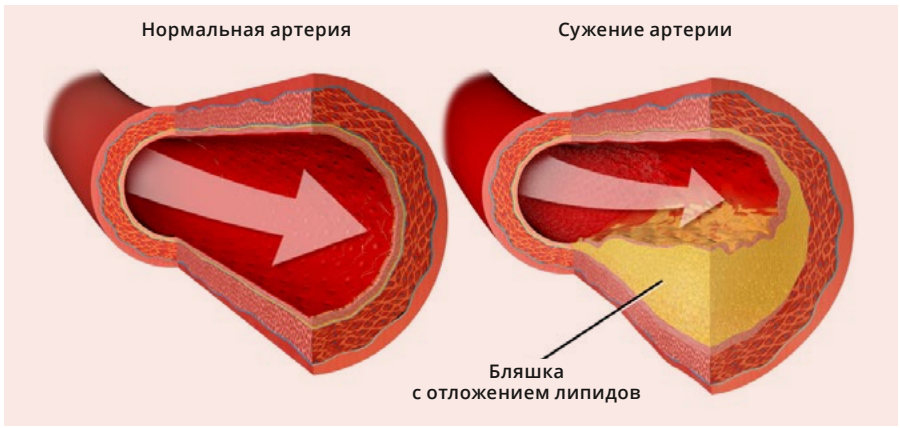
Такие сужения могут быть в любом сосуде, но чаще всего развиваются в венечных, или коронарных, артериях сердца, которые снабжают кровью сердце, позволяя ему работать. Это называется **коронарная болезнь сердца**. Из-за этого заболевания сердечная мышца получает недостаточно кислорода, что может вызвать **стенокардию** напряжения (боль в груди во время нагрузок), **инфаркт миокарда**, когда пораженный сосуд полностью закупоривается и вызывает отмирание (некроз) сердечной мышцы или даже **внезапную смерть**.

У людей с сахарным диабетом риск развития сердечной недостаточности в 6–8 раз выше, чем в среднем в популяции. Наиболее частые причины развития **сердечной недостаточности** у пациентов с сахарным диабетом – это коронарная болезнь сердца, особенно перенесенный инфаркт миокарда, и диабетическая кардиомиопатия, которая развивается примерно у 12% пациентов с сахарным диабетом.

Сахарный диабет 2-го типа, который долгое время оставался без лечения, также может способствовать проблемам со зрением, неврологическим заболеваниям, почечной недостаточности. Осложнения диабета в 3–5 раз увеличивают общую заболеваемость, вызывают прогрессирующую потерю дееспособности и снижают качество жизни.

Продолжение статьи на с. 16 ▶

Рис. 1. Изменения сосудов при коронарной болезни сердца.



Источник: WikiJournal of Medicine 1 (2): 10.

ДИАБЕТ И СЕРДЦЕ

У людей с СД 2Т заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) развиваются в **2-4 раза** чаще[1]

Каждые 7 секунд кто-то в мире умирает из-за осложнений СД 2Т[2]

В 52% случаев причина смертельных исходов у людей с СД 2Тсвязаны с ССС[3, 4]

>65 лет
68%

По меньшей мере **68%** людей, **старше 65 лет** с СД 2Т умирают от болезней сердца[5]

Диабет + ССС*

-12 лет

Продолжительность жизни снижается на **12 лет** у людей с СД 2Т, уже имеющим заболевания ССС[6]

Важная цель лечения СД 2Т - снижение риска развития заболеваний ССС

ОБРАЩАЙТЕСЬ С ВОПРОСАМИ К ВАШЕМУ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ!

◀ **Продолжение статьи со с. 14**

Чем себе помочь?

Во-первых, нужно знать факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета и при необходимости изменить образ жизни и принимать необходимые лекарства. Большую часть факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета можно изменить, т. е. их можно уменьшить или избавиться от них насовсем.

- **Курить категорически запрещено!!!** В прошлом веке от заболеваний, вызванных курением, умерло около 100 миллионов человек. Курение учащает сердцебиение, повышает кровяное давление, поражает стенки артерий. В Латвии среди курящих в год проводится примерно 1500 операций по ампутации ног. Когда человек бросает курить, за год риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта снижается в два раза. Риск продолжает снижаться и через длительное время достигает такого же уровня, как у людей, никогда не куривших.
- **Контролировать уровень сахара в крови!** Для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета уровень гликированного гемоглобина в крови (**HbA_{1c}**) у людей с сахарным диабетом должен быть **ниже 7,0%**. Если у человека СД2Т обнаружен недавно и нет сердечно-сосудистых заболеваний, врач может определить более строгий целевой показатель HbA_{1c}: **6,5% или ниже**. Сегодня для контроля гликемии доступен широкий ассортимент медикаментов, однако не все из них безопасны для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. О подходящем лечении спрашивайте врача.
- **Контролировать уровень холестерина в крови!** У людей с сахарным диабетом и очень высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний уровень **липопротеина холестерина низкой плотности (ЛХНП)**, или «плохого» холестерина, должен быть **ниже 1,8 ммол/л**, или же его нужно снизить на 50% от начального уровня ЛХНП, если он был равен 1,8–3,5 ммол/л. Людям с сахарным диабетом и высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний целевой показатель ЛХНП – **2,6 ммол/л или ниже**; если начальный уровень ЛХНП составлякт 2,6–5,1 ммол/л, его следует снизить на 50%. Риск сердечно-сосудистых заболеваний для каждого человека врач определяет индивидуально. Для снижения уровня холестерина доступны эффективные средства – статины, которые снижают уровень липидов и одновременно уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. О наиболее эффективном лечении и дозировке решение принимает врач.
- **Контролировать кровяное давление!** Кровяное давление здорового человека составляет 120/80 мм рт. ст. или меньше. Чтобы риск сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов с сахарным диабетом был меньше, кровяное давление должно быть **ниже 140/85 мм рт. ст.** Кровяное давление можно легко и быстро измерить дома, в аптеке или у семейного врача. Чтобы снизить давление, нужно бросить курить, употреблять меньше соли, увеличить количество физических нагрузок, снизить вес. Для снижения кровяного давления могут быть необходимы медикаменты или комбинированная антигипертензивная терапия. О подходящем лечении решение принимает только врач.
- **Физические нагрузки – не менее 30 минут в день!** Энергичные прогулки и физические упражнения не только существенно снижают вес, но и уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Важно активно двигаться, быстро ходить или медленно бегать (так, чтобы можно было разговаривать с бегущим рядом) не менее 30 минут в день!
- **Поддерживать здоровый вес!** Лишний вес и ожирение – серьезный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Определить индекс массы тела можно по формуле: **ИМТ = вес (кг) / рост (м)²**. Если индекс составляет 18,5–24,99, то вес у человека нормальный. Если 25–29,99, то у человека есть лишний вес. А если больше 30 – то у человека ожирение, что создает серьезную опасность для здоровья сердца и сосудов и даже жизни!
- **Есть меньше и умнее!** Нужно есть больше овощей, фруктов, жирной морской рыбы, цельнозерновых продуктов, нежирного мяса, нежирных молочных продуктов. Стоит избегать жирного мяса, цельного молока и жирных молочных продуктов, тортов, булочек и продуктов с повышенным содержанием сахара. Снизить потребление соли! Лучше съесть меньше, чем слишком много. Нужно выпивать 6–8 стаканов воды в день. Если употребляете алкоголь, то только качественный и в небольших количествах!

Обследования и лечение

Поскольку в случае СД2Т нет абсолютного дефицита инсулина, у человека на протяжении многих лет жалоб не будет. Для того чтобы вовремя заметить изменения в организме, нужно реже раза в год (если врач не сказал иначе) сдавать анализы крови. Следует регулярно измерять кровяное давление, делать нагрузочные тесты и эхокардиографию – насколько часто, назначит врач.

Не существует единого рецепта лечения для всех людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом или их факторами риска. Поэтому очень важно тесное сотрудничество не только между врачом и пациентом, но и между разными специалистами – семейным врачом, эндокринологом, кардиологом. Важно индивидуально оценить риски каждого человека, поставить цель и найти наиболее подходящее лечение.

Выбирая медикаменты, врач учитывает и то, насколько данный медикамент эффективно контролирует определенный фактор и доказана ли эффективность медикамента клинически, а также то, снижает ли медикамент риск инфаркта миокарда, инсульта или кардиоваскулярной смерти.

Будьте внимательны – слушайте своего врача, спрашивайте, если неясны цели или методы лечения, будьте ответственны, меняйте привычки и принимайте медикаменты так, как назначил врач. В случае жалоб обращайтесь к врачу и вместе принимайте решение и смене терапии. Удачи!

Автор статьи – Ивета Баяре.
Были использованы материалы, подготовленные профессором Адрейсом Эрглисом, доцентом Карлисом Трушинским, доктором Сандрой Егере и доктором Эвией Кнока.

Факты:

- В мире более чем 360 миллионов людей больны СД2Т.
- В Латвии СД2Т диагностирован более чем у 85000 людей.
- У 90–95% пациентов с сахарным диабетом в Латвии СД2Т.
- В Латвии каждый год СД2Т диагностируется 5000 человек.
- Не менее 50% человек с сахарным диабетом не знают, что больны. ■

MÖLLER'S

опыт и традиции 160 лет

Для здоровья сердца!

Наше единственное сердце, которое работает непрерывно на протяжении всей жизни, заслуживает внимания.

MÖLLER'S Омега-3 – особенно высокая концентрация ценных омега-3 жирных кислот ЭПК/ДГК помогает поддерживать нормальное:

- кровяное давление,
- уровень холестерина,
- функцию сердца

Сердце выбирает MÖLLER'S

Благотворное влияние на функцию сердца, принимая 250 мг ДГК/ ЭПК, на кровяное давление – 3 г ЭПК/ДГК и на уровень холестерина – 2 г АЛК. Суточная доза не должна превышать 5 г.

Пищевая добавка! Пищевая добавка не заменяет полноценное и сбалансированное питание.

Новые исследования для лечения и профилактики инсульта

Инсульт – одна из самых больших проблем общественного здоровья во всем мире. Это самая распространенная причина инвалидности взрослых, вторая главная причина смерти во всем мире и вторая наиболее частая причина деменции. Согласно прогнозам в ближайшие десятки лет его влияние увеличится из-за старения популяции, поэтому важны новые исследования, проводимые с целью улучшить лечение пациентов с инсультом и предотвратить новые инсульты.

В проведении этого исследования участвовал Европейский альянс по борьбе с инсультом (Stroke Alliance for Europe), в котором состоит и общество пациентов ParSirdi.lv.

Проект по предотвращению инсульта среди пациентов с кровотечением в мозг

Чтобы помочь пациентам с кровотечением в мозг избежать инсульта, была создана новая инициатива, финансируемая Европейской комиссией. Проект с бюджетом 6,9 млн. евро ориентирован на пациентов с мерцательной аритмией, которые ранее перенесли инсульт, вызванный кровотечением в мозг.

Проект PRESTIGE-AF объединяет ученых и клиницистов со всей Европы с целью уменьшить дополнительный риск инсульта в этой группе пациентов.

Основой проекта PRESTIGE-AF послужило клиническое исследование, где были обобщены данные о медикаментах, которые принимают пациенты с мерцательной аритмией, перенесшие инсульт. Во многих промежуточных исследованиях изучались индивидуальные риски и прогнозы с использованием изображения мозга, генетического тестирования и других биологических маркеров. Также в рамках проекта планируется провести исследования когнитивных и психологических факторов, а также приема медикаментов.

Пятилетний проект будет вести профессор Роланд Весткамп (Отделение медицины, Имперский колледж Лондона), и в нем будут участвовать 11 учреждений-партнеров из разных стран Европы. Профессор Р. Весткамп: «Профилактика инсульта особенно затруднена среди пациентов, у которых наблюдаются многочисленные нарушения кровообращения и взаимосвязанные риски. Благодаря этому международному проекту мы сможем уделить внимание таким пациентам с мерцательной аритмией и разработать индивидуальные методы лечения».

PRESTIGE-AF получил финансирование от программы исследования и инноваций Европейского союза «Horizon 2020» согласно договору о дотациях № 754517.

Исследование тромбэктомии среди пациентов с инсультом

Было начато новое международное исследование, целью которого является расширить преимущества механической тромбэктомии (механическое извлечение тромба из сосуда).

Тромбэктомия применяется в особых случаях острого ишемического инсульта, когда при помощи механических приборов можно существенно уменьшить влияние происходящего инсульта и его последствия. Эту процедуру проводят высококвалифицированные нейрорадиологи, и для нее необходима специальная аппаратура. Недавние исследования показали, что если пациентам с тяжелыми поражениями мозга провести тромбэктомию, то она существенно снижает уровень инвалидности после инсульта, возобновляя кровообращение и ограничивая таким образом поражение мозга. В новом исследовании, которое является частью финансируемого ЕС проекта TENSION, будет проверяться влияние механического извлечения тромбов в большой группе пациентов, для которых польза от тромбэктомии ранее была неизвестна. TENSION будет исследовать, безопасно и эффективно ли делать тромбэктомию пациентам с бóльшими повреждениями мозга по сравнению с предыдущими исследованиями. Пациенты смогут участвовать в исследовании до 12 часов после появления первых симптомов. Это облегчит лечение для большой группы пациентов, включая тех, у которых инсульт произошел ночью и которые, скорее всего, попадут в больницу лишь утром.

Проект TENSION координирует профессор Гётц Томалла (Университетская клиника Гамбург-Эппендорф) и профессор Мартин (Университетская клиника Гейдельберга).

Проф. Томалла: «Исследование TENSION предоставит доказательства эффективного терапевтического вмешательства для пациентов с тяжелым инсультом. Это означает, что мы сможем помочь большему количеству пациентов, среди которых можно будет уменьшить нарушения вследствие инсульта. Польза для общества будет в том, что новое лечение поможет уменьшить расходы, связанные с инсультом».
Проект получил финансирование от программы ЕС «Horizon 2020». ■

Снова о пальмовом масле – заботит ли производителей наше здоровье?

Фото: из личного архива

ИВЕТА МИНТАЛЕ

Д-р мед., КУБЛПС, Латвийский Кардиологический Центр, амбулаторное отделение и отделение диагностики, Латвийский Университет

Фото: из личного архива

АНЕТЕ ДИННЕ

Специалист по питанию, специалист по сенсорному вкусовому анализу и эксперт по кофе

Университет гастрономических наук (Полленцо, Италия)

Фото: shutterstock.com

Лицо мы мажем ужасно дорогими кремами и покупаем лучшую косметику. Но как может лицо сиять, если живот мы набиваем гадостью?

При нагревании образуются вещества, вызывающие рак

Уже в 2016 году Европейское агентство безопасности продуктов питания (European Food Safety Agency, EFSA) – сообщило о вреде пальмового масла. В феврале 2018 года в сообщение были внесены следующие дополнения: при нагревании (рафинировании) растительных масел при высокой температуре (более 200 градусов) образуется глицидиловый эфир жирных кислот, 3-монохлорпропан-диол, 2-монохлорпропан-диол и эфиры их жирных кислот. **Эти вещества канцерогенны (вызывают рак) и генотоксичны (неблагоприятно воздействуют на гены)!** Самая высокая концентрация этих веществ в пальмовом масле, которое используется в маргарине, тортах, печенье и булочках.

Увеличивает уровень плохого холестерина в крови

Негидрогенизированное (нерафинированное) пальмовое масло содержит много насыщенных жиров, то есть пальмитиновую кислоту, которая резко повышает уровень плохого холестерина, или ЛХНП, в крови. Для сравнения – стеариновая кислота, которая тоже есть в насыщенных жирах, содержащихся в качественном мясе биологически выращенного скота, не меняет уровень ЛХНП.

Допустимая дневная норма насыщенных жиров – 16 г. Известно, что в двух столовых ложках сливочного масла содержится 14 г насыщенных жиров, а в двух столовых ложках пальмового масла – 22 г. Возможно ли съесть две столовых ложки сливочного масла в день? Вряд ли. Даже если мазать маслом хлеб. А возможно ли съесть две столовых ложки пальмового масла в день? Конечно! Парочка печений и купленная в магазине булочка – и лимит достигнут!

Маркетинговые трюки за счет здоровья

Как вам кажется, почему пальмовое масло добавляют в жареные продукты? Раньше использовали сливочное масло, но оно подорожало и в 90-х годах считалось вредным. Тогда перешли на маргарин, потому что он сделан из растительных масел – «полезнее животного жира, и масла тоже»! Потом выяснилось, что гидрогенизированные жиры вредны для здоровья, а маргарин с негидрогенизированными растительными маслами содержит вещества, которые полезными не назовешь. И тут производители вдруг стали использовать пальмовое масло и рекламировать его как натуральное! Смешно смотреть на то, как человек время от времени для снижения затрат на производство или из-за маркетинга – чтобы продать побольше – заново изобретает велосипед, а потребители бегут покупать новые рекламируемые продукты... Вчера это был маргарин, сегодня – пальмовый жир, а завтра изобретут что-то новое. Пальмовое масло так популярно главным образом потому, что по сравнению с другими используемыми в мире масличными культурами пальма дает больше всего масла.

Выбирая продукты – думаем!

Сейчас многие европейские страны отказываются от использования пальмового масла в производстве продуктов питания. И речь не только о защите природы, о слонах и обезьянах, которые гибнут на пальмовых плантациях, – речь о здоровье людей. Было бы неплохо, если бы производителей это волновало настолько же, насколько и врачей!

Мы можем долго спорить о том, насколько вредно или полезно употреблять в пищу пальмовый жир, но в конце концов мы задаем себе вопрос – зачем использовать продукты, в которых вместо сливочного или оливкового масла высокого качества используется более дешевое пальмовое масло? ■

Что нужно знать о лабораторных обследованиях, для того чтобы результаты были точными

В наше время проверить анализы совсем легко – больше нет необходимости обязательно идти к врачу, можно забежать в любую лабораторию по дороге домой или за покупками. Как лучше подготовиться к анализам, что означают полученные результаты и как определить, здоровы ли мы? Мы пригласили специалистов объяснить, на что следует обратить внимание, делая анализ крови и другие лабораторные обследования, для того чтобы полученный результат помог найти наилучшее решение для улучшения здоровья.

Фото: из личного архива

УГИС БЕРС
Руководитель лаборатории Centrālā Laboratorija

Что важно знать пациенту, прийдя в лабораторию?

С собой обязательно должен быть удостоверяющий личность документ – паспорт или карта ID. Для получения максимально точных результатов важно перед сдачей анализов проконсультироваться со своим врачом или позвонить в лабораторию и узнать всю необходимую информацию.

Какие наиболее частые ошибки при сдаче анализов?

Каждое лабораторное обследование имеет свои условия, когда, каким образом их делать. Есть общие условия, которые соблюдает лаборатория, и некоторые физиологические предпосылки. В основном, рекомендуется сдавать анализы утром и натощак, необходимо помыться и др. несоблюдение этих условий может

Фото: из личного архива

ВИТА ШАРИПО
Д-р, сертифицированный кардиолог, интернист, консультирующий кардиолог ЛРСГ

Иногда людей удивляют результаты анализов...

Да, ожидания у людей разные. Человек, который питается правильно, много занимается спортом, не имеет вредных привычек, может даже не подозревать, что у него, например, высокий уровень холестерина, поэтому он весьма удивлен при виде своих анализов. Если в семье у человека уже есть очень высокие показатели холестерина, ранняя смерть от инфаркта или инсульта, велика вероятность, что и у самого человека будет высокий риск. Поэтому при оценке результатов анализов нужно учитывать анамнез семьи, а также другие фаторы риска человека.

Означает ли это, что в лаборатории, глядя на результаты пациента, нельзя оценить его состояние здоровья?

Часто пациенты звонят нам в лабораторию и спрашивают, все ли с ними в порядке, учитывая полученные результаты анализов, есть ли какое заболевание и т. д. К сожалению, в таких ситуациях мы не можем оценить, хотя можем объяснить общее значение отдельных лабораторных обследований, однако мы всегда рекомендуем пациенту консультироваться с врачом.

Анализы могут показать и серьезную угрозу не только здовровью, но и жизни. Как действуют в таких случаях представители лаборатории?

В лабораторной среде мы используем термин «критические показатели» – у нас есть список определенных лабораторных обследований, драматические изменения которых – критически пониженный или повышенный показатель – может быть вопросом жизни и смерти. Если в лаборатории обнаруживают такой показатель, то в мои обязанности входит немедленно сообщить врачу, который направил пациента на анализы или по данным пациента найти его лечащего врача. Последующие действия уже в компетенции врача – нужно ли госпитализировать пациента или же необходим другой уход. Здесь также может быть ситуация, когда критически высокие показатели связаны с каким-либо заболеванием или приемом медикаментов, поэтому мы не можем сказать точно, что нужно делать.

Можно ли всегда верить результатам анализов? Насколько большая вероятность, что лаборатория допустила ошибку в результате?

Хочу выделить, что процесс анализов строго определен – соблюдаются высокие практики безопасности и качества. Вероятность ошибки практически равна нулю. Самая большая вероятность ошибки связана с доставкой образцов для анализов в лабораторию – начиная от того, в каких условиях был взят анализ, были ли соблюдены все условия транспортировки, была ли сохранена стабильность образца. Здесь важно сотрудничество сторон – пациента, врача и лаборатории.

Насколько быстро можно получить результаты анализов?

Тут нужно выделить два аспекта – есть лабораторные обследования, которые необходимо выполнить срочно, потому что под угрозой здоровье пациента или жизнь и этого требует врач. А если человек сам хочет сделать срочный анализ, если ему надо, например, в путешествие, или по другой причине, то нужно доплачивать самому. В основном, все обычные анализы можно сделать в течение часа с момента получения образца в лаборатории.

Можно ли определить риск сердечно-сосудистых заболеваний при помощи анализа крови?

Пациентам с заболеваниями сердца часто нужно делать ряд других обследований, о которых нужно консультироваться с врачом (*прим. ред.* – о других обследованиях читайте в следующем номере нащего журнала!)

вызвать изменения показателей анализа. Лабораторные обследования могут быть неточными и тогда, если человек употреблял алкоголь, сладости, сладкие напитки или кофе. Также на результат может повлиять курение.

Что обычно подразумевается под словом «натощак»? Даже воду пить нельзя?

Это означает, что желательно за 12 часов до сдачи анализов не есть. Воду пить стоит, потому что однозначно недопустимо, если у человека начинается головокружение, которое может повлиять на состояние здоровья пациента и дальнейшую процедуру забора образца.

В наши дни каждый может быть сам себе «врач» и сам делать разные анализы без направления специалиста. Могут ли люди сами, учитывая описание результатов анализов, поставить себе диагноз?

Да, есть такая возможность – сдать анализе без направления врача. Только в этом случае нужно учитывать, что платить нужно будет самому. Таких случаев достаточно, и, в общем, это приветствуется, что люди сами хотят проверить свое здоровье, пациенты стали умнее и образованнее. У нас даже есть комплекты анализов для общей проверки здоровья.

Но даже тогда, когда человек сам придумал сдать анализы, важно показать свои результаты своему врачу. Если результат в пределах референтного интервала, то есть, в пределах так называемой нормы, это может означать, что все в порядке, а повышенные показатели могут указывать на изменения в балансе организма, т. е., гомеостаза. Однако эти анализы сами по себе не дают 100% гарантии, что человек здорово или болен – окончательный вердикт должен вынести специалист, который оценит все риски. Поэтому важно, чтобы интерпретация результатов проходила вместе с врачом и в контексте жалоб, симптомов и истории болезни пациента.

Зачастую к нам приходят пациенты, которые долгое время не были у врача, и проверить здоровье сердца их сподвиг какой-то случай, например, инфаркт у близкого человека. Тогда есть желание проверить свое здоровье сердца, начиная от анализов и заканчивая различными углубленными обследованиями сердечного здоровья. Сразу хочу напомнить, что любому взрослому, даже если у него нет жалоб, желательно раз в год делать общую картину крови, а также определить несколько стандартных параметров, которые показывают функцию таких жизненно-важных органов как почки, печень и свертываемость крови. Каждый взрослый, даже без известного сердечно-сосудистого заболевания или известного риска, должен знать свой уровень глюкозы и холестерина. Если в 20 лет у пациента уровень глюкозы и холестерина идеален и нет таких факторов риска, как неблагоприятная наследственность, высокое кровяное давление, увеличенный вес, то в следующий раз все параметры можно контролировать через 3–5 лет. А вот после 40 лет стоит делать контроль раз в год.

Пациентам, у которых или уже констатировано сердечно-сосудистое заболевание (был инфаркт миокарда или инсульт, или по время целенаправленного обследования были обнаружены атеросклеротические изменения сосудов), или есть существенные факторы риска, которые могут привести к этим изменениям (повышенное кровяное давление, курение, есть сахарный диабет или подозрения на него, повышенный уровень холестерина, в семье были инфаркты в раннем возрасте), вместе со стандартными показателями стоит обратить внимание на показатели холестерина. В лабораторных анализах определяется 4 главных параметра – холестерин общий, высокой плотности, низкой плотности и триглицериды. В выданном лабораторией заключении будут также различные математически рассчитанные пропорции этих показателей. Кардиолог обратит внимание на все показатели холестерина, но в центре внимания будет холестерин низкой плотности. Если посмотреть внимательнее, то это единственный параметр, для которого существует не норма для популяции от-до, а желательный показатель в зависимости от группы риска пациента. К какой группе риска принадлежит пациент – это определяет врач, но главный принцип таков: если уже есть сердечно-сосудистое заболевание, то это группа очень высокого риска и параметр должен быть соответствующим. ■

Centrālā Laboratorija
www.laboratorija.lv

КАК ПАЦИЕНТ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗОВ

www.maniveselibasdati.lv

В бумажном формате - распечатав в филиале со штрих кодом или через персонал

На электронную почту - для открытия нужен пароль, который Вы получите в филиале или по СМС

www.laboratorija.lv
На домашней странице - войдя со своим паролем, который Вам дадут в филиале, или используя интернет-банк SEB Swedbank = Citadele

maniveselibasdati
На странице можно посмотреть результаты последних анализов и всю **историю анализов**

SMS **Результат INR** можно получить на телефон

Чем опасно высокое артериальное давление?

Фото: из личного архива

ВИТА ВЕСТМАНЕ
Кардиолог, VCA поликлиника Pulss 5

Фото: shutterstock.com

Повышенное артериальное давление встречается у многих людей, но только 50% из них начинают лечение. Каждому ли человеку с повышенным артериальным давлением нужно принимать лекарства? Как определить, насколько серьезно состояние? Как помочь себе, не прибегая к помощи медикаментов?

О повышенном артериальном давлении сигнализируют такие симптомы, как головная боль, головокружение, учащенное сердцебиение, слабость. Первое, что нужно сделать – измерить давление. Нужно учитывать, что во время физической нагрузки артериальное давление будет повышенным, поэтому лучше измерять его через 10 минут после окончания физической активности. Нормальным считается верхнее (систолическое) давление 120 мм рт. ст. (ртутного столба), нижнее (диастолическое) давление – 80 мм рт. ст. Нет оснований для беспокойства, если верхнее давление поднимется до 140 мм рт. ст., а нижнее – до 90 мм рт. ст. Если при измерении артериального давления зарегистрированы более высокие цифры, то следует начать беспокоиться о том, все ли в порядке.

Как правильно измерить кровяное давление?

Артериальное давление у нас повышается и от физической, и от психоэмоциональной нагрузки. Повышенное артериальное давление является одним из факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Риск означает вероятность возникновения инфаркта или инсульта в определенной группе населения в определенном возрасте в течение ближайших десяти лет. Разработаны даже специальные шкалы, по которым можно определить этот риск. С годами наше артериальное давление имеет тенденцию повышаться, но есть люди, которые живут всю жизнь без таких проблем.

Вопрос: всем ли людям нужно лечиться, если их артериальное давление превышает 140/90 мм рт. ст? Одноразовое измерение ничего не даст, важно фиксировать колебания артериального давления в течение суток. Это значит, что нужно неоднократно производить измерения и вести записи. Где и как это делать? Артериальное давление можно измерить в любой аптеке, это можно сделать и в кабинете медика, хотя может случиться и так, что у пациента при виде белого халата врача поднимется давление... Удобнее всего, если аппарат для измерения давления есть дома. Первый раз артериальное давление нужно измерять с утра, сразу после пробуждения, потом через несколько часов, когда уже выпит утренний кофе и началась привычная деятельность; следующее измерение нужно сделать после обеда, а последнее – перед отходом ко сну. Такие замеры нужно производить в течение нескольких дней. Для контроля артериального давления пациент также может использовать 24-часовой мониторинг. Это небольшое переносное устройство для измерения давления, с помощью которого можно контролировать артериальное давление на протяжении 24 часов. Если во время измерения пробежать марафон, разумеется, давление будет повышенным. Поэтому при записи показаний нужно обязательно отметить, какая была психоэмоциональная и физическая нагрузка в конкретный момент. С этими показаниями нужно посетить специалиста, который выдаст заключение по поводу того, нужно или нет человеку лечиться и какие методы или медикаменты нужно использовать.

Многое зависит от нас самих

В наши дни большой проблемой является сидячая работа. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний важно активно двигаться 30–50 минут 3–5 раз в неделю, активно при этом потея. Так мы стимулируем обмен веществ, разгружаем наши «отсиженные» кровеносные сосуды.

Зачастую именно стресс и малоподвижный образ жизни является причиной повышенного артериального давления. К врачам все чаще обращаются молодые люди, страдающие от чрезмерной нагрузки. Соответствующие показатели

артериального давления повышены, но изменений на кардиограмме и в результатах ультразвукового обследования нет. Что делать? Многим кажется, что если у человека постоянно повышено артериальное давление, он должен принимать лекарства. А если виноват стресс? Тогда улучшений можно добиться, скорректировав образ жизни. Это значит правильно питаться, употреблять меньше жирного мяса, жирных блюд, есть больше овощей и зелени (450–500 г разноцветных овощей и фруктов в день), снизить потребление соли.

Многие пациенты беспокоятся по поводу лишнего веса, так как он увеличивает нагрузку на сердце. Разумеется, вес нужно контролировать, но главное не килограммы, а хорошее самочувствие. Существуют различные таблицы, по которым можно определить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний для каждого человека – по показателям артериального давления, уровню холестерина, наличию привычки к курению, полу и возрасту пациента и т. д. Обобщив эти данные, врач делает вывод относительно того, может ли человек продолжать спокойно жить дальше или ему все-таки нужно что-то поменять в образе жизни.

Риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний с годами повышается. Генетика тоже имеет значение: например, если есть врожденные заболевания почек, то из-за изменений в них артериальное давление тоже может повышаться. О риске возникновения сердечно-сосудистых заболеваний мы говорим в том случае, если была констатирована ранняя смерть в результате инфаркта или инсульта у мужчин до 55 лет и у женщин до 65 лет. Если у родителей и бабушек с дедушками были серьезные проблемы с сердцем и кровеносными сосудами, у детей тоже есть риск развития этих заболеваний.

Медикаменты от повышенного артериального давления?

Безрецептурных медикаментов от повышенного артериального давления не существует. В повседневной жизни нужно уменьшить количество потребляемой соли и избегать стресса. Повышенное артериальное давление в психологическом смысле характеризует внутреннюю конфликтную ситуацию, которая возникает, если человек не справляется со своими проблемами.

Если у пациента случаются гипертонические кризы (стремительное повышение артериального давления, верхнего – более 180 мм рт. ст., нижнего – более 110 мм рт. ст.), нужно знать о том, что делать в соответствующей ситуации. Задача врача – выписать необходимые лекарства и научить пациента, как быстрее снизить давление. Это рецептурные препараты, которые выписывает специалист. Сегодня существует широкий спектр медикаментов, вопрос лишь в том, нужно ли начинать немедленно принимать лекарства или ситуацию можно улучшить, изменив образ жизни. Задача врача – оценить конкретного пациента. Нужно учитывать, что у медикаментов есть и побочные действия.

Будем делать то, что доставляет радость

У человека есть цели, чувства и воля. Если все это задействовать, то результат не заставит себя ждать. Очень важно двигаться. Одному нравится танцевать, другому – плавать, а кому-то – заниматься скандинавской ходьбой. Полезной для здоровья может быть и быстрая прогулка по сосновому лесу, когда обмен веществ происходит в ускоренном режиме. Каждый должен выбрать свой вариант, потому что усилия, не приносящие радости, бессмысленны. Насилие над своим организмом не даст результатов. Когда-то я прочитала в прессе о 115-летнем японце-долгожителе, который руководствовался девизом «меньше еды, больше солнца». Все нужно делать, зная меру, главное – прислушаться к себе. ■

Piesakies!

Īpašas priekšrocības hipertensijas un diabēta pacientiem.

Jautā vairāk "Mēness aptieka" aptiekās.

Поликлиники VCA

Aura / Dinas / Dzelzceļš / Dubulti / Elite / Jugla / Olvi / Pļavnieki / Pulss 5 / Talsi / Vesels / Liepāja

Телефон для записи к специалисту и на обследование:
– 677 999 77
– 8828

Запись в интернете:
– www.epoliklinika.lv

Помощь для сердца

Фото: из личного архива

ВИТА ВЕСТМАНЕ
Кардиолог, VCA поликлиника Pulss 5

Люди всегда искали и будут искать секрет долгой и активной жизни – так будет, пока существует человек. Одним из наиболее эффективных борцов против старения считается коэнзим Q10, поскольку он помогает уменьшить усталость в организме и обеспечивает сердце энергией.

Что такое коэнзим Q10 и что он делает?

Коэнзим Q10 – это растворимый в масле, витаминоподобный элемент, который участвует в клеточном дыхании – выработке энергии. Его производит сам организм. Для сжигания питательных веществ (жиров, белков и углеводов) необходим кислород и Q10, который действует как механизм включения и выключения в процессе производства энергии. Клеточными электростанциями (энергетическими центрами) являются митохондрии. В них питательные вещества преобразуются в энергию, которая нужна, чтобы мы могли дышать, ходить, бегать (работа мышц) и думать (работа мозга). Процесс выработки энергии немыслим без Q10. Самая высокая концентрация Q10 наблюдается в органах, требующих высокого потребления энергии – в сердце, печени и почках. Каждую минуту сердце перекачивает в среднем пять литров крови, а за сутки – более 6000–7000 литров. Для этой важной задачи сердцу необходимо достаточное количество энергии, для производства которой нужен Q10.

Поступает ли коэнзим Q10 в организм вместе с пищей?

В основном коэнзим Q10 синтезируется самим организмом, но небольшое его количество также поступает вместе с пищей. Наиболее богато коэнзимом Q10 мясо (особенно субпродукты – сердце, печень, а также мышцы говядины и свинины), рыба, орехи, растительное масло, авокадо, брокколи, виноград и цветная капуста. Следует помнить, что во время термообработки (особенно при жарке) количество Q10 в продукте уменьшается на 15–30%!

В каких случаях известно о снижении уровня Q10 в организме?

С годами синтез коэнзима Q10 снижается. Известно, что пик выработки этого вещества приходится на 20–25 лет. А что же потом? Это во многом зависит от образа жизни – привычек питания, физической активности, умения управлять стрессом, заболеваний, курения, злоупотребления алкоголем, наркотиками.

Пониженный уровень Q10 наблюдается у пациентов с сердечной недостаточностью и гипертиреозом – повышенным уровнем гормонов щитовидной железы, а также при применении лекарств, в том числе статинов.

Что мы знаем сегодня о Q10 и сердечно-сосудистых заболеваниях?

Первые симптомы дефицита коэнзима Q10 включают усталость, снижение общего тонуса и упадок жизненных сил. Сходные симптомы наблюдаются и в случае сердечной недостаточности. По мнению ученых, если уровень Q10 в организме снижается на 25%, начинаются патологические процессы, которые могут привести к серьезным заболеваниям, и в первую очередь страдает сердце.

Помощник для пациентов с хронической сердечной недостаточностью

Результаты исследований за последние 30 лет показали, что коэнзим Q10 важен для поддержания сердечного здоровья. Наиболее убедительные данные получены при применении Q10 в качестве дополнительного средства в случае хронической сердечной недостаточности.

Сердечная недостаточность является клиническим синдромом, вызванным неспособностью сердца осуществлять насосную функцию. В основном она проявляется как непереносимость нагрузок и задержка жидкости. Наиболее распространенными причинами являются коронарная болезнь сердца, пороки клапанов, гипертония и хронические заболевания легких. К типичным жалобам при сердечной недостаточности относятся одышка в состоянии покоя или во время нагрузок, усталость, слабость, отечность лодыжек. Лечение сердечной недостаточности является комплексным, направленным на задержку прогрессирования заболевания и снижение смертности.

Q-Symbio – датское исследование о хронической сердечной недостаточности

Это крупнейшее рандомизированное плацебо-контролируемое международное исследование коэнзима Q10 под руководством датского кардиолога и исследователя д-р Свенда Оге Мортенсена. Он практиковал применение коэнзима Q10 у своих пациентов уже с первых клинических испытаний, проведенных в Копенгагене в 1983 году. В данном исследовании участвовали 420 пациентов с хронической сердечной недостаточностью, и каждый из них проходил двухгодичный курс, в ходе которого принимал коэнзим Q10 или неактивное вещество (плацебо) параллельно с медикаментами для лечения сердечной недостаточности. Спустя два года в группе пациентов, принимавших Q10, наблюдалось снижение уровня смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 43% по сравнению с группой плацебо. Кроме того, у участников, получавших Q10, было на 43% меньше сердечно-сосудистых осложнений, включая госпитализацию из-за обострений сердечной недостаточности. Проанализировав результаты исследования, д-р Мортенсен пришел к выводу, что коэнзим Q10 является важным дополнительным средством в комбинации с традиционными методами лечения сердечной недостаточности. Более того, использование этого вещества не вызвало у участников исследования никаких побочных реакций. ■

Больше о значении коэнзима Q10 для здоровья – в книге Пернилле Лунд «Q10 – ключ к хорошему здоровью и долголетию». Заказать эту книгу можно бесплатно здесь: www.veselsgars.lv/rus

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОГО И СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ.

Bio-Quinone Active Q10 GOLD 100 mg

Зарядись энергией!

- Оригинальный коэнзим Q10 Q-Symbio с высокой биодоступностью.
- В продукт добавлен витамин С, который помогает уменьшить усталость и обеспечить нормальный энергетический обмен.
- Официальный научный эталон (золотой стандарт) Международной ассоциации коэнзима Q10 (ICQA).
- Гигиеничная блистерная упаковка защищает капсулы от воздействия воздуха и влаги.
- Производится в Дании под строгим фармацевтическим надзором с соблюдением методов, которые применяются в производстве медикаментов.

Больше информация о продукте и бесплатная подписка на «Новости здоровья»: www.pharmanord.lv.

Применение: 1 капсула в день. Биологически активная добавка. Спрашивайте в аптеках.

Pharma Nord
www.pharmanord.lv

Биологически активная добавка не заменяет полноценного и сбалансированного питания.

LV_Q10_AD_SirdsVeseliba_RU_200x297_0218

Изменения в образе жизни,
которые улучшат самочувствие и помогут жить с сердечной недостаточностью

Сердечная недостаточность – это серьезный диагноз, который влияет на здоровье и самочувствие пациента. Однако наряду с лекарствами, которые нужно принимать согласно указаниям врача, регулярными проверками и анализами важно помнить, что вы можете многое сделать сами, чтобы контролировать симптомы сердечной недостаточности. В этой статье обобщены советы о том, как здоровый образ жизни может помочь вам чувствовать себя лучше и жить полноценной жизнью.

Что можно делать, чтобы жить с сердечной недостаточностью?

Известие о том, что у вас сердечная недостаточность, может быть угнетающим, но хорошая новость в том, что, получая соответствующее лечение, вы можете жить полноценной жизнью. Для того чтобы уменьшить волнение из-за диагноза, важно разговаривать о своих чувствах с людьми, которым вы доверяете и которых уважаете, например с семьей, друзьями или семейным врачом (СВ).

Вы можете быть подавлены или испытывать волнение, и эти чувства абсолютно нормальны. У вас может пропасть аппетит, ухудшиться сон, может пропасть интерес к своему внешнему виду и повседневным занятиям, в том числе и к хобби и встречам с друзьями. Важно научиться контролировать свои чувства и взять на себя ответственность за свое здоровье. Вот некоторые советы, которые могут вам помочь:

- Старайтесь продолжать выполнять повседневные занятия, даже если вам этого не хочется.
- Выходите гулять на короткие прогулки, хотя бы на 5–10 минут.
- Продолжайте заниматься делами и хобби, которые вам нравятся.
- Поговорите о своих чувствах с близкими людьми.
- Старайтесь высыпаться ночью.
- Прислушайтесь к своему телу. Вы знаете свои ограничения лучше, чем кто-либо другой.
- Следите за функциональным состоянием своего сердца, чтобы заботиться о своем здоровье.
- Прислушайтесь к советам врачей-специалистов.

Если вас все равно одолевают плохие мысли и чувства, обсудите это со своим врачом. Возможно, врач даст вам совет, как почувствовать себя лучше.

Фото: из личного архива

Кардиолог, руководитель рабочей группы по сердечной недостаточности Латвийского общества кардиологов Гинта Камзола:

«Степень сердечной недостаточности и ее симптомы у каждого пациента разные, но ясно, что у людей с диагнозом сердечной недостаточности физические возможности могут быть более ограничены по сравнению со здоровыми людьми. В то же самое время диагноз "сердечная недостаточность" не означает, что человек должен полностью отказаться от прежних занятий и хобби. Даже в клинических исследованиях было доказано, что правильное питание и умеренные физические нагрузки (в основном аэробные нагрузки, в том числе быстрая ходьба, нордическая ходьба, плавание) улучшают качество жизни пациента, его самочувствие и прогноз. Среди моих пациентов тоже есть такие, которые, несмотря на сердечную недостаточность, продолжают работать, путешествовать и даже подниматься в горы. Конечно же, о любых занятиях следует проконсультироваться с врачом. Также важно следить за тем, чтобы не ухудшилась функция сердца, – этого можно достичь, принимая медикаменты, регулярно проходя проверки и прислушиваясь к своему организму».

Какие изменения в образе жизни помогут лучше ужиться с сердечной недостаточностью?

Питайтесь правильно!

Одно из самых простых изменений, которое можно порекомендовать, – это есть правильно и сбалансированно. Вам поможет следующее:

- достичь и поддерживать здоровый вес;
- контролировать некоторые симптомы;
- чувствовать себя лучше.

Уменьшите количество соли!

Это очень важно. Если вы употребляете слишком много соли, в теле начинает задерживаться вода, которая может обострить симптомы сердечной недостаточности.

Помните, что:

1) 80% соли мы употребляем с готовыми продуктами, в кафе и ресторанах;
2) 10–15% соли мы добавляем во время готовки или в готовое блюдо;
3) только 5% соли содержится в натуральной пище.

Как уменьшить количество соли в еде, готовя дома?

- Вместо соли добавьте перец, чеснок, специи, лимонный сок или уксус.
- Используйте разные специи и травы.
- Обжаривайте семечки, орехи и специи для усиления их вкуса.
- Используйте горчицу, чтобы сделать салатный соус и еду пикантнее.
- Добавьте в блюдо свежий чили, имбирь или чеснок.
- Используйте консервированные помидоры и томатный соус как основу для тушеных блюд, соусов и супов.
- Перед приготовлением маринуйте рыбу или мясо – это усилит вкус.
- В рыбу добавляйте сок лимона или лайма.

Другие виды соли

Любая соль может повысить кровяное давление. В морской, каменной и чесночной соли содержится столько же натрия, сколько в обычной. Соль, на которой написано «с низким содержанием натрия» содержит смесь калия и натрия. Калий добавляется для того, чтобы уменьшить содержание натрия. Если у вас сердечная недостаточность, **вам нельзя употреблять соль с низким содержанием натрия**, предварительно не проконсультировавшись с медицинским специалистом.

11 советов для успешного похудения

1) Всегда завтракайте.
2) Питайтесь три раза в день.
3) Ешьте много овощей и фруктов.
4) Выбирайте цельнозерновой хлеб, макароны, рис и хлопья для завтраков.
5) Читайте этикетки на продуктах во избежание высокого содержания жиров, сахара и соли.
6) Готовьте полезные домашние блюда, а не питайтесь вне дома.
7) Берите тарелку поменьше.
8) Уменьшите количество алкоголя – в нем много калорий.
9) Ведите дневник питания.
10) Будьте активнее – упражнения помогают худеть.
11) Просите поддержки у семьи, друзей и медицинского специалиста.

Фото: shutterstock.com

Здоровый вес

Почему здоровый вес так важен? Важно поддерживать здоровый вес, чтобы ваше сердце работало настолько хорошо, насколько это возможно.

Если у вас лишний вес, сердцу труднее работать, чтобы обеспечить тело кровью. Избавившись от лишнего веса, можно уменьшить симптомы сердечной недостаточности, а также уменьшить другие осложнения, например риск сахарного диабета.

Если же у вас плохой аппетит и вы стремительно теряете в весе, это может плохо повлиять на состояние здоровья. Из-за пониженного веса может уменьшиться уровень энергии и ослабеть иммунная система, и из-за этого у вас увеличится риск инфекционных заболеваний.

Вне зависимости от того, нужно ли вам увеличить или сбросить вес, просите помощи и совета у специалиста по питанию, врача или медсестры.

Что делать для уменьшения веса?

Лучший способ сбросить вес – это уменьшить количество потребляемых калорий и увеличить физические нагрузки, т. е. меньше есть и больше двигаться. Но лучше сбрасывать вес медленно, постепенно – примерно по полкилограмма в неделю, – потому что так меньше вероятность, что вы снова наберете вес.

Хорошее питание важно для вашего здоровья. Питаясь разнообразными продуктами, вы можете контролировать свой вес и улучшить общее состояние здоровья и самочувствие.

Что делать, если аппетит плохой, а вес падает?

Если у вас низкий вес, вы потеряли в весе (ненамеренно) или не можете набрать, важно рассказать об этом медсестре или врачу. Специалисты советуют обратиться к специалисту по питанию.

Какие еще советы по здоровому образу жизни нужно учесть?

- **Алкоголь.** Алкоголь не запрещается, если у вас сердечная недостаточность, кроме случаев, когда причиной сердечной недостаточности является дилатационная кардиомиопатия из-за злоупотребления алкоголем. Однако количество, которое может употреблять пациент, зависит от степени сердечной недостаточности и других факторов. Спрашивайте у врача

или медсестры, сколько алкоголя вы можете употребить.

- **Чай, кофе и кола.** В чае, кофе и коле много кофеина. Кофеин может участить сердцебиение и повысить кровяное давление. Старайтесь употреблять не более 2–3 порций этих напитков в день.
- **Другие жидкости.** В общей сложности мы не рекомендуем ограничивать количество жидкости в сутки. Пейте, если чувствуете жажду. Но иногда при определенных обстоятельствах врач может попросить вас ограничить потребление жидкости.
- **Курение.** Если вы курите, то бросить курить – это лучшее, что вы можете сделать для своего здоровья. Курение заставляет ваше сердце работать больше. Оно уменьшает количество кислорода, которое может переносить кровь, и сужает сосуды, что может ухудшить кровоснабжение сердца и усилить симптомы сердечной недостаточности. Есть множество способов бросить курить. Если вы получаете помощь и поддержку, ваши шансы бросить курить для улучшения здоровья вырастают вдвое. Если вы пытались сделать это ранее, помните, что многие курильщики пробуют много раз, прежде чем у них получается бросить курить
- **Физические нагрузки. Упражнения и физические нагрузки могут помочь вам:**
  - уменьшить одышку и усталость;
  - улучшить состояние здоровья;
  - уменьшить стресс;
  - понизить кровяное давление;
  - улучшить настроение.

Как долго советуют заниматься?

Лучше всего, если вы делаете упражнения не менее 150 минут в неделю – каждый раз по 10 минут или дольше.

Четыре главных принципа, которые помогут спланировать и организовать физические нагрузки каждую неделю

1) **Частота.** Попробуйте заниматься аэробными нагрузками пять раз в неделю. Силовые упражнения нужно делать два раза в неделю.
2) **Интенсивность.** Сначала делайте это без напряжения и постепенно увеличивайте темп. Никогда не заставляйте себя слишком сильно – если вы достигли уровня умеренной нагрузки, когда во время упражнений можно разговаривать, вы контролируете интенсивность упражнений правильно. Помните, что перед любыми упражнениями нужно разогреться, а после – отдохнуть. Если появилась боль в груди, головокружение или тошнота, немедленно прекратите упражнение. Если симптомы продолжаются, свяжитесь с врачом или медсестрой.
3) **Время.** Начинайте упражнения постепенно; сначала это может быть 5–10 минут. Ваша цель – при стабилизации состояния достичь 20–30 минут.
4) **Вид.** Аэробные упражнения включают ходьбу, плавание, катание на велосипеде, медленный бег и др. Силовые упражнения включают упражнения для коррекции веса.
   - **Половая жизнь.** Многие люди с сердечной недостаточностью не уверены, могут ли они жить половой жизнью из-за состояния здоровья. Важно не стесняться обсуждать этот и другие важные вопросы с врачом или медсестрой. Сердечная недостаточность может влиять на вашу энергию, желание или возможность жить половой жизнью. Хотя многое из этого могут вызвать применяемые медикаменты, потерю интереса к сексу может вызвать стресс, тревога и депрессия. Хорошая новость в том, что вы можете жить нормальной половой жизнью, если хорошо контролируете симптомы. Помните, что половая жизнь включает и физический, и эмоциональный аспект, поэтому важно открыто говорить об этом со своим партнером. Если у вас появились какие-то вопросы, спрашивайте у врача или медсестры.
   - **Вакцинация.** Вам нужно прививаться от гриппа и пневмококковой инфекции согласно рекомендациям семейного врача.

Фото: shutterstock.com

Как сердечная недостаточность влияет на работоспособность?

Большинство людей с сердечной недостаточностью могут продолжать работать, если они чувствуют, что могут это делать и симптомы стабильны. Однако некоторым нужно будет что-то менять.

Если вы занимаетесь физическим трудом, например поднимаете тяжести, то вам нужно будет подумать о смене деятельности для снижения нагрузки. Обговорите этот вопрос со своим работодателем, возможно, он сможет вам помочь.

Возможно, вы решите, что вам нужно сократить количество рабочих часов для контроля симптомов. Обсудите этот вопрос со своим врачом и работодателем, чтобы найти оптимальное решение.

Как насчет отпуска и полетов?

Отпуск поможет вам отдохнуть и расслабиться. Вот некоторые советы, как планировать свой отпуск.

- Живите в месте, которое легко доступно или где есть лифт.
- Избегайте горной местности.
- Храните последний список выписанных вам медикаментов, если вдруг вы что-то потеряете.
- Берите свои лекарства в ручную кладь.
- Убедитесь, что у вас есть страховка путешествия.
- Спросите у своего врача, можно ли вам летать.
- Если вы путешествуете на самолете, убедитесь, чтобы были частые перерывы, во время которых вы сможете встать и походить – особенно в долгих перелетах.
- Планируйте все свои путешествия так, чтобы у вас было достаточно времени, чтобы попасть туда, куда вы хотите.
- Не носите тяжелые сумки.
- Организуйте кресло в аэропорту, если оно вам необходимо.

Полезные сайты в интернете:

www.parsirdi.lv
www.heartbeat-trust.ie
www.croi.ie
www.irishheart.ie
www.bhf.org.uk
www.heartfailurematters.org
www.keepitpumping.com ■

СЕРДЕЧНЫЙ АСПИРИН ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА И СОСУДОВ:

Препятствует образованию тромбов
Уменьшает риск инфаркта и инсульта
Растворимые в кишечнике таблетки в оболочке оберегают желудок

Thrombo ASS®

ПУСТЬ ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

ВЫБИРАЙ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНУЮ И ЩАДЯЩУЮ ДОЗУ

• Thrombo ASS 100мг • Thrombo ASS 75мг • Thrombo ASS 50мг

Безрецептурный медикамент. Об употреблении лекарств консультируйтесь с врачом или фармацевтом. Перед употреблением внимательно прочитайте инструкцию. Рекламодатель: GL Pharma Rīga

AUSTRIA GEROT LANNACH

НЕОБОСНОВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ТРАДИЦИОННОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО

CARDIOL C –

капли для здоровья сердца!

Капли Cardiol C, для внутреннего применения, раствор, 40 г

Показания: вспомогательное средство в лечении сердечной недостаточности I и II степени, а также в связи со слабостью сердечной мышцы среди пожилых людей.

Состав: настойка боярышника и валерианы, настойка ландыша, жидкий экстракт семян колы, кофеин.

Применение и дозировка: 20–40 капель накапать в небольшой стакан воды и принимать 2–3 раза в день после еды. Одноразовую дозу можно увеличить до 60 капель.

Производитель: «Herbapol» Poznań S. A.

Рекламодатель: ООО «Info FARM»

Перед приемом лекарств консультируйтесь с врачом или фармацевтом.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ИНСТРУКЦИЮ!

НЕОБОСНОВАННЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ!

MĒNESS APTIEKA
Ar īpašām rūpēm par Jums!

ЧТО НЕОБХОДИМО МОЕМУ СЕРДЦУ?

Неллия Майоре
Фармацевт

На аптечных полках доступен очень широкий выбор различных биологических активных добавок для поддержания здоровья сердца. Чтобы не запутаться в обширном ассортименте предложений, опишем, какие главные компоненты содержат эти препараты, и каково их действие.

Часто комплексы для сердца содержат много разных витаминов и минеральных веществ, которые содержат также другие мультивитаминные комплексы, однако отдельные компоненты включаются именно в биологически активные добавки, предназначенные для здоровья сердца.

Боярышник – одно из наиболее широко применяемых лекарственных растений для поддержки сердечно-сосудистой системы. Это лекарственное растение уменьшает аритмии, расширяет кровеносные сосуды и понижает давление крови, способствует кровообращению, а также улучшает качество сна, и оказывает общеукрепляющее действие на сердце.

Магнию присуще кардиопротективное действие, и он в организме человека выполняет функцию антагониста кальция подобно медикаментам, которые применяют для лечения гипертензии в целях регуляции проникновений ионов кальция в клетки, для расслабления гладкой мускулатуры кровеносных сосудов и для расширения артерий. Недостаток магния может вызвать отложение кальция и спазмы кровеносных сосудов. Сердечная деятельность зависит от правильного взаимодействия калия, магния и кальция. Магний обеспечивает возврат кальция в клетки, а также тормозит активность системы свертывания крови, что важно, чтобы не образовывались тромбы в кровеносных сосудах.

Коэнзим Q10 облегчает состояние здоровья больных с сердечной недостаточностью, потому что он поддерживает энергообменные процессы в клетках, обеспечивая дополнительную выносливость сердечной мышцы. Исследования доказали, что наблюдается более низкая смертность среди тех больных с сердечной недостаточностью, которые дополнительно к медикаментам принимали коэнзим Q10.

Другие

Большинство биологически активных добавок для сердца содержат также различного рода антиоксиданты, например, витамин Е и селен. Витамин С добавляется, потому, что он способствует синтезу коллагена, что в свою очередь имеет значение для поддержания эластичности стенок кровеносных сосудов.

Не во всех, но во многих препаратах есть **чеснок**, при продолжительном и регулярном применении которого, находящиеся в нем вещества благоприятно действуют на повышенное кровяное давление, снижая его, и уменьшают концентрацию липопротеинов низкой плотности в крови, таким образом помогая уменьшить риск развития атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе риск инфаркта.

Омега 3 (рыбий жир) при регулярном и продолжительном применении снижает концентрацию липопротеинов низкой плотности и таким образом защищает от риска атеросклероза, уменьшает также риск образования тромбов и помогает поддерживать нормальное давление крови. Люди, которые регулярно принимают жирные кислоты омега 3, меньше подвержены серьезным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, в том числе также риск инфаркта и инсульта у этих людей ниже.

Источники информации:

http://nra.lv/maja/130886-veseliba-jaunakas-atzinas-par-koenzimu-q10.htm,

http://nra.lv/maja/veseligs-dzivesveids/76764-magnijs-sirds-un-asinsvadi.htm,

http://nra.lv/maja/veseligs-dzivesveids/115290-zivju-ella-sirdij-asinsvadiem-un-visparejai-veselibai.htm

Пищевые добавки. Пищевые добавки незаменяет здоровую и сбалансированную диету.

Что нужно есть, чтобы не толстеть,

или Чему мы можем поучиться у французов и итальянцев?

Фото: из личного архива

ИВЕТА МИНТАЛЕ

Д-р мед., КУБЛПС, Латвийский Кардиологический Центр, амбулаторное отделение и отделение диагностики, Латвийский Университет

Фото: из личного архива

АНЕТЕ ДИННЕ

Специалист по питанию, специалист по сенсорному вкусовому анализу и эксперт по кофе

Университет гастрономических наук (Полленцо, Италия)

Вы когда-нибудь задумывались...

Почему француженки не толстеют?
Круассаны, сыр бри, крем-брюле...

Почему итальянки не толстеют?
Паста, пицца, тирамису...

А испанки?
Тортильи, patatas bravas (жареная картошка с пикантным соусом), паэлья, crema catalana...

Это не столько гены, сколько отношение к себе и полезные привычки каждый день! У англичан есть поговорка: «Eat mindfully!». Это означает, что есть нужно вдумчиво, думая о том, что, когда и с чем ешь – почти как у Булгакова в повести «Собачье сердце» (слова профессора Преображенского).

Некоторые блюда – для особых случаев

Например, в Испании есть особенный день, когда обычные люди едят паэлью. В одних районах это четверг, в других – воскресенье. В Италии то же самое относится к пицце: обычно пиццу заказывают без других жареных вкусностей и без кремов на десерт. Во всех странах Средиземного моря ежедневный рацион похож на древний, и он еще не испортился за последние годы. Многие привычки в еде зависят от праздников, и в основе всего – сезонные продукты.

10 принципов, не дающих переесть (звучит просто, даже примитивно, но это работает!):

- Есть нужно медленно (дайте мозгу подстроиться под желудок!) – чтобы понять, когда хватит... И во время еды не стоит смотреть ТВ, ведь тогда мы просто заглатываем даже самое вкусное и не замечаем наступления сытости. Еда – это общественное мероприятие!
- Отложите вилку во время разговора! (Тогда и темп приема пищи замедлится.)
- Положите на тарелку меньше, чем нужно, – глаза и голод, возможно, обманывают! Если голод не прошел, положите еще немного.
- Уберите перекусы между приемами пищи (у компьютера или ТВ не заметите, как съели 1, 2, 3 кг). У итальянцев, французов и испанцев четыре приема пищи – завтрак, обед, полдник и ужин. Необязательно перекусывать между приемами пищи, но на полдник можно съесть какой-нибудь фрукт.
- Не пропускайте приемы пищи (завтракать тоже нужно!) – чувство голода из-за пропущенного приема пищи обеспечит переедание в следующий прием пищи!
- Избегайте переработанных продуктов, выбирайте натуральные сезонные продукты. В Латвии есть даже своего рода разнообразие овощей и зимой!
- Самая важная часть еды – овощи (больше всего), фрукты. Выбирайте полноценные молочные продукты – натуральный йогурт и сыр. Для обогащения рациона время от времени ешьте рыбу и мясо! Но не пять раз в день.
- Гуляйте много! Свежий воздух и прогулка – средство от стресса, которое помогает не переедать из-за переживаний!
- Обратите внимание на полноценный цельнозерновой хлеб – это главный элемент рациона всех трех стран! Важно, чтобы хлеб был из хорошей муки, долго и правильно настоян, на дрожжах, без жиров и других странных Е-добавок.
- В день нужно выпивать не менее полутора литров воды.

У вас дома есть весы? Хотя самый лучший способ измерения стабильности – это пояс юбки или брюк: когда начинает жать (не ждите, пока расстояние между пуговицей и петелькой будет 15 см!), нужно задуматься о распорядке питания и прогулок на ближайшие пару дней.
Вы готовите дома? Научиться готовить никогда не поздно! И это действительно займет не больше времени, чем заехать за полуфабрикатами в магазин... Но, если вы иногда так делаете, то читайте этикетки на продуктах: там так много сюрпризов, что вы точно не захотите это есть.

Фото: shutterstock.com

Фото: shutterstock.com

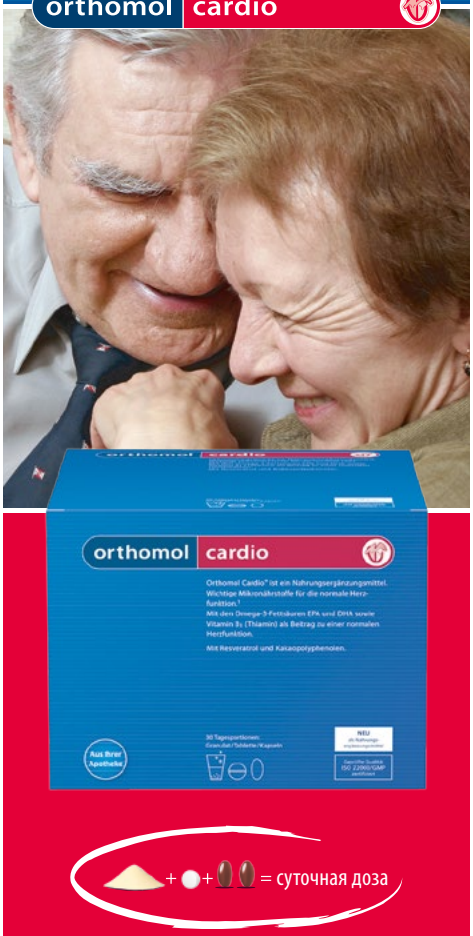
Еда не враг, а друг!
Это часть общественной жизни, потому что едим мы вместе с семьей или друзьями

Некоторые реалии стран Средиземного моря, которые соответствуют 10 принципам выше:

- Рестораны и кафе работают в определенное время (приемов пищи). Сколько раз латыши разочаровывались в «странных итальянцах» (французах), у которых нельзя съесть отбивную в 16:00! Что это за прием пищи – поздний второй или ранний третий, или, может, лишний четвертый? Гарантировано – в четыре дня для утоления голода вы съедите в два раза больше, чем обедая в 13:00.
- Подумайте заранее и прислушайтесь к себе, чего хочет ваше тело? Если кажется, что организм просит много печенья, то это точно неправда. Прислушайтесь еще раз – может, попросит все-таки чего-то зеленого и полезного, потому что организму нужно что-то натуральное, что поможет ему правильно и хорошо работать.
- Нет сметаны, нет готовых соусов – есть только оливковое масло и уксус, домашний майонез с яйцом и оливковым маслом без других «интересных» добавок.
- Обычно нет сливочного масла и маргарина, которым мазать хлеб (исключение – Франция). Вместо этого хлеб сбрызгивают хорошим оливковым маслом и сверху кладут помидор!
- Нет полуфабрикатов, нет обедов в баночке (например, соус для пасты готовится заново каждый раз).
- Популярна passeggiata – прогулка до и после ужина.
- Кофе – только после обеда и ужина или на завтрак. Не стоит пить кофе перед едой.
- Капучино – до 11 часов, потом только эспрессо.
- Пасту не разваривают до мягкой массы, а варят al dente, то есть немного твердую (это обеспечивает правильную реакцию сахара – гликемический индекс).
- Испанцы и греки делят еду – например, много маленьких закусок тапас или одна большая паэлья на всех.
- На десерт обычно фрукты, в Испании и Греции это простой йогурт с медом и орехами.
- Главные приправы – лимон, уксус, чеснок, каперсы, анчоусы и различные травы. Не используется кетчуп из бутылки, соус тысячи островов, соус барбекю в банке и другие интересные изобретения.
- Еда не враг, а друг! Это часть общественной жизни, потому что едим мы вместе с семьей или друзьями.
- Вредно есть одному или вместе с гаджетами – ТВ, компьютером или смартфоном.
- Дети обычно проводят время на кухне – вкусы из детства и навыки обычно помнятся всю жизнь! Это так здорово – помять тесто и искупать руки в воде, моя посуду. ■

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

orthomol cardio



Содержит витамины и микроэлементы, которые необходимы для:

- нормальной работы сердца
- обмена веществ для энергии
- нормального уровня гомоцистеина

Содержит омега-3, ресвератрол и полифенолы

Пищевая добавка. Пищевые добавки не заменяют полноценного и сбалансированного питания.

Спрашивайте в крупнейших аптеках!
Orthomol GmbH, Германия.
Представитель: M.A.Sales&Marketing, тел. 26652994

www.orthomol.lv

Развод увеличивает риск повторного инфаркта

Фото: shutterstock.com

Согласно данным проведенного недавно в Каролинском Институте (Стокгольм)*, у людей, перенесших инфаркт и расторгнувших брак, риск повторного инфаркта намного выше. Настолько же высокий риск повторного инфаркта у людей с низким социально-экономическим статусом.

Используя данные регистра «SWEDEHEART» и других регистров пациентов, в исследование было включено 29 226 пациентов, перенесших инфаркт в течение последнего года. Ученые и врачи наблюдали пациентов в течение четырех лет после первого инфаркта. Было обнаружено, что расторжение брака и низкий социально-экономический статус связаны с риском повторных событий.

Лучшее образование и бóльшие доходы защищают от инфаркта

Социально-экономический статус пациентов был определен, используя доступные данные о хозяйстве, уровне образования и семейном положении (женат/замужем, неженат/не замужем, разведен, вдовец). Основываясь на данные о поле, возрасте и годе, когда произошел первый инфаркт, было обнаружено, что у пациентов, которые учились более 12 лет, на 14% меньше риск инфаркта чем у тех, кто учился 9 и менее лет. А у пациентов с высокими доходами хозяйства вероятность повторения была на 35% чем у людей в более низкими доходами.

В исследование не были исследованы причины, почему социально-экономический статус влияет на повторные события, однако считается, что причины этому могут быть разные, например, питание и физическая активность, генетические факторы. Теоретически риск увеличивает также разный доступ к здравоохранению и несоблюдение режима лечения.

У разведенных и неженатых риск выше

В исследовании был сделан вывод, что у разведенных пациентов риск повторного инфаркта на 18% выше чем у женатых. Проведя анализ по полу, обнаружилось, что у неженатых мужчин риск выше чем у незамужних женщин. Это можно объяснить частично тем, что у незамужних женщин, участвовавших в исследовании, уровень образования был выше чем у неженатых мужчин. Поэтому, возможно, именно это социально-экономическое различие может быть причиной полученных результатов.

Особое лечение для предотвращения повторных случаев в будущем

Учитывая результаты исследования, главный вывод ученых это – определяя лечение пациента после инфаркта, нужно учитывать семейное положение и социально-экономический статус, потому что такие пациенты находятся в группе повышенного риска и им может быть необходимо более интенсивное лечение и наблюдение. ■

*Исследование опубликовано в издании Европейского Общества Кардиологов «European Journal of Preventive Cardiology»

Venescin
таблетки в оболочке, N30

Комбинированный препарат с тонизирующим и укрепляющим вены действием.

Показания: применяется для уменьшения симптомов хронической венозной недостаточности.

Состав: сухой экстракт семян конского каштана, рутозид, эскулин.

Семена конского каштана обладают снижающим отек, противовоспалительным, венотонизирующим и антитромботическим действиями.

Рутозид защищает сосуды, снижает проницаемость вен, улучшает кровоток в венах.

Эскулин снижает выраженную, увеличенную проницаемость сосудов, увеличивает эластичность сосудов.

Применение и дозировка: взрослым по 2 таблетки 3 раза в день. Перед приемом лекарств консультируйтесь с врачом или фармацевтом.

Рекламодатель: ООО «Info FARM»
Производитель: «Herbapol» Poznań S. A.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ИНСТРУКЦИЮ!

НЕОБОСНОВАННЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ!

Домашний цельнозерновой хлеб с вкусным гороховым паштетом

Советует: специалист по питанию Лиене Сондоре

Фото: из личного архива. Фото несет иллюстративный характер.

Цельнозерновой хлеб

Вам понадобится:

- 500–600 г цельнозерновой муки (можно использовать напополам цельнозерновую, муку из полбы, ржаную муку)
- ½ чайной ложки соли
- 1 столовая ложка сахара muscovado (тростниковый сахар)
- стакан (~240 мл) смеси из семечек (можно меньше)
- 1–2 столовых ложки тмина
- Дрожжи или ~23 г сухих дрожжей (столовая ложка с горкой)

Для приготовления нужны:

- прямоугольная форма для кекса, а также растительное масло для смазывания формы

Приготовление:

Смешать все составляющие. Добавить ~300 мл теплой воды. Начать замешивать тесто – оно должно быть эластичным, не тугим. Если тесто тугое, добавить еще воды. Тесто для хлеба не нужно долго вымешивать – когда чувствуете, что все вымесилось, заканчивайте. Если используете натуральные (не сухие) дрожжи, то сразу после замеса снять немного теста, положить в чистую посуду и хранить в холодильнике до следующего раза. Миску с тестом накрыть полотенцем или большой тарелкой и оставить подниматься на 1–2 часа. Когда тесто поднялось наполовину, можно начинать выпекать хлеб. Смазать форму растительным маслом, присыпать мукой. Разогреть духовку до 200°C и выпекать 1 час. Горячий хлеб намазать сахарной водой, обернуть полотенцем и оставить отдыхать еще на пару часов. Обычно я пеку хлеб вечером, чтобы утром можно было его есть. *P. S.* В тесто можно добавить вяленые томаты, обжаренный лук, чеснок, приправы по вкусу.

Зеленый гороховый паштет

Вам понадобится:

- 400 г замороженного зеленого горошка (летом – свежего)
- оливковое масло Extra virgin
- лимон
- соль, молотый черный перец
- черный тмин для украшения
- 2–3 зубчика чеснока

Приготовление:

Горох бланшировать. Выложить в миску, добавить чеснок, немного лимонного сока, щепотку соли, перца и влить немного масла. Взбить блендером. Масса должна получиться кремообразной. Добавить перец, лимонный сок по вкусу. Подается посыпанным черным тмином. *P. S.* Можно добавить листья свежего базилика, укроп, тимьян, розмарин.

Приятного аппетита!

ТРАДИЦИОННОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО

UROSEPT

НАТУРАЛЬНЫЙ РАСТИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ С ДИУРЕТИЧЕСКИМ ЭФФЕКТОМ

Таблетки в оболочке, N 60

UROSEPT рекомендуется к применению как вспомогательное средство при мочеполовых инфекциях, камнях в почках и других заболеваниях, связанных с задержкой мочевыделения.

Состав: экстракты березовых листьев, корня петрушки, стручков фасоли; сухой экстракт стеблей ромашки; сухой экстракт листьев брусники; порошок из стручков фасоли; цитрат калия; цитрат натрия. Вспомогательные вещества.

Применение и дозировка: взрослым и подросткам старше 12 лет: по 2 таблетки 3 раза в день.

Производитель: «Herbapol» Poznań S. A.

Рекламодатель: ООО «Info FARM»

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ИНСТРУКЦИЮ!

Перед приемом лекарств консультируйтесь с врачом или фармацевтом.

НЕОБОСНОВАННЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ!

Jauns dizains,
NEMAINĪGA KVALITĀTE

Aptiekas Produkcija

Jautājiet aptiekās visā Latvijā.
www.aptiekasprodukcija.lv

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS, UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.