

# СЕРДЦЕ

ОСЕНЬ 2014 (#1) ISSN 2256-019X

БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ОБЩЕСТВА «PARSIRDI.LV»

## и здоровье



Фото: Kaspars Gardā

«В лечении инсульта особенно важны первые четыре часа, но только полёт продолжался почти семь...»

Певец Жорж Сиксна

### Содержание

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Введение .....                                                 | 2  |
| Новости .....                                                  | 3  |
| Внимание – повышенное<br>кровенное давление!.....              | 4  |
| Помощник в работе<br>«силовой станции» сердца.....             | 5  |
| Когда сердечко уже<br>не может многого.....                    | 6  |
| Холестерин – устраняя<br>угроза здоровью сердца.....           | 8  |
| Из Северного моря –<br>твоему сердцу .....                     | 9  |
| Жорж Сиксна:<br>«Не медлите с визитом к врачу!» .....          | 10 |
| Нелеченная стенокардия –<br>как жизнь на пороховой бочке ..... | 12 |
| Здоровье сердца и мужская сила.....                            | 13 |
| Вкусная еда для здорового сердца ...                           | 14 |
| Рецепты .....                                                  | 14 |
| Ценность ежедневно<br>употребляемых<br>пищевых продуктов ..... | 15 |

ParSirdi♥lv

[www.sirdsunveseliba.lv](http://www.sirdsunveseliba.lv)

# Приветствую Вас, читатель газеты!



Foto: Kaspars Garda

## ИНЕСЕ МАУРИНЯ

Ответственный редактор газеты и портала *Сердце и Здоровье*, руководитель общества «ParSirdi.lv»

Сердце – это орган размером с кулак, который снабжает наш организм кровью и который в минуту перекачивает, в среднем, 5 литров, а за сутки – 7200 литров крови! Это маленький, но шустрый насос – один из важнейших органов жизни, о котором мы иногда по незнанию, из-за наполненных стрессом будней, нехватки времени или просто лени – забываем, бесполезно перегружаем и портием нежелательными привычками. Поэтому, чтобы призвать больше заботиться о здоровье своего сердца, команда газеты и портала *Сердце и Здоровье* предоставит Вам практическую информацию о сердечно-сосудистых заболеваниях, ознакомит с новейшими достижениями и

технологиями в лечении болезней и поделиться опытом врачей и пациентов в борьбе с заболеваниями.

В первом номере *Сердце и Здоровье* мы пригласили побеседовать многих известных и опытных кардиологов и экспертов по здоровью, которые поделятся своим опытом в лечении таких серьезных кардиологических заболеваний, как гипертензия, сердечная недостаточность, стенокардия, а также посоветуют, что нужно учитывать каждому во время укрепления здоровья своего сердца. Каждый день мы можем так много делать для здоровья своего сердца! Не нужны даже особые усилия и большие расходы – можно отправляться на дальние прогулки, заниматься

гимнастикой, придерживаться здорового питания, найти время для отдыха и хобби. Одно из наслаждений – приём пищи, и, чтобы пища была не только вкусная, но и здоровая, мы подготовили несколько рецептов, которые рекомендуют наши кардиологи для поддержания здоровья сердца.

Для нас также важно Ваше мнение, поэтому будем рады получить отзывы и Ваши вопросы о здоровье сердца по электронной почте [info@parsirdi.lv](mailto:info@parsirdi.lv).

Любите себя и своё сердце! ■



Фото: из личного архива

## Проф. АНДРЕЙС ЭРГЛИС

Президент Латвийского общества кардиологов

В начале XX века лучшие врачи мира не могли помочь людям с повышенным кровяным давлением, никто не знал о неблагоприятном влиянии холестерина на здоровье сердца и сосудов, не говоря уже об инфаркте, инсульте и продолжительности жизни – в 40 лет человек уже был старым, и в лучшем случае – ещё живым!

То, что несколько десятилетий назад казалось научной фантастикой, уже стало реальностью – сосуды сердца лечат через артерию руки или паха, и после операции пациент уже на второй-третий день отправляется по своим делам, словно ничего не произошло. И не произошло же! Просто наука и медицина набрали фантастические обороты прогресса! Сейчас использование стволовых клеток

в медицине у многих всё ещё вызывает растерянность и непонимание, но придёт день, и это будет совсем скоро, когда мы будем использовать стволовые клетки в рутинном лечении.

Общество в нашей стране очень хорошо информировано о здоровье сердца – каждый житель Латвии в известной степени стал кардиологом своего сердца! Особое удовлетворение у меня вызывают семьи, которые думают о здоровом образе жизни, начиная с совместных регулярных занятий спортом и заканчивая здоровой пищей собственного приготовления. Доказано, что основы здорового питания, физической активности и заботы о здоровье человеку надо закладывать уже в детстве, но есть хорошая новость – результативно поменять

образ жизни, достигнув улучшения здоровья сердца, можно в любом возрасте!

Большой части инфарктов и инсультов можно было бы избежать, если бы люди своевременно посещали врача, контролировали кровяное давление и другие показатели, следовали советам врача, и, если необходимо, принимали медикаменты. Но хотелось бы ещё раз подчеркнуть, что ни одно лекарство и никакая терапия не будут эффективны, если человек не меняет свой стиль жизни. Обязательные условия: не курить, есть меньше и здоровую пищу, больше двигаться, уменьшить потребление соли в рационе и мыслить позитивно! Призываю всех быть умными сердцем, и любить не только своё Я, но и своё тело! Удачи и успехов всем нам! ■

## Актуально

### Обучающая кампания для населения «Люби своё сердце!» («Mīli savu sirdi!») набирает новые обороты осенью

Продолжая кампанию по информированию и обучению населения «Люби своё сердце!», которая была начата Министерством здравоохранения и Центром профилактики и контроля болезней (ЦПКБ) в Год здоровья сердца (2013), этой осенью пройдут мероприятия для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). В рамках кампании, общество пациентов «ParSirdi.lv» совместно с ЦПКБ и Министерством

здравоохранения, будут обучать население тому, как предотвратить сердечные заболевания, как поступать в критических ситуациях и как заботиться о здоровье сердца повседневно.

Во время информационной кампании предусмотрен ряд мероприятий, на которые будут приглашены жители. Будет возможность задать интересующие вопросы ведущим кардиологам Латвии, неврологам, семейным врачам и другим экспертам по здоровью сердца.

Чтобы узнать больше о намеченных мероприятиях, следите за актуальной

информацией на нашей странице в интернете [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv), а также на [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv).

В рамках кампании особое внимание будет уделено признакам острого инфаркта миокарда и инсульта мозга, так как это те случаи, когда нужно действовать незамедлительно. Чтобы уметь распознать симптомы инсульта, в случае которого нужно немедленно вызвать неотложную медицинскую помощь, вырежьте и сохраните инфографику, которая находится на стр. 3. ■



ParSirdi.lv

hromets  
poligrāfija

Designed & printed by  
poligrafija.lv

### СЕРДЦЕ И ЗДОРОВЬЕ

Учредитель издания: Общество «ParSirdi.lv», рег. номер 40008182148

Издатель: SIA «Hromets poligrāfija», рег. номер 40003925767

Государственный рег. номер издания 000740267

Тираж: 30 000 (в т.ч. на латышском языке – 15 000, на русском языке – 15 000)

Выходит: раз в шесть месяцев

В случае перепубликации и цитирования обязательно получение письменного разрешения от «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: [redakcija@sirdsunveseliba.lv](mailto:redakcija@sirdsunveseliba.lv)

Консультанты и эксперты издания:

Проф. Андрейс Эрглис, д-р Ивета Минтале, д-р Андрис Скриде, д-р Карлис Трушинскис, д-р Гинта Камзола, д-р Алвис Лаукманис

Читайте также в интернете:

[www.sirdsunveseliba.lv](http://www.sirdsunveseliba.lv)

© 2014 Общество «Par sirdi.lv»

© 2014 SIA «Hromets poligrāfija»

(дизайн, компьютерный набор)

Бесплатное издание

### Издание газеты «Сердце и Здоровье» поддерживают



BERLIN-CHEMIE  
MENARINI



Centrālā  
Laboratorija



GEDEON RICHTER



GEROT LANNACH

Grindex



Pharma Nord





# Новости

## Пациенты борются за свои права и большой бюджет здравоохранения

Не секрет, что здравоохранению в нашей стране далеко до совершенства – длинные очереди к специалистам и на операции, лекарства, которые больные не могут себе позволить, большие доплаты за нахождение в стационаре – это только видимая часть айсберга. При обращении к ответственным учреждениям, включая Министерство здравоохранения или Национальную службу здравоохранения (НСЗ), наиболее частые ответы начинаются со слов «Да, мы понимаем...», но бюджет, к сожалению, ограничен» и т.п. Устав наблюдать за пассивностью чиновников и политиков, чтобы хоть что-то изменить, общество пациентов «ParSirdi.lv» совместно с Альянсом активных пожилых людей Риги, обществом пациентов «Arvienība HIV.lv», Обществом астмы и аллергии, Латвийским альянсом пожилых людей и другими организациями пациентов и пожилых людей, подали Требование правительству о необходимости увеличения общего бюджета здравоохранения хотя бы на 15%, или 108 миллионов евро, по сравнению с бюджетом 2014 года.

Настоящая ситуация в здравоохранении увеличивает показатели социального неравенства – не получая надлежащей медпомощи и не имея возможности платить за лекарства, люди становятся

нетрудоспособными, инвалидами или умирают. Здесь основная роль принадлежит первичному здравоохранению, так как лечиться амбулаторно гораздо дешевле и эффективнее, чем бороться с уже запущенными заболеваниями. Поэтому в Требовании к правительству особое внимание уделено необходимости увеличить бюджет компенсируемых лекарств на 2015 год хотя бы на 20 миллионов евро, чтобы Латвия хотя бы приблизилась к уровню соседних стран – Литвы и Эстонии (в расчёте на одного жителя).

Также, приоритет общества «ParSirdi.lv» – направить внимание принимающих решения на необходимость вернуть объём компенсации медикаментов для диагнозов, которым во время кризиса он был понижен. Например, при таком тяжёлом диагнозе, как сердечная недостаточность, жизнь и здоровье пациентов полностью зависят от доступности лечения и медикаментов. Но в нашей стране всё ещё сохраняется неравная ситуация по отношению к пациентам с сердечной недостаточностью, для которых раньше лекарства компенсировались в объёме 100%, а сейчас – только в объёме 75% (подробнее о сердечной недостаточности читайте на стр. 6).

Такой же важный вопрос, наталкивающийся на ограниченные средства, – это включение новых и современных медикаментов в Список компенсируемых лекарств.

Чтобы обеспечить права пациентов на качественное и соответствующее лечение, таким образом снизив количество госпитализаций и смертность, нужно также обеспечить возможность применения инновационных и медикаментов, эффективность которых доказана и которые уже давно включены в списки компенсируемых лекарств других стран. Например, для лечения пациентов с мерцательной аритмией уже десятилетиями используется варфарин, хотя доступны новые и гораздо более эффективные медикаменты, при приёме которых пациентам не нужно каждую вторую неделю отправляться на обследования, отказываться от ряда здоровых продуктов питания, не говоря уже о побочном эффекте – риске истечь кровью или получить инсульт при небольших изменениях в дозах.

В свою очередь, большинству страдающих стенокардией пациентов не обеспечен доступ к лекарствам, которые нужно принимать в случаях, когда другая терапия не помогает. Эти лекарства, уменьшающие симптомы ишемии, могут обеспечить подходящую терапию для тех пациентов, у которых другая анти-ишемическая терапия не позволяет в достаточной мере контролировать симптомы стенокардии, или у пациента непереносимость терапии, а также в случаях, когда у пациентов при приёме приписанных для лечения медикаментов существует риск

гипотонии (пониженного тонуса кровеносных сосудов и мышц, в результате которого артериальное давление ниже физиологической нормы). Если обеспечить этой группе пациентов доступ к медикаментам, улучшилось бы не только самочувствие людей и выздоровление стало ближе, но и уменьшилось бы число госпитализаций (подробнее о стенокардии читайте на стр. 12).

Государство должно обратить внимание на пользу, достигаемую увеличением инвестиций в здравоохранение, включая компенсируемые лекарства, оценив, сколько жизней можно было бы спасти таким образом, на сколько бы уменьшилась инвалидность и количество госпитализаций, сколько мы могли бы сэкономить, вовремя вылечив людей и вернув их к нормальной жизни.

Конечно, обеспечение доступности медикаментов – это только одна из проблем здравоохранения. Нужно говорить о том, как улучшить всю систему в целом. Уже в ближайшее время мы увидим, будут ли действительно претворены в жизнь конструктивные и внушающие надежду идеи созданной летом Рабочей группы отрасли здравоохранения. А пока мы будем держать «руку на пульсе» и приглашаем делать это и Вас, посылая нам свои предложения и рекомендации по улучшению системы здравоохранения: [info@parsirdi.lv](mailto:info@parsirdi.lv). ■

Инесе Маурина

## Взгляд на конгресс кардиологов

Каждый год в начале сентября проходит крупнейшее и масштабнейшее мероприятие европейских специалистов в области здоровья сердца – конгресс Европейского кардиологического общества, который собирает лучших врачей и экспертов отрасли нашего континента. В этом году конгресс Европейского кардиологического общества проходил в Барселоне и собрал более 30 000 посетителей.

Наука и медицина в наши дни развивается так быстро, и вещи, казавшиеся

далёким будущим, уже являются рутинной практикой в лечении пациентов! Поэтому опытные врачи и учёные ознакомились во время конгресса с новейшими исследованиями и достижениями в лечении различных заболеваний. Трудно описать то огромное количество информации о здоровье сердца, которое за пять дней одновременно обсуждалось в нескольких залах величиной с арену, начиная с тем о новейших медикаментах, заканчивая исследованиями о питании, способствующем здоровью сердца, и т.п.

Раньше многие болезни, например, гипертензию, или повышенное давление, часто лечили несколькими медикаментами, которые нужно было принимать отдельно, что нередко создавало побочные эффекты, так как некоторые компоненты не были совместимы. Кроме того, их нужно было принимать несколько раз в день, что осложняло лечение пациента. В наши дни созданы медикаменты, которые в одной таблетке комбинируют два или даже три химических вещества, которые при взаимодействии увеличивают положительные эффекты и одновременно снижают побочные эффекты. В этом году на конгрессе кардиологов была возможность ознакомиться с исследованиями современного и эффективного лечения гипертензии, в котором используется так называемая тройная комбинация медикаментов, что существенно облегчает лечение пациента с гипертонией и снижает смертность.

Ещё одна тема, актуальная для наших пациентов, о которой достаточно широко говорилось на конгрессе, – это лечение мерцательной аритмии, или фибрилляций предсердий, при неправильном лечении которых или его отсутствии, увеличивается риск инсульта на 500%. Интересные дискуссии также вызвали новейшие исследования питания, способствующего здоровью сердца, а именно, новой Северной диеты, которая в наших широтах может заменить Средиземноморскую диету. Больше о конгрессе и о том, что на нём происходило, можно прочитать на официальной странице в интернете: [www.escardio.org/congresses/esc-2014](http://www.escardio.org/congresses/esc-2014)

Безусловно, что кардиологический конгресс приносит важный багаж знаний, который с этого мероприятия каждый год привозят лучшие кардиологи Латвии для использования в ежедневной работе с пациентами, лечя и спасая жизни. ■

## Учителя знакомятся с новейшими достижениями в исследованиях стволовых клеток

Весной этого года уже во второй раз в Рижской центральной гуманитарной школе проводился урок Здоровья сердца для учителей биологии, который организовало общество пациентов «ParSirdi.lv» в сотрудничестве с Латвийским обществом кардиологов. Принимая во внимание большую отзывчивость и интерес учителей к развитию науки, руководитель Латвийского кардиологического центра проф. Андрейс Эрглис в начале учебного года пригласил учителей на встречу с учёными, которая

проходила в Центре трансплантации клеток (ЦТК) Клинической университетской больницы им. Паула Страдина. «Учителя – прекрасная аудитория: они знающие люди и, работая с учениками, хотят использовать творческий подход. Важно пробудить в детях интерес к науке и медицине уже сегодня, чтобы в будущем выросло новое, сильное поколение учёных», признаёт проф. А. Эрглис.

В рамках мероприятия у учителей была возможность вживую увидеть, как проходит инвазивная процедура сосудов сердца, а также ознакомиться с новейшими достижениями в исследованиях стволовых клеток и трансплантации клеток. ■

## Как распознать инсульт?

### Действуй быстро!

Формула\*, которая позволяет быстро выявить некоторые основные признаки инсульта.



### У – улыбнуться

Попроси человека **улыбнуться** и оцени, не опустился ли уголок глаза или рта с одной стороны лица.



### З – заговорить

Проверь, может ли человек **заговорить** и сказать/повторить простое предложение.



### П – поднять

Проверь, может ли человек одновременно **поднять** и самостоятельно удерживать обе руки.



### В – вызвать

Немедленно **вызови** неотложную медицинскую помощь по **тел. 113** – каждая секунда имеет значение!

\*Адаптация международного теста FAST.



# Внимание – повышенное кровяное давление!



Фото: из личного архива

Д-р АНДРИС СКРИДЕ  
Кардиолог Латвийского  
Кардиологического центра КУБПС

Согласно поперечному эпидемиологическому исследованию здоровья сердца в Латвии, едва ли не у половины взрослого населения наблюдается повышенное кровяное давление, или артериальная гипертензия. Чтобы понять, почему повышенное давление так опасно и какие последствия для нашего здоровья оно может вызвать, мы побеседовали с кардиологом д-ром Андрисом Скриде.

## Что вообще такое кровяное давление?

Кровяное давление – это давление потока крови на стенки артерий. Оно зависит от многих факторов, например, от силы сердечных сокращений, скорости работы сердца, количества циркулирующей крови и состояния кровеносных сосудов. Важную роль в регуляции кровяного давления играет функция почек. Если артерии сужены, неэластичны – давление

повышается. При измерении давления учитываются два значения: самое высокое, называемое систолическим давлением, характеризующее давление крови в момент сокращения сердца, когда кровь поступает в артерии, и самое низкое, называемое диастолическим давлением, которое соответствует давлению крови между двумя движениями сердечных сокращений.

## Каковы признаки повышенного кровяного давления?

Нормальным кровяным давлением у мужчин и женщин в любом возрасте считается 120/80 миллиметров ртутного столба (мм рт.ст.). В свою очередь, об артериальной гипертензии, или повышенном кровяном давлении, речь идёт тогда, если оно выше 140/90 мм рт.ст. Повышенное давление является одним из важнейших факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Оно способствует развитию коронарной болезни сердца, повышает риск инфаркта миокарда и инсульта. Помните, что и у пожилых людей нормальное кровяное давление – 120/80 мм рт.ст.!

Повышенное кровяное давление может вызвать головные боли, нарушения зрения, головокружение, нервозность, учащённое сердцебиение, а также боли в области сердца. Однако нередко повышенное давление может не вызывать никаких ощущений, и человек узнаёт об этом, когда уже появились какие-либо осложнения. Поэтому и здоровому человеку важно регулярно измерять давление и, в случае необходимости, обращаться к врачу.

## Каковы последствия нелеченной гипертензии?

Повышенное давление может вызвать геморрагический инсульт, или кровоизлияние в мозг. Оно может способствовать развитию коронарной болезни сердца и инфаркта миокарда. Высокое кровяное давление неблагоприятно воздействует на стенки кровеносных сосудов, способствует атеросклерозу во всех сосудах организма, таким образом, негативно влияя на функции важных органов – миокарда, головного мозга, почек, глаз. Повышенное давление также способствует развитию деменции, выражающейся в серьёзных нарушениях памяти, мыслительных способностей и концентрации.

Артериальная гипертензия также ухудшает функцию почек.

## Как лечить повышенное давление?

Если у Вас повышенное давление, просите помощи у семейного врача, который, если необходимо, направит Вас на другие исследования или к кардиологу.

Одна из важнейших вещей, с которой нужно начать, – это изменение образа жизни пациента. Многие факторы риска болезней сердца можно предотвратить, изменив образ жизни, отдавая предпочтение пище для здоровья сердца, отказавшись от курения и больше двигаясь. Обязательно нужно ограничить количество соли в пище до 2 граммов в сутки.

Однако, если у Вас констатирована гипертензия и выписаны медикаменты, принимайте их добросовестно. Ошибочно полагать, что, принимая лекарства некоторое время, можно излечить гипертензию и

прервать приём лекарств. В случае гипертензии лечение – это длительный процесс в течение всей жизни. Но, начав лечение своевременно, можно существенно снизить риск возникновения инсульта или инфаркта, являющихся одними из наиболее частых последствий нелеченной гипертензии.

Наука быстро развивается, в том числе в области лечения этого опасного хронического заболевания. Если раньше для лечения гипертензии требовалось несколько медикаментов, то сейчас доступны лекарства новейшего поколения, объединяющие комбинацию даже из трёх медикаментов, существенно облегчая приверженность пациента к лечению, так как они действуют в течение 24 часов и содержат вещества, замедляющие прогрессирование атеросклероза и снижающие риски инфаркта и инсульта. Таким образом, улучшается качество и продолжительность жизни пациента с гипертензией, а также снижается риск смертности.

## В каких случаях нужно вызывать неотложную медицинскую помощь?

Если повторно измеренное давление в состоянии покоя превышает 180 мм рт. ст., и если оно сопровождается другими заметными симптомами, например, усталостью, рвотой или головокружением, это тревожный сигнал, и нужно обязательно вызвать неотложную медицинскую помощь по телефону 113! ■

Больше о повышенном кровяном давлении читайте на странице:

[www.asins-spiedienu.lv](http://www.asins-spiedienu.lv)



## Как правильно измерять кровяное давление?

Кровяное давление можно легко измерить дома, в аптеке или у семейного врача. Если у Вас гипертензия, рекомендуется приобрести аппарат для измерения давления, чтобы регулярно контролировать изменения давления в домашних условиях. Интересуйтесь в торговых точках, какие из доступных аппаратов проверены и гарантируют большую точность. В свою очередь, если у Вас возникают сомнения по поводу точности Вашего аппарата, измерьте давление у врача или, если возможно, отнесите аппарат на калибровку.

Для измерения артериального давления в домашних условиях можно пользоваться как автоматическим, так и механическим аппаратом для измерения давления. Как у любых устройств, у каждого аппарата есть свои плюсы и минусы, например, механический аппарат не показывает пульс, а автоматический бывает неточным, если у человека аритмия или мерцательная аритмия. Однако я уверен, что такой аппарат должен быть в каждом доме, чтобы человек мог в любое время измерить давление – это даже может спасти жизнь!

Помните, что измерение давления дома не заменяет визита к врачу. Если у Вас диагностирована артериальная гипертензия, необходимо регулярно посещать врача и ни в коем случае не прерывать лечение даже тогда, когда самочувствие улучшилось и давление нормализовалось.

## 6 советов по измерению давления

1. Прежде чем начать измерение давления, важно спокойно отдохнуть в течение приблизительно 5 минут. Давление не стоит измерять сразу после активных движений, например, быстрого входа в помещение, подъёма по лестнице и т.п.
2. Руку нужно положить на стабильное основание на уровне сердца.
3. Манжету для измерения давления нужно надевать на голую руку примерно на 5 см выше локтевого сустава. Если давление измеряется в первый раз, нужно сделать это на обеих руках, так как есть люди, у которых результаты измерения могут слегка отличаться.
4. Важно обратить внимание на размер манжеты, которую нужно выбрать соответственно обхвату руки пациента, чтобы манжета прилегала плотно.
5. Если давление повышено, необходимо перемерить его несколько раз, например, через каждые 10 минут. Для полной уверенности давление можно перемерить и на следующий день. Людям, у которых уже диагностирована артериальная гипертензия, давление необходимо мерить примерно раз в неделю, если самочувствие хорошее и соблюдается терапия, назначенная врачом. Не следует мерить его слишком часто, так как это только приводит к лишнему волнению.
6. Не стоит измерять давление после занятий спортом или после еды, лучше делать это с утра.



# Кофермент Q10 – помощник в работе «силовой станции» сердца

Организм человека – сложный механизм, в котором каждая клетка и орган наделены особой функцией. Есть вещества, которые тело вырабатывает само для защиты организма и обеспечения его работы. Когда здоровье человека ухудшается, необходим дополнительный приём некоторых витаминов и питательных веществ. Одно из них – кофермент Q10, который вырабатывается в печени живых существ, включая человека, но также он производится путём синтеза аминокислоты тирозина. Также это вещество можно принимать с пищей, например, употребляя морепродукты.

## Маленькие силовые станции – митохондрии

Митохондрии – это мелкие цилиндрические структуры, находящиеся почти во всех клетках организма в различных количествах. Они жизненно необходимы для организма, потому что они работают как маленькие силовые станции, превращающие пищевые питательные вещества в соединение, богатое энергией – АТФ. 90% нашей энергии мы получаем из митохондрий, но без Q10 митохондрии не способны производить энергию. Чем больше энергии необходимо клетке, тем больше митохондрий она содержит. В свою очередь, больше всего энергии в организме потребляет сердечная мышца, поэтому она содержит больше всего митохондрий. В каждой клетке сердца их несколько тысяч, и о важности митохондрий сердца свидетельствует тот факт, что около одной трети объёма сердечной мышцы составляют митохондрии, которым необходим Q10 для синтеза нужной энергии. Поэтому низкий уровень Q10 характерен именно для пациентов с болезнями сердца, и связан с

повышенным риском смертности от сердечной недостаточности.

## Исследование хронической сердечной недостаточности «Q-SYMBIO» датского кардиолога

С тех пор, как был открыт Q10, изучению его действия и положительного эффекта посвящены бесчисленные исследования и научные публикации. Одно из последних наиболее серьёзных исследований, посвящённых воздействию Q10 на пациентов с болезнями сердца, было проведено в Копенгагене. В ходе исследования «Q-SYMBIO» было доказано, что, ежедневно принимая препараты, содержащие кофермент Q10, пациенты с тяжёлыми сердечными заболеваниями могут наполовину снизить риск смерти, вызванной сердечной недостаточностью. Руководитель исследования, известный датский кардиолог, ассоциированный профессор Свенд Оге Мортенсен (*Svend Aage Mortensen*) из Центра здоровья сердца Университетской больницы Копенгагена, отмечает: «При приёме кофермента Q10 компенсируется нехватка веществ, необходимых организму, и нормализуется обмен веществ в случае недостаточности энергии сердца без возникновения побочных эффектов».

Q-SYMBIO – это высокотехнологичное исследование, в рамках которого эффект препарата, содержащего кофермент Q10, сравнивался с эффектом плацебо, в то время как пациентам давались оба эти вещества. Оно началось в 2003 году, когда в девяти разных странах – Дании, Индии, Австралии, Польше, Венгрии, Словакии, Швеции, Австралии и Малайзии – были отобраны 420 пациентов с тяжёлой сердечной недостаточностью.

Дополнительно к сердечным лекарствам, назначенными врачом, эти пациенты получали «Bio-Quinone» (капсулы Q10 по 100 мг 3 раза в день – всего 300 мг в день) или идентично выглядящие капсулы плацебо. После этого в течение двух лет исследователи наблюдали пациентов из обеих групп, чтобы узнать, сколько лет пройдёт, прежде чем у них опять появятся проблемы с сердцем. «Проблемы с сердцем» в данном контексте означают незапланированную госпитализацию из-за сердечной недостаточности, сердечные приступы с летальным исходом, необходимость трансплантации сердца или необходимость подключения к аппарату искусственного кровообращения.

В исследовании Q-SYMBIO принимали участие только пациенты с тяжёлыми сердечными проблемами, которые обозначаются как класс NYHA\* III и IV. Благодаря успешному лечению сердечной недостаточности в рамках исследования, состояние здоровья многих пациентов улучшилось, и они переместились на один или два класса NYHA, например, из NYHA IV на NYHA III или II.

## Почему Q10 может быть полезен и здоровым людям?

Основываясь на положительных результатах исследования, профессор Мортенсен рекомендует добавлять кофермент Q10 к обычной терапии сердечной недостаточности. Он добавил, что Q10 уже многие годы доказывает свои способности к улучшению показателей смертности пациентов с сердечными заболеваниями: «В сущности, любое сердечное заболевание в какой-то момент вызывает сердечную недостаточность, и исследование Q-SYMBIO подтвердило, что приём кофермента Q10 может

быть полезен не только сердечным больным, но и практически здоровым взрослым людям. Другими словами, Q10 так же полезен тем, кто хочет поддерживать сильное сердце и высокий уровень энергии, таким образом, устраняя проблемы с сердцем в будущем, как и тем, кто хочет укрепить слабое сердце и повысить уровень энергии».

**Для информации: в латвийских аптеках кофермент Q10 предлагается в форме лекарств и пищевых добавок. Перед приёмом лекарств внимательно прочитайте инструкцию, а также проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом! Пищевая добавка не может заменить медикаменты и терапию, назначенную врачом, поэтому об использовании пищевой добавки, содержащей Q10, проконсультируйтесь со своим врачом! ■**

Автор статьи: Сабине Пуке

Источник: S. A. Mortensen, A. Kumar, P. Dolliner, et al. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure. Results from the Q-SYMBIO study. Presented at Heart Failure Congress 2013 Final Programme Number 440.

Полное название исследования Q-SYMBIO: «Coenzyme Q10 as adjunctive treatment of chronic heart failure: a randomised double blind multicentre trial with focus on changes in symptoms, biomarker status with BNP and long term outcome.»

\*Нью-Йоркская Ассоциация Сердца (New York Heart Association, или NYHA) разработала классификацию, которая используется во всём мире и позволяет определить степень сердечной недостаточности пациента – чем выше показатель смертности, тем более высокий класс присваивается степени сердечной недостаточности. Различают 4 класса NYHA.

## Зарядись энергией!\*



IV 010 Ad. Sirds, veseliba, RU 0912\_26041335

\* Bio-Quinone Q10 повышает энергию человеческих клеток.

**Bio-Quinone Q10 30 mg** – это безрецептурный медикамент для лечения и профилактики дефицита коэнзима Q10 в организме, а также повышения энергии клеток.

- Коэнзим Q10 (убидекаренон) – это вещество, которое по своему действию напоминает витамины. Оно также содержится в организме и используется в процессах образования энергии.
- Коэнзим Q10 также действует как антиоксидант (помогает защищать клетки).
- Гигиеничная блистерная упаковка защищает капсулы от воздействия воздуха.
- Коэнзим Q10 представлен в капсулах со смесью растительных масел.
- Производится в Дании под строгим фармацевтическим надзором.

Рекомендуемая доза для взрослых и подростков старше 12 лет – 1 капсула в день. Внимательно прочтите инструкцию по применению! Консультируйтесь с врачом или фармацевтом по применению медикамента!



Отпускается в аптеках без рецепта.

**Pharma Nord**

**НЕОБОСНОВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!**



# Когда сердечко уже не может многого



Фото: из личного архива

Д-р **ГИНТА КАМЗОЛА**  
Кардиолог Латвийского  
Кардиологического центра КУБПС

**С возрастом и запущенными, своевремененно не излеченными заболеваниями сердца и кровеносных сосудов, ухудшается работа нашего сердца, а также появляются разные неблагоприятные нарушения сердечной деятельности. Статистические данные свидетельствуют, что в Европе в возрасте до 65 лет с сердечной недостаточностью сталкивается около 1% жителей, в свою очередь, в возрасте 75–85 лет – уже 7%. К сожалению, и в Латвии есть многие тысячи пациентов, у которых диагностирована сердечная недостаточность, являющаяся одним из самых неблагоприятных синдромов в группе сердечно-сосудистых заболеваний. Больше о том, как возникает это заболевание, каковы его симптомы и как с ним жить, рассказывает кардиолог Клинической университетской больницы им. Паула Страдина д-р Гинта Камзола.**

## Что такое сердечная недостаточность?

Сердечная недостаточность – это патофизиологическое состояние, при котором нарушения функции сердца вызывают неспособность сердечной мышцы перекачивать кровь в соответствии с нуждами метаболизма тканей. В Европе каждый год сердечную недостаточность диагностируют у 3,6 млн. человек, и общее число пациентов с сердечной недостаточностью всё возрастает. Надо сказать, что в большой степени это связано с развитием медицины, своевременной диагностикой сердечных заболеваний, современным, передовым лечением сердечных заболеваний, снижающим смертность пациентов, однако, количество пациентов с изменённой функцией сердца (сердечной недостаточностью) растёт. Чаще всего сердечная недостаточность развивается у пациентов с коронарной болезнью сердца и пациентов с артериальной гипертензией (повышенным кровяным давлением). В случае коронарной болезни сердца, особенно после перенесённого инфаркта миокарда, когда в сердечной мышце образовался рубец, нарушена функция сокращения сердечной мышцы, и в случае повышенного кровяного давления из-за перегрузки стенки сердечной мышцы утолщаются и становятся не такими эластичными; вместе с тем, сердечная мышца не может достаточно расслабиться и наполниться кровью. Клинические проявления в обоих

случаях похожи. Причинами сердечной недостаточности могут быть кардиомиопатии (болезни сердечной мышцы), болезни клапанов сердца, врождённые сердечные заболевания, заболевания щитовидной железы, сахарный диабет и другие эндокринные заболевания. Важно понять, что в случае сердечной недостаточности также нарушено кровообращение остальных органов, а при выраженной сердечной недостаточности – и их функции. Статистические данные свидетельствуют, что в европейских странах сердечная недостаточность встречается чаще, чем злокачественные опухоли. Наиболее частые симптомы сердечной недостаточности (одышка, усталость, бессилие, учащённое сердцебиение, отёк лодыжек) являются достаточно неспецифичными и встречаются и в случае других заболеваний, однако, появление подобных жалоб определённо достаточная причина посетить врача.

## Можно ли вылечить сердечную недостаточность?

Эффективность лечения сердечной недостаточности зависит от причины сердечной недостаточности. В отдельных случаях на фоне терапии функция сердца может полностью нормализоваться, но сердечная недостаточность обычно развивается в качестве следствия какой-либо другой проблемы с сердцем, поэтому, чаще всего, с ней придётся жить всю дальнейшую жизнь. Наилучшая профилактика сердечной недостаточности – устранение факторов риска сердечных заболеваний, своевременное лечение и диагностика сердечных заболеваний, чтобы не допустить развитие и прогрессирование сердечной недостаточности.

## Что нужно учитывать пациенту с сердечной недостаточностью?

Терапия сердечной недостаточности может быть сложной, дифференцированной и включать весьма широкие возможности, в том числе инвазивное и хирургическое лечение. Обычно она включает в себя как изменения образа жизни (правильное питание, поддержание жидкостного баланса, регулярные физические нагрузки), так и регулярную медикаментозную терапию, в том числе лечение побочных заболеваний.

Пациентам с сердечной недостаточностью (с выраженными её симптомами) следует ограничить количество потребляемой жидкости до 1,5–2,0 л в сутки, в свою очередь, пациентам с лёгкими или умеренными симптомами сердечной недостаточности, ограничение жидкости не рекомендовано. Также желательно избегать чрезмерной потери жидкости (например, во влажной и жаркой среде). Важно соблюдать здоровые пищевые привычки, снизить потребление соли до 2 г в день, что означает избегание магазинных полуфабрикатов и продуктов с высоким содержанием соли, в свою очередь, не следует добавлять соль в готовые блюда, а для улучшения вкуса использовать различные приправы. Пищу желательно разделить на небольшие порции и есть часто. Также важно бросить курить и ограничить потребление алкоголя. Пациентам с

кардиомиопатией, вызванной алкоголем, нужно полностью воздержаться от его употребления.

На фоне медикаментов пульс должен составлять менее 70 раз в минуту. Артериальное давление не должно превышать 130/80 мм рт.ст., но на фоне медикаментов допустимы и более низкие значения. При увеличении частоты сердечной деятельности повышается потребность сердечной мышцы в кислороде, а также увеличивается количество расходуемой энергии. Это дополнительная нагрузка на сердце, неблагоприятно влияющая на течение сердечной недостаточности. Также пациентам с сердечной недостаточностью желательно каждый день контролировать вес тела, преимущественно в одно и то же время. Если в течение 3 дней вес возрастает более чем на 2 кг, необходимо повысить дозу диуретических (мочегонных) медикаментов. Пациентам с сердечной недостаточностью нужно также регулярно контролировать почечные показатели (креатинин, калий) и уровень гемоглобина. Если Вы принимаете варфарин, хотя бы раз в месяц нужно определить *INR*, который должен быть в границах от 2,0 до 3,0. Прописанный медикаменты нужно принимать регулярно, не пропуская ни одного дня. Исключение составляют диуретические средства, дозы и частота приёма которых зависит от симптомов. У каждого медикамента, используемого для лечения сердечной недостаточности, существует известная целевая доза, которую нужно стараться достичь, постепенно увеличивая (титруя) дозы медикамента для получения максимального эффекта терапии. Наиболее частые причины повторных госпитализаций ввиду ухудшения сердечной недостаточности – это ошибки диеты, несоблюдение медикаментозного режима или несоответствующая медикаментозная терапия.

Краеугольный камень реабилитации пациентов с сердечной недостаточностью – это регулярные физические упражнения с подходящей нагрузкой, увеличивающие толерантность к нагрузке, улучшающие качество жизни, а также уменьшающие число повторных госпитализаций. Тренировки следует начинать под руководством реабилитолога, предварительно посоветовавшись с кардиологом. Объём нагрузки обычно зависит от степени тяжести сердечной недостаточности и текущих симптомов.

Пациентам с сердечной недостаточностью обязательно нужно вакцинироваться от гриппа. Пациентам старше 65 лет также рекомендуется пневмококковая вакцина. Это важно потому, что любая вирусная или бактериальная инфекция, особенно протекающая с осложнениями, может ухудшить течение сердечной недостаточности, а также прогноз пациента.

## Что необходимо помнить, собираясь в путешествие?

Пациентам с умеренными или выраженными симптомами сердечной недостаточности не рекомендуется отправляться в страны с жарким и влажным климатом, а также выше 150 м над уровнем моря.

Во время полёта нужно надевать эластичные чулки (надеть до полёта и снять через несколько часов после полёта). Обязательно нужно взять с собой прописанные медикаменты и продолжать регулярно их принимать. Если пациенту имплантирован электрокардиостимулятор, с собой необходимо взять также паспорт стимулятора, желательно с выпиской из больницы с текущим режимом лечения и последней электрокардиограммой. Так как в путешествии никто не застрахован от непредвиденных обстоятельств, прежде чем отправиться в путь, обязательно стоит подумать о соответствующем страховании здоровья или, хотя бы, карте *EVAK* при путешествии в границах Европейского союза, обеспечивающей необходимую медицинскую помощь в таком же объёме, как жителю соответствующей страны.

## Что свидетельствует об ухудшении самочувствия?

У пациентов с сердечной недостаточностью увеличение одышки и отёков, а также увеличение сердечной деятельности (пульса) обычно свидетельствуют об ухудшении функции сердца. Увеличение веса может свидетельствовать о задержке жидкости в организме. Об ухудшении функции сердца также может говорить пониженное количество суточной мочи.

## В каких случаях пациенту с сердечной недостаточностью нужно обращаться к врачу?

Если пациент с сердечной недостаточностью заметил увеличивающуюся одышку и уменьшение толерантности к нагрузке, это причина для посещения врача. Также не откладывайте посещения врача, если заметили резкое увеличение веса или отёков, если для комфортного сна Вы нуждаетесь в более высокой подушке или замечаете увеличенную сердечную деятельность или выраженное сердцебиение. Об ухудшении сердечной недостаточности могут свидетельствовать также увеличение объёма живота, сухой кашель, снижение аппетита, головокружение и возрастающая усталость. За медицинской помощью нужно обращаться немедленно, если ускоренная, аритмичная сердечная деятельность возникает внезапно. Если пациент с устройством ИКД или РРС-Д почувствовал действие устройства в виде лёгкого удара током, тогда тоже необходимо срочно обратиться к специалисту для уточнения причины, почему устройство подействовало, и для коррекции параметров устройства, если необходимо. Предупреждающие симптомы, в случае которых нельзя медлить ни минуты, а вызывать неотложную медицинскую помощь, – интенсивные давящие боли в груди, которые не проходят в течение нескольких минут после приёма нитратов короткого действия, при наличии выраженной одышки, или если был обморок.

Регулярный приём медикаментов и образ жизни, соответствующий функции сердца, может предотвратить повторные госпитализации и прогрессирование сердечной недостаточности у каждого пациента с сердечной недостаточностью, а также сохранить качество жизни. ■

# Кто-то живет В ПОЛНУЮ СИЛУ, а Вы?

Grindex



## МИЛДРОНАТ®-ГРИНДЕКС 250 мг

Эффективно улучшает энергетический обмен веществ в организме

Помогает при пониженной работоспособности, физическом и эмоциональном переутомлении

Ускоряет восстановление период выздоровления после цереброваскулярных нарушений, травм головы и энцефалита

Спросите специалиста, как **МИЛДРОНАТ®-ГРИНДЕКС 250 мг** может помочь Вам!

Суточная доза для взрослых: 500 мг (2 капсулы). Принимать два раза в день.

Перед употреблением внимательно ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом!



## МИЛДРОНАТ®-ГРИНДЕКС 250 мг



НЕОБОСНОВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



# Thrombo ASS®

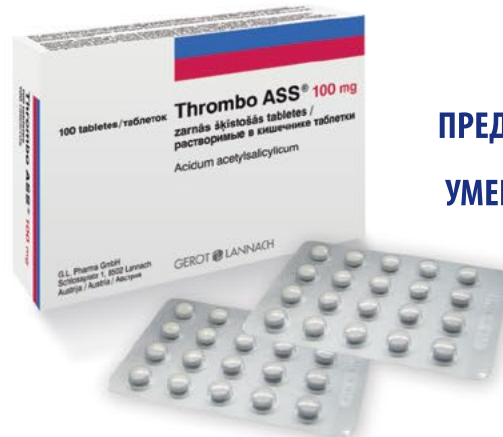
## ПУСТЬ ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

### СЕРДЕЧНЫЙ АСПИРИН ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА И СОСУДОВ:

ПРЕДОТВРАЩАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ТРОМБОВ

УМЕНЬШАЕТ РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

РАСТВОРИМЫЕ В КИШЕЧНИКЕ  
ТАБЛЕТКИ В ОБОЛОЧКЕ  
ОБЕРЕГАЮТ ЖЕЛУДОК



### ВЫБИРАЙ САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ И ЩАДЯЩЕЕ:

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

N100 – 4.39 EUR

N100 – 3.61 EUR

N100 – 3.61 EUR



GEROT LANNACH

Безрецептурный медикамент. Об употреблении лекарств консультируйтесь с врачом или фармацевтом. Перед употреблением внимательно прочитайте инструкцию. Реклама пересмотрена 26.03.2014. Рекламодатель: GL Pharma Riga

НЕОБОСНОВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



# Холестерин – устранимая угроза здоровью сердца



Фото: из личного архива

Д-р **ИВЕТА МИНТАЛЕ**  
Кардиолог, руководитель  
Амбулаторного отделения Латвийского  
Кардиологического центра КУБПС

Повышенный уровень холестерина и дислипидемия, или нарушения липидного обмена, принадлежат к основным факторам риска, повышающим риск сердечных заболеваний. Холестерин, содержащийся в организме, в основном вырабатывается в печени, и только небольшая часть холестерина попадает в организм с пищей: жирным мясом, яичным желтком, морепродуктами, маслом, печенью, почками и т.д. Рекомендуемая норма при высоком риске – не более 200 мг холестерина в день. Правда, нужно помнить, что в организме холестерин также используется для жизненно необходимых процессов.

## Как измеряется уровень холестерина в крови?

Взрослому человеку рекомендуется определять уровень холестерина в крови минимум 1 раз в году, что можно легко сделать в лаборатории медицинского учреждения, сдав кровь из вены.

Обычно определяются четыре показателя, по которым можно судить о жировом (липидном) обмене веществ: общий холестерин, ЛПВП (липопротеины высокой плотности, или «хороший» холестерин), триглицериды (другой вид жировых веществ, содержащихся в крови – в сущности, обычный жир, в бытовом смысле) и ЛПНП (липопротеины низкой плотности, или «плохой» холестерин).

Если определяются все четыре показателя, желательно делать это натощак (не есть 12 часов, т.е., с утра до сдачи анализов и не слишком поздно вечером).

## Отчего такое разделение – «хороший» и «плохой» холестерин?

Липопротеин низкой плотности переносит холестерин, который прикрепляется к стенкам кровеносных сосудов и откладывается на них, образуя атеросклеротические бляшки, которые сужают сосуды и способствуют риску развития болезней, вызываемых атеросклерозом, в том числе, стенокардии, инфаркта миокарда, инсульта, являющихся наиболее частой причиной смертности.

Чем выше уровень общего холестерина (>5 ммоль/л), триглицеридов (>1,7 ммоль/л) и ЛПНП (>3 ммоль/л), тем выше риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями. В свою очередь, с ЛПВП наоборот – риск болезни увеличивается, если он понижен

(<1,0 ммоль/л у мужчин и <1,2 ммоль/л у женщин), так как эти частицы транспортируют лишний холестерин из клеток и кровеносных сосудов.

## Факторы риска – наследственность, вредные привычки и возраст

«Нормальным» считается уровень общего холестерина, не превышающий 5,0 ммоль/л. Подчеркнём, однако, что «вред» холестерина и вероятность заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями во многом зависят от других факторов риска! У мужчин, курильщиков и людей с повышенным давлением или случаями раннего инфаркта миокарда или внезапной смерти в кругу ближайших родственников холестерин начинает откладываться в артериях сердца даже при слегка повышенном или «нормальном» уровне холестерина!

У людей с лишним весом (особенно, если жир накапливается в районе живота) обычно низкий уровень ЛПНП и высокий уровень триглицеридов, хотя общий уровень холестерина может не быть высоким. Такая комбинация весьма неблагоприятна, поэтому людям с лишним весом особенно важно определять все четыре показателя. Если общий холестерин очень высок (выше 7–8 ммоль/л), существует большая вероятность, что это вызвано наследственной особенностью обмена веществ, которая может также передаваться ближайшим родственникам. В таких случаях анализы обязательно нужно сделать также сёстрам, братьям и детям.

К сожалению, один из способствующих этому процессу аспектов, на который невозможно повлиять, – это возраст: у мужчин после 40 лет и женщин после 50 лет процесс происходит более выражено, и риск сердечных заболеваний может существовать и при, казалось бы, «нормальном» уровне холестерина в крови. Поэтому лучше заранее проконсультироваться с врачом, чтобы решить, не слишком ли высок теперешний уровень холестерина, даже если он, казалось бы, отвечает

лабораторным нормам. Зная все факторы риска, врач сможет определить, существует ли угроза сердечных заболеваний. Следует добавить, что особо опасным холестерин становится в случае сахарного диабета!

Если сердечно-сосудистое заболевание уже развилось, снижению уровня холестерина нужно уделить повышенное внимание. Во-первых, нужно поменять пищевые привычки, снизить лишний вес и заняться физическими упражнениями (согласовав их с врачом). Меняя свои факторы риска, двигаясь, поддерживая оптимальный вес тела, правильно питаясь, можно снизить уровень холестерина в крови. Во-вторых, нужно обязательно принимать назначенные врачом медикаменты, понижающие уровень холестерина. Только при выполнении обоих условий можно снизить риск пациента!

## Образ жизни, помогающий регулировке уровня холестерина в крови

Во-первых – регулярная физическая нагрузка – скандинавская ходьба, езда на велосипеде, плавание, бег – хотя бы 30 минут 3 раза в неделю.

Во-вторых, нужно избегать употребления в пищу продуктов, которые сами не содержат холестерина, но повышают выработку холестерина в печени, например, трансжирные кислоты – гидрогенизированные масла низкого качества (обычно маргарин!). Трансжирные кислоты содержатся в продуктах промышленного производства. В домашних условиях трансжирные кислоты получить невозможно! Запрещается употреблять продукты, на маркировке которых упоминаются растительные масла, растительные жиры, маргарин. Также известный в народе «дорогой маргарин», обогащённый растительными станолами и рекламируемый как «дружественный сердцу», на самом деле вреден! И этот маргарин производится из масел низкого качества. Никто не делает маргарин из хорошего оливкового или сливочного масла! **Трансжирные кислоты**

**повышают ЛПНП и понижают ЛПВП!** В Европе есть страны, в которых определён допустимый уровень трансжирных кислот. В нашей стране людям нужно думать самим!

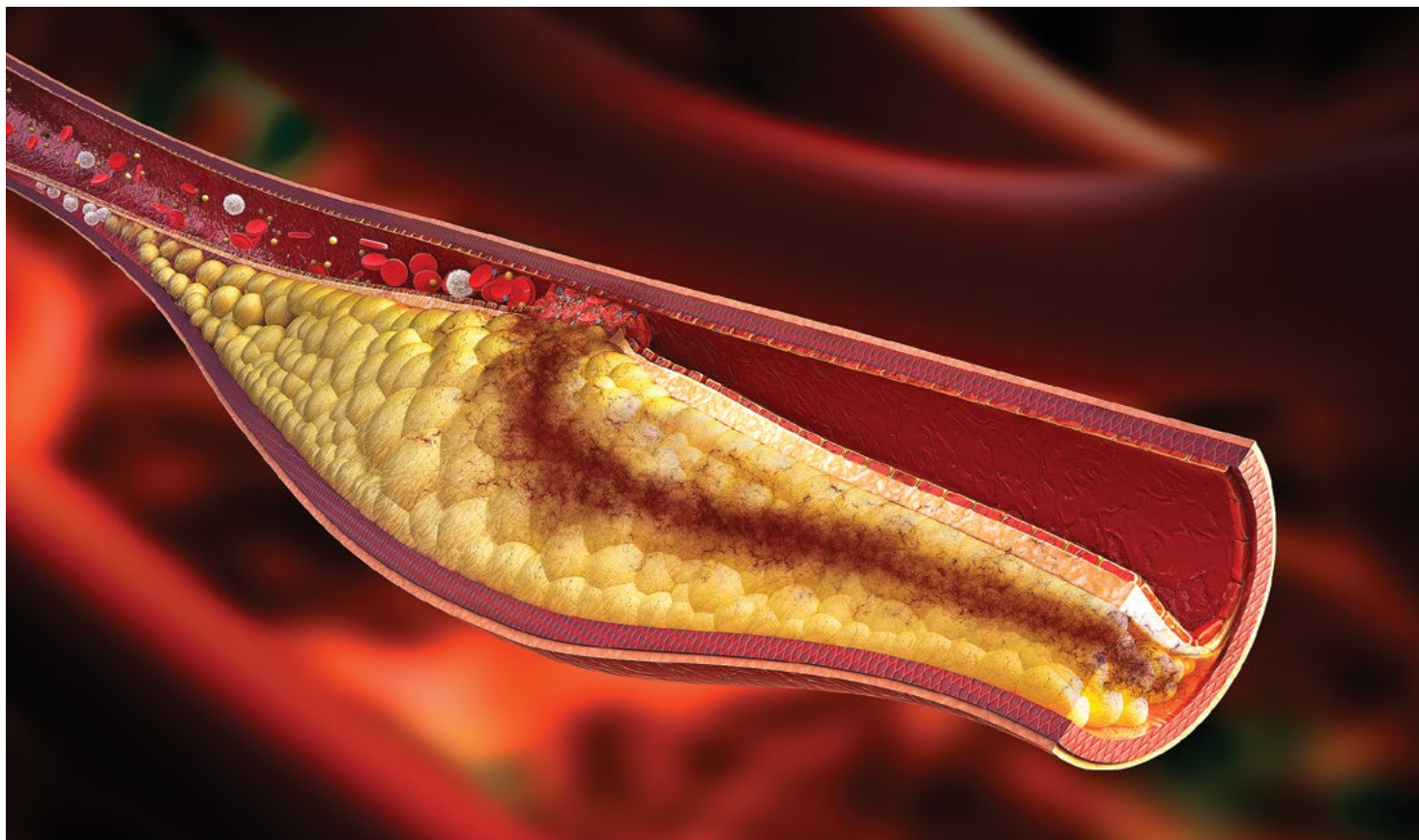
Натуральные продукты хорошего качества также нельзя употреблять в неограниченных количествах – нужно учитывать как уровень холестерина человека, так и физические нагрузки и вес.

Молодой человек, занимающийся спортом, может смело есть хлеб с маслом или большой кусок отбивной, а малоподвижному господину с животиком и высоким уровнем холестерина лучше обратить внимание на постное мясо, овощи и рыбу, забыв о пирожных.

## Продукты, которых следует избегать в питании:

- Промышленно приготовленные мясные продукты (колбасы, сосиски, сардельки, маринованные или полуприготовленные продукты);
- Мясные консервы, паштет, сало, копчёности (скрытая соль!);
- Жирное мясо, старая говядина (жир между волокнами!);
- Масло, сметана, жирный сыр (всё зависит от количества);
- Маргарин;
- Печень, почки, мозги;
- Майонез (магазинный);
- Бульонные кубики (если они не биологического производства);
- Молочный и белый шоколад и изделия из шоколада;
- Кондитерские изделия (булки, пирожные, торты промышленного приготовления – к сожалению, в кафе невозможно найти кондитерские изделия с добавлением сливочного масла, везде только МАРГАРИН!);
- Подслащенные соки, сладкие газированные напитки.

Рецепт майонеза домашнего приготовления, способствующий здоровью сердца, читайте **на странице 15!** ■





# Из Северного моря – твоему сердцу



Фото: из личного архива

Д-р **АНДРИС СКРИДЕ**  
Кардиолог Латвийского  
Кардиологического центра КУБПС

Интервьюировала **САБИНЕ ПУКЕ**

**О положительных свойствах рыбьего жира и входящих в его состав ненасыщенных жирных кислот, или Омега-3, кажется, прочитано и услышано достаточно, но их положительное влияние на устранение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний открыто в 70-х годах XX века. Датские учёные поехали в Гренландию изучать популяцию эскимосов, чтобы узнать, почему среди них почти не встречается сердечно-сосудистых заболеваний, хотя в питании применяется жирная пища. На разговор о том, насколько ценен ежедневный приём Омега-3 и как он влияет на здоровье сердца, мы пригласили Д-ра Андриса Скриде.**

## Что же такое Омега-3?

Омега-3 – это одна из двух важнейших групп полиненасыщенных жирных кислот, необходимых организму человека. В состав Омега-3 входят такие важные

жирные кислоты, как докозагексаеновая (ДГК) и эйкозапентаеновая (ЭПК) кислоты, которые в высоких концентрациях встречаются в живых организмах животных холодных морей – в рыбе, морепродуктах и тюленях.

## Как можно принимать Омега-3?

Важно понимать, что обе важные жирные кислоты ДГК и ЭПК не образуются сами в организме человека, поэтому их надо принимать с пищей – рыбой, или дополнительно в виде рыбьего жира. В Латвии мы употребляем слишком мало морской рыбы, а с другими продуктами питания принять Омега-3 практически невозможно, так как в них они встречаются в гораздо меньшей концентрации. Вторая важная и благотворная для человека группа жирных кислот – Омега-6, которая содержится в относительно распространённых продуктах (зерновых, орехах, растительных маслах и т.д.), поэтому дополнительно их принимать нужно гораздо реже.

## Как получают Омега-3?

Прекрасное сырьё для жирных кислот Омега-3 – выросшая на воле рыба холодных вод, например, арктическая треска, которая очень богата кислотами Омега-3 (ДГК и ЭПК) и витамином D. Выловленную рыбу обрабатывают в течение 24 часов. Так как производители применяют для переработки самые современные технологии, высокое качество обеспечено на всех этапах производства. Ничего из Омега-3 не синтезируется химически, всё получается в результате природных процессов.

## Каково влияние Омега-3 на здоровье?

Жирные кислоты Омега-3 очень важны для нашего организма, они находятся в мембране каждой нашей клетки. Эти жирные кислоты незаменимы и жизненно необходимы для нормального роста и функционирования организма. Во-первых, жирные кислоты Омега-3 замедляют развитие атеросклероза, кальцинирование сосудов, воспаление в сосуде, которое может привести к инфаркту миокарда или инсульту мозга. Так как при появлении признаков атеросклероза эту болезнь невозможно излечить полностью, особо важно устранить или снизить образование атеросклероза вовремя. Во-вторых, замедляя слипание эритроцитов, эти жирные кислоты работают против тромбов подобно аспирину. В-третьих, Омега-3 может устранить экстрасистолы, или так называемые перебои в работе сердца, а также, возможно, снижает возникновение опасных нарушений ритма, например, желудочковую тахикардию.

Также жирная кислота снижает повышенный уровень холестерина. Нужно помнить, что повышенный холестерин – значительный фактор повышенного риска атеросклероза. Жирные кислоты Омега-3 в нашем организме снижают также триглицериды – плохие жиры, способствующие воспалению поджелудочной железы, а также увеличивающие риск инфаркта.

Важно, что ненасыщенные жирные кислоты Омега-3 легко воспринимаются организмом и легко перевариваются. Но важно помнить, что терапевтический эффект возникает только тогда, если в сутки принято более 2000 мг жирных кислот Омега-3.

## Доказана ли эффективность Омега-3 научно?

Да, о положительном воздействии Омега-3 проведено много клинических, научно

запротоколированных исследований. Одно из последних важнейших научных исследований – «*GISSI-Prevenzione*», во время которого было доказано, что при приёме этих жирных кислот значительно снижается риск острого инфаркта миокарда и внезапной смерти. Но я снова хотел бы подчеркнуть, что клинически исследована вышеупомянутая суточная доза 2000 мг, а большая часть рыбьего жира, продающаяся в наших аптеках, не содержит этих 2000 мг.

Также, пользуясь возможностью, я хотел бы развеять лживые представления о масле криля как о панацее жирных кислот – углубляясь в его состав, мы увидим, что оно не содержит дозы, необходимой для терапевтического эффекта, а также его положительное воздействие не доказано научно.

## Кому и как нужно принимать Омега-3?

Совершенно точно жирные кислоты Омега-3 необходимо принимать мужчинам после 40 и женщинам после менопаузы, когда существенно повышается риск коронарной болезни сердца, но положительный эффект будет во всех возрастных группах. Жирные кислоты Омега-3 многие делают именно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, о чём в нашей стране, к сожалению, думают минимально. Своим пациентам, которые уже заболели каким-либо сердечным заболеванием, я советую принимать Омега-3 непрерывно, а в профилактических целях советую сделать паузу с мая по август, когда в наших широтах возможно получить много других витаминов. Однако, если пациент нуждается в лекарствах, они всегда будут выбором номер один, так как ни одна пищевая добавка не может заменить медикаменты! ■

## 160 лет заветного качества!



**Особая забота  
о здоровье  
сердца  
и сосудов**

**Möller's Omega-3 Cardio** содержит уникальную комбинацию омега-3 рыбьего происхождения и омега-3 растительного происхождения, которая помогает поддерживать нормальное кровяное давление, функцию сердца и уровень холестерина.

**Möller's Omega-3 Premium** рыбий жир с особенно высокой концентрации жирных кислот омега-3 – 1780 мг в одной чайной ложке, что позволяет употребить рекомендуемую дневную норму омега-3: от 1000 до 2000 мг.

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

Благотворное влияние на функцию сердца, принимая 250 мг ДГК/ ЭПК, на кровяное давление – 3 г ДГК/ ЭПК, на уровень холестерина – 2 г АПК.



# Жорж Сиксна: «Не медлите с визитом к врачу!»



Ж. Сиксна преподносит пациентам инсульта небольшой «гостевой концерт»

У известного латышского певца Жоржа Сиксны (57) уже задолго до судьбоносного заболевания были жалобы на сердце, быструю утомляемость и одышку. Врачей, как говорит сам певец, он иногда посещал, но не проводил проверки здоровья в надлежащем объёме. Певец известен своей недюжинной работоспособностью, и не жалел себя, чтобы порадовать своих слушателей. Три года назад во время полёта из Нью-Йорка в Амстердам Ж. Сиксна одновременно перенёс и инсульт, и инфаркт.

**Расскажите, что именно произошло три года назад?**

**Ж. Сиксна.** Летом 2011 года, возвращаясь из концертного тура для канадских и американских латышей, в самолёте сразу после взлёта я почувствовал себя очень плохо, стал икать, одна половина лица стала неподвижной, была сильная жажда, и в конце полёта я уже не мог двигать левой рукой. Однако, с этими симптомами я не осознавал, что меня настиг инсульт. Сейчас, надо сказать, это даже хорошо, иначе я впал бы в панику. Сразу после посадки в Амстердаме на машине неотложной медицинской помощи меня доставили в больницу, где начали лечение инсульта.

О том, что одновременно с инсультом я перенёс ещё и инфаркт, я узнал только неделей позже, проходя лечение в Латвии, в Рижской восточной больнице, где мне поставили стенты. Пользуясь случаем, хочу ещё раз поблагодарить профессиональный коллектив медиков больницы! В Латвии работают кардиологи высокого класса, и я рад, что лечился именно здесь. К тому же, чего скрывать, если бы мне пришлось такие операции перенести в Соединённых Штатах

Америки или где-то в Европе, даже со страховкой это потребовало бы астрономических сумм.

**Сохранились ли какие-то последствия после болезни?**

**Ж. Сиксна.** Уже на второй день я немного перевёл дух, потому что понял, что смогу и ходить, и петь. Через четыре месяца после того, как заболел, я вернулся на сцену. Чтобы быстрее начать устранять последствия инсульта, в больнице Амстердама, по заданию врача, играл на кларнете и фортепиано. По сравнению с другими пациентами после инсульта, последствия у меня действительно минимальны. Есть трудности с концентрацией, появились нарушения памяти, я гораздо быстрее устаю — всё это в целом, конечно, мешает работе. Но я считаю, что мне действительно повезло — как известно, в лечении инсульта особенно важны первые четыре часа, но только полёт продолжался почти семь.

**Были ли до болезни какие-то признаки, которые бы на неё указывали?**

**Ж. Сиксна.** Да, конечно. Я чувствовал себя плохо уже лет семь. У меня была всё та же быстрая утомляемость, одышка, затруднённое дыхание, я не мог пройти большие расстояния. Но я на это совершенно не обращал внимания, давление тоже не измерял, все списывал на «нервы», потому что когда-то у меня с этим были проблемы. Да и образ жизни музыканта — не из самых здоровых: стресс из-за перегрузок, ночи без сна. Три года назад я активно давал концерты в Театре Вильнюсской оперетты и в других местах за границей — долгие переезды также очень влияют на здоровье. Думаю, на момент заболевания повлияли и

долгие перелёты, и смена климатических и часовых поясов.

**Как болезнь изменила Ваш образ жизни?**

**Ж. Сиксна.** Сейчас я уделяю своему здоровью гораздо больше внимания, хотя бы раз в полгода посещаю врачей, чтобы провести необходимые проверки. Регулярно и старательно принимаю лекарства, потому что понимаю, что шутки плохи. Также я внёс изменения в свои ежедневные привычки, стараюсь придерживаться здорового питания — в Латвии, в отличие от других стран, доступны высококачественные продукты питания, и этим нужно пользоваться!

Я также регулярно занимаюсь спортом и хожу на прогулки.

**Что бы Вы пожелали своим близким после произошедшего?**

**Ж. Сиксна.** Призываю каждого, кто почувствовал себя плохо, или чувствует какие-либо нехарактерные проблемы со здоровьем, не стесняться и сразу обращаться к врачу! Я уверен, что в моём заболевании виновато моё легкомыслие, так как я недостаточно проверялся, а в рутинной занятости не обращал внимания на симптомы болезни. Кто знает, возможно, таким образом, я смог бы избежать и инсульта, и инфаркта. ■



Ж. Сиксна с руководителем общества пациентов «ParSirdi.lv» И. Мауриней



# HJERTEMAGNYL®

## ДАРИТ ВАМ ВРЕМЯ!

- ♥ 1–2 таблетки в день предотвращают образование тромбов в кровеносных сосудах
- ♥ Уменьшают риск инфаркта и инсульта
- ♥ Низкодозовый аспирин бережный к желудку

*HJERTEMAGNYL 75 МГ И 150 МГ ПРИМЕНЯЮТ ПРИ ОСТРЫХ И ХРОНИЧЕСКИХ ИШЕМИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, В Т.Ч. В КАЧЕСТВЕ ПРОФИЛАКТИКИ КАРДИОВАСКУЛЯРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВТОРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОЗОВ.*

*Консультируйтесь с врачом о наиболее подходящем для вас применении Hjertemagnyl.  
Безрецептурный медикамент. Реклама изготовлена 03.2014, заказчик OOO Takeda Latvia, [www.takeda.lv](http://www.takeda.lv)*



НЕОБОСНОВАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ВРЕДНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

## Panangin

158 mg/140 mg  
Таблетки, покрытые  
оболочкой N50



Содержат ионы калия и магния.

Усилят функцию сердечной мышцы и способствуют здоровому функционированию сердечно-сосудистой системы.

Профилактика дефицита K<sup>+</sup> и Mg<sup>++</sup> в случае недостаточного употребления или питания, либо усиленных потерь электролитов (длительное применение диуретиков или слабительных средств, поносов).

**Применение:** по 1–3 таблетки 3 раза в день.

Безрецептурное лекарство. Внимательно прочтите инструкцию по применению.  
Консультируйтесь с врачом или фармацевтом по применению медикамента.

НЕОБОСНОВАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



# Нелеченная стенокардия – как жизнь на пороховой бочке



Фото: из личного архива

Д-р **КАРЛИС ТРУШИНСКИС** (фото)  
Кардиолог Латвийского  
Кардиологического центра КУБПС

Интервьюировала **ИНЕСЕ МАУРИНЯ**

Сердечно-сосудистые заболевания (далее – ССЗ) – важная проблема общественного здоровья как в Латвии, так и в Европейском союзе. По данным Центра профилактики и контроля за болезнями, ССЗ – самая распространённая причина смерти в Латвии (55% от всех умерших). Наиболее часто встречающиеся ССЗ постепенно развиваются в течение нескольких лет, поэтому нужно обратить внимание на симптомы, которые могут своевременно свидетельствовать о развитии заболевания. В этом случае рекомендуется обратиться к семейному врачу, чтобы распознать эти заболевания и начать лечение. Но существуют и такие симптомы, которые говорят об острой и опасной ситуации, когда нужно немедленно вызвать скорую медицинскую помощь, например, в случае острого инфаркта или инсульта.

В этот раз хотим привлечь внимание к распространённому заболеванию – стенокардии, которая, если её не распознать и не лечить вовремя, может привести к печальным последствиям.

## О стенокардии

Стенокардия возникает, когда сердечная мышца не получает достаточно кислорода. Она начинается, когда сердце работает тяжелее, чем обычно, она может возникнуть в результате физической нагрузки, волнения, перегрузки нервной системы или обильного приёма пищи. Такие рутинные действия, как, например, подняться по лестнице, могут стать проблематичными.

Стенокардия проявляется как дискомфорт в груди или за грудиной костью, но боли могут возникать в груди в разных местах, реже это может быть в эпигастрии (районе над пупком в середине слева), в челюсти, руках, плечах, пальцах. Дискомфорт часто характеризуют как давление, стеснение, иногда – как жжение. Стенокардию может сопровождать нехватка дыхания, может быть чувство слабости, тошнота, беспокойство, страх смерти.

Приступы стенокардии обычно длятся 1–3 минуты, в общем не превышая 10 минут. Характерно, что боли возникают во время активной деятельности, нагрузки или эмоционального стресса, особенно при поднятии в гору или при движении против ветра. При устранении фактора, вызывающего боль, она быстро уходит (за несколько минут). Проявления стенокардии облегчаются приёмом нитроглицерина. Как только боль проходит, человек опять чувствует себя здоровым, поэтому нередко такие боли игнорируются, и человек не обращается за помощью к врачу своевременно.

**Чтобы лучше понять, что такое стенокардия, как её можно лечить и что обязательно нужно учитывать пациентам, мы пригласили к разговору кардиолога Клинической университетской больницы им. Паула Страдия Д-ра Карлиса Трушинскиса.**

## Почему возникает стенокардия?

Типичная причина стенокардии – нарушенное кровоснабжение сердечной мышцы, связанное с недостаточным кровообращением. Его часто вызывает сужение сосудов в результате атеросклероза, когда перекрыто едва ли не 90% сосуда.

Стенокардия проявляется при нагрузке, когда сердце начинает работать интенсивнее. В этом случае мы говорим о стенокардии напряжения, возникающей при физической нагрузке, так как часто, пока нагрузки нет, её можно даже не почувствовать. Есть хорошее сравнение с автомобилем – пока он находится в гараже, всё в порядке, а когда нужно куда-то ехать и

набрать скорость, в моторе что-то начинает стучать и разваливаться.

## В чём скрывается опасность стенокардии?

К сожалению, надо признать, что у большого числа пациентов с инфарктом перед этим была стенокардия, которую не распознали и не лечили вовремя. Таких пациентов с инфарктом может быть до 30–50%.

Проблема в том, что люди её временами не распознают и игнорируют боль. Многие думают, что проблемы с сердцем – это тогда, когда болит именно в области сердца слева, но предупредительные сигналы стенокардии проявляют себя в идее болей за грудной костью – в средней части грудины. Тогда часто думают, что виноват пищевод или трахея, или что-то застудилось. Иногда может не быть вообще никаких симптомов, даже боли при нагрузке, и тогда очень трудно констатировать риск стенокардии.

Также стенокардия может быть нетипичной, например, у женщин могут быть другие симптомы – нехватка дыхания, сдавленность в области сердца и т.д. Один человек всю жизнь может прожить со стенокардией, тогда как другому после нескольких эпизодов стенокардии может угрожать инфаркт.

## Как же правильно поступать пациенту, который подозревает у себя стенокардию?

Если человек испытывает какие-либо боли, характерные для стенокардии, обязательно следует обратиться к семейному врачу и рассказать о своих наблюдениях. Семейный врач сможет соответственно оценить ситуацию и определить дальнейшие шаги лечения. В этом случае важно определить состояние сосудов сердца пациента. Пациентам с подозрением на стенокардию проводится коронарная ангиография, а именно, проверяются венечные артерии сердца, чтобы точно установить повреждения, вызванные атеросклерозом. Нередко пациенту проводят велоэргометрию, т.е., анализируют изменения в электрокардиограмме и другие параметры именно во время нагрузки. Изменения могут указывать на проблемы сосудов сердца, которые обычная электрокардиограмма может не обнаружить.

## Как лечат пациентов со стенокардией?

В зависимости от информации, которая выясняется при дальнейших проверках, назначается соответствующее лечение – либо инвазивное расширение сосудов путём имплантации стента, либо медикаментозная терапия или операция по аортокоронарному шунтированию. Хочу подчеркнуть, что стенокардия – это болезнь, которую можно успешно лечить, если своевременно её диагностировать. Качество жизни пациента значительно улучшается. Запущенные проблемы, связанные со стенокардией, и перенесённые инфаркты миокарда существенно ухудшают прогноз.

## Что происходит с пациентами, которых лечили недостаточно или вообще не лечили?

Я сравнил бы нелеченную стенокардию с сидением на пороховой бочке, которая может взорваться сразу, или взорваться потом. Для успешного лечения пациентов необходима приверженность пациентов к лечению – нужно руководствоваться указаниями врача и соблюдать их. Если выписаны лекарства, их нужно принимать, причём регулярно. Если назначены разные проверки (нагрузочные тесты, ангиография и т.п.), их нужно не откладывать, а своевременно проходить.

Конечно, нельзя не замечать проблемы с доступностью медицинской помощи, включая длинные очереди на обследования и к специалистам. Также в настоящее время государство не компенсирует части пациентов со стенокардией медикаменты, которые им необходимы и которые могли бы существенно улучшить процесс лечения и самочувствие пациентов, а также снизить количество госпитализаций. Обычная терапия для этой группы пациентов не подходит, поэтому эти лекарства нужно покупать самим пациентам. Я считаю, что большое число инфарктов можно было бы предотвратить, если бы их предвестники, в том числе стенокардия, были своевременно диагностированы и соответствующим образом излечены.

## Что каждый из нас может делать для профилактики, чтобы по возможности отдалить или устранить угрозу стенокардии и других сердечных заболеваний?

Много говорилось и рассказывалось о здоровом образе жизни – как важно правильно питаться, много двигаться, почему курение вредно и т.д. Но лично мне кажется, что один из недостаточно оценённых, но очень важных рисков – это психоэмоциональный стресс. Ненормально, когда у многих молодых людей увеличенный пульс – ежедневная норма, так как люди всё время в беспокойном состоянии и состоянии повышенного возбуждения – всё нужно успеть, нельзя опоздать, нужно закончить сотни обязанностей и дел, очень быстрый темп жизни. Повышенный уровень гормонов стресса длительно увеличивает старение кровеносных сосудов, нарушая их тонус, и способствует развитию атеросклероза и отложений холестерина.

Показатели продолжительности жизни увеличиваются во всех развитых странах, а также в Латвии, и это заслуга современного лечения и профилактики. Но я уверен, что в целом, формула жизни бабушек, дедушек состояла из более спокойных и безмятежных будней, внимательного вслушивания в себя. Советую каждому регулярно находить время и вырваться из городской суеты в деревню, пожить в тишине, насладиться силой природы, и выбрать то, что необходимо для внутреннего спокойствия: кому религиозные ритуалы, кому – йога и медитация. ■

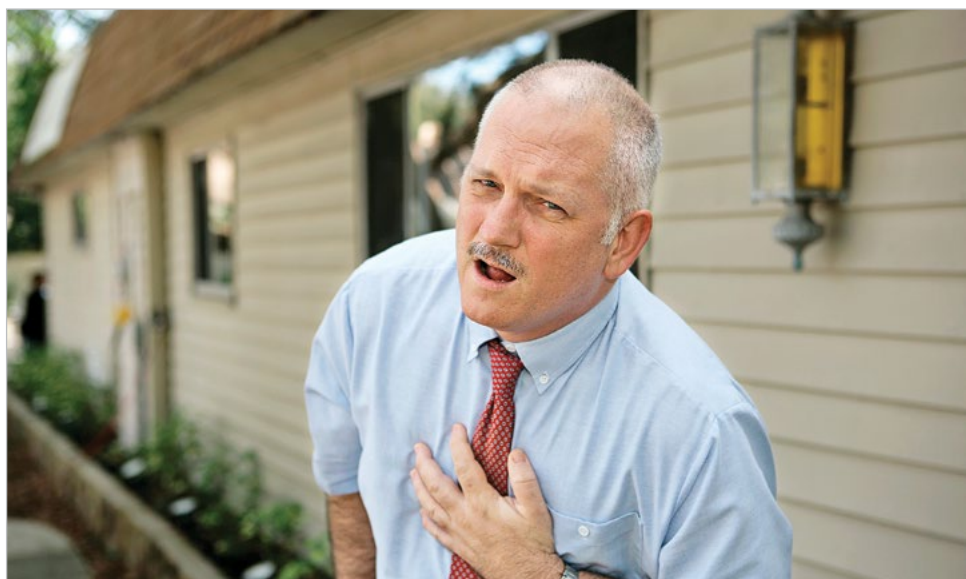


Фото: shutterstock.com



# Здоровье сердца и мужская сила



Фото: из личного архива

Д-р Алвис Лаукманис (фото)  
Уролог  
ООО «УРО» и «Рижская уроклиника»  
Интервьюировала **ИНЕСЕ МАУРИНЯ**

**Мужской пол сам по себе является фактором риска, говоря о сердечно-сосудистых заболеваниях, которые затрагивают мужчин в более раннем возрасте, чем женщин. В последние годы уровень образования и информированности заметно вырос, и гораздо большее число представителей мужского пола стали придерживаться здорового образа жизни, не только активно занимаясь спортом, но и говоря «нет» картошке фри с сосисками, предпочитая здоровую пищу, бросая курение и другие вредные привычки. Однако мужчины всё ещё реже, чем женщины, «добровольно» посещают врача, прежде чем станет серьёзный процесс лечения. К тому же, нужно помнить, что сердечно-сосудистые заболевания также влияют на качество жизни мужчины и могут быть связаны с эректильной дисфункцией (ЭД). Чтобы развеять стереотипы и найти ответы на вопросы, связанные со здоровьем сердца и ЭД, приглашаем к разговору Д-ра Алвиса Лаукманиса, уролога ООО «УРО» и «Рижской Уроклиники».**

**Что вообще такое эректильная дисфункция и как она проявляется?**

Развешивая стереотипы и сомнения по этой теме, хочу сразу сказать, что эректильная дисфункция – это такая же болезнь, как остальные, причём, в наше столетие успешно излечимая. Эректильная дисфункция – это невозможность достичь или сохранить эрекцию для обеспечения выполнения полового акта. Обычно она начинается постепенно, в течение долгого промежутка времени. Возможны две причины ЭД у мужчин – органические и психогенные. В зависимости от этого подбирается наиболее подходящий метод лечения.

**Влияют ли сердечные заболевания на эту дисфункцию, и как?**

Фактически, любому мужчине, который обращается к урологу за помощью по поводу ЭД, назначаются и другие анализы, например, лабораторные, чтобы узнать, каков уровень гормонов, нет ли сахарного диабета и повышенного уровня холестерина и т.д. Нередко сердечно-сосудистые заболевания могут быть первым симптомом ЭД. Тогда уролог – тот врач, который направит мужчину на

дальнейшие исследования к кардиологу. Если у пациента коронарная болезнь сердца, атеросклероз, гипертензия, повышенный уровень холестерина и триглицеридов в крови (дислипидемия), это может свидетельствовать, что у него может быть и ЭД.

Поэтому можно утверждать, что, если у мужчины за 50 имеется какое-либо из этих заболеваний, это может быть первый сигнал о наличии ЭД, или предупреждение, что такая проблема может появиться, если не устранить риски и не лечить существующее сердечно-сосудистое заболевание. Но эректильная дисфункция может быть и у пациентов уже в 20 лет, что больше связано с психогенными нарушениями. Тот факт, что в наши дни болезнь диагностируется у всё большего числа пациентов, включая молодых людей, связан с более частым и своевременным обращением к врачу, а также с повышением общего уровня образования и знаний.

**Тогда, получается, что для профилактики этой болезни нужно делать то же самое, что и для заботы о здоровье сердца?**

Да, это именно так. Если мужчина заботится о здоровье сердца – питается здоровой пищей, занимается спортом, следит за кровяным давлением и пульсом, регулярно проверяет здоровье у врача, то он может уберечься и от проблем, в числе прочих – таких, как ЭД. Конечно, это не совсем верно для случаев, когда у заболевания, скорее, психоэмоциональные причины, тогда нужно больше работать с этой проблемой, в случае необходимости направив пациента к психотерапевту.

**Какие возможности лечения имеются сейчас, и можно ли вылечиться вообще?**

Хорошая новость – практически во всех случаях, если только мужчина сам готов проявить приверженность процессу лечения, эректильную дисфункцию можно устранить и вернуть возможность жить нормальной половой жизнью. Хотя это заболевание не наносит прямого вреда жизни человека, оно очень влияет

на качество жизни мужчины, поэтому лечение болезни не стоит откладывать. Нередко кардиолог первым рассказывает мужчине об эректильной дисфункции и рекомендует соответствующее лечение, так как я уже упоминал, обе эти вещи тесно связаны и могут влиять одна на другую. Поэтому хотелось бы призвать мужчин не бояться и говорить об этом и со своим кардиологом.

**Какова роль семейного врача?**

Я бы сказал, самая важная. С условием, если пациент откровенен со своим врачом, и они нашли понимание. В наши дни семейные врачи весьма образованы, и могут со многими вопросами, в том числе и с эректильной дисфункцией, справиться сами, подбирая пациентам подходящие медикаменты и лечение, но в отдельных случаях они направляют пациентов дальше к специалистам.

**Как в XXI веке лечат эту проблему?**

Можно утверждать, что золотой век сексуальной жизни мужчин, да и женщин, наступил в 1998 году, когда было дано разрешение на распространение первого реально эффективного медикамента для лечения ЭД, принимаемого внутрь. Между прочим, этот медикамент был открыт в процессе исследований лекарств против сердечно-сосудистых заболеваний. С того времени появилось множество новых хороших и эффективных лекарств, доступных пациентам. Здесь следует развеять мифы о фатальных побочных эффектах этих медикаментов, так как вначале в некоторых исследованиях наблюдались проблемы при приёме новых лекарств в комбинации с некоторыми препаратами против сердечно-сосудистых заболеваний. Однако это были отдельные случаи, и в целом лекарства, предназначенные для лечения проблем ЭД, можно безопасно использовать с другими медикаментами, за исключением препаратов нитратов (нитроглицерин и т.д.), которые в наши дни используются очень редко. Хотелось бы подчеркнуть, что лекарства, доступные в наши дни,

эффективны, а также сравнительно недороги и действуют в мгновение ока, поэтому я считаю, что было бы странно не использовать возможности, которые предоставляют наука и фармакология, своевременно излечивая и устраняя проблемы сексуального характера.

**Как на мужское здоровье и функции влияет нездоровый образ жизни – курение, алкоголь, малоподвижность?**

Нам опять следует вернуться к разговору о здоровье сердца, так как в основе основ – то же самое: чем больше пациенты будут заботиться о себе и подумают о том, что они едят, будут физически активными, бросят вредные привычки, тем меньший риск здоровью они создадут, в том числе и риск развития урологических заболеваний. Кроме того, толстякам и тем, кому нравится каждый день пропустить по кружке пива, хочу напомнить, что в жировых тканях образуется много ароматазы, которая превращает тестостерон в эстроген (женский гормон), а, в свою очередь, в пиве содержится много фитоэстрогена, поэтому частое употребление пива способствует ожирению. Снижение уровня тестостерона в крови влияет (ухудшает) на настроение мужчины, его когнитивные функции, снижает плотность костей и мышечную массу, снижает либидо. Также стресс и так часто встречающийся в наши дни стресс на фоне «трудоголизма» существенно влияет не только на здоровье сердца, но и воздействует на половую жизнь, снижая мужское либидо. Нередко ввиду перегрузок мужчина вынужден принимать антидепрессанты, которые, подобно бета-блокаторам и диуретическим средствам, применяются в лечении сердечных заболеваний, могут способствовать развитию эректильной дисфункции.

В заключение хотелось бы напомнить, что эректильную функцию всегда можно улучшить – даже до конца жизни. Важна вовлечённость пациента, желание что-то менять, ответственное поведение по отношению к своему здоровью, готовность прислушаться и следовать советам врача. ■

**УВЕРЕННО НЕОТРАЗИМЫЙ**

♂ **НОВАЯ** лекарственная форма для лечения эректильной дисфункции - жевательные таблетки со вкусом мяты

О новой лекарственной форме спрашивайте врача!

TEVA



# Вкусная еда для здорового сердца

Рекомендации и практические советы из книги ведущих кардиологов «Сердце и кухня»

**Правильное питание – это образ жизни! Это уверенность и знания о том, что мы едим, как мы это готовим, как мы этим наслаждаемся, поэтому важно знать основные принципы здорового питания.**

## Основные принципы здорового питания

Количество необходимых калорий не является постоянной величиной – оно зависит от интенсивности физической нагрузки. Нужно употребить столько калорий, сколько можно потратить. Если пояс нужно постепенно ослаблять, понятно, что количество принятых калорий порядком превышает необходимое!

За «самую здоровую» кардиологи приняли т.н. средиземноморскую диету, которую довольно легко соблюдать длительно, потому что правильное питание – не кратковременное мероприятие (как, например, диеты для сброса веса), это составная часть образа жизни. Под средиземноморской диетой понимается естественная пища, содержащая много овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, рыбы и морепродуктов, а также постное мясо,

молочные продукты с пониженным содержанием жира и растительные масла.

Питание должно быть сбалансированным, в его основе – соотношения между необходимыми питательными веществами – углеводами, белками, жирами и т.д. Наиболее осторожно с пищей нужно принимать жиры. В день рекомендуется съедать 25–35% жиров, из которых насыщенных жиров – не больше 7%, а жирных кислот – не больше 1% от общего числа принятых калорий. Холестерин в съеденной пище не должен превышать 300 мг в день. Для пациентов с высоким уровнем ЛПНП (и для принимающих медикаменты, снижающие уровень холестерина) количество съеденного холестерина не должно превышать 200 мг в день.

Нужно также принимать 25–30 г клетчатки в день – в виде цельнозерновых продуктов (паста, зерновые, цельнозерновой хлеб и т.д.), овощей и фруктов.

Нужно употреблять не более 2,3 г соли в день. Пациентам с повышенным кровяным давлением потребление соли нужно ещё больше ограничить – менее 1 г в день.

Говоря об алкоголе, мы не можем советовать его употребление, но можем разрешить 1–2 дозы алкоголя в день (такая доза алкоголя может снизить КВ смертность).

Оптимальная доза алкоголя для женщин ниже, чем для мужчин, из-за различия в метаболизме. По принципам средиземноморской диеты, небольшие дозы алкоголя (желательно в виде вина) нужно принимать вместе с едой.

## Некоторые полезные приёмы готовки

- **Запекание:** главное – не передержать (!), особенно овощи, иначе они теряют витамины.
- **Отваривание:** в небольшом количестве воды, оставляя овощи слегка хрустящими, овощной бульон можно использовать для приготовления других блюд.
- **Готовка на пару:** лучше, чем отваривание.
- **Готовка в микроволновой печи:** только для разогрева!
- **Запекание в духовке:** жиры не нужны, лучше использовать фольгу или бумагу для запекания; жар уничтожает витамины! Можно добавить приправы и овощи, грибы, томаты, не добавляя жиры.
- **«Casserole»:** для тушения мяса – сочное, не теряются витамины!
- **Тушение в жидкости:** мясо, курица, дичь – избавляет от жира, особенно, если

добавить лук, картофель, ароматические травы, очищенные от кожуры томаты, вино.

- **Гриль:** идеален для освобождения продукта от жира! Не сжечь!
- **Жарка во фритюре:** не рекомендуется!

## Чтобы еда получилась здоровой

- Для приготовления используйте только качественные сковороды со специальным покрытием, которые позволяют использовать меньше жира!
- Не замораживайте продукты многократно!
- Используйте свежие и качественные продукты!
- В соответствии с сезоном, используйте много овощей!
- Безжалостно исследуйте содержимое холодильника: выбросьте продукты с истекшим сроком годности!
- Используйте оливковое масло *extra virgin cold press*!
- Уменьшите в потреблении животные жиры – масло, сало, жирное мясо, субпродукты.
- Увеличьте потребление продуктов, богатых клетчаткой: муку грубого помола, пасту, необработанные зерновые, овсяные хлопья. ■



Foto: shutterstock.com

## Рецепты

### Рецепт тыквенного крем-супа

Лучше подойдут маленькие тыквы ярко-оранжевого цвета, так как они сладкие и ароматные. Подойдёт также ореховая, или масляная тыква. Также понадобится 1 картофелина, 1 морковь, лук, стебли сельдерея, 2 дольки чеснока.

- Тыкву разрезать на ломтики и печь в духовке 20 минут. Это придаст тыкве ещё больше сладости.
- На сковороде с 1–2 столовыми ложками оливкового масла *extra virgin* на небольшом огне обжарить нарезанную морковь, лук, чеснок и стебли сельдерея. Лук и чеснок не должны стать коричневыми, они должны быть золотистого цвета.
- В кастрюлю положить картофель, порезанный на крупные куски, обжаренную морковь, испечённую в духовке тыкву, насыпать чайную ложку тмина и налить столько воды, чтобы она едва прикрывала овощи. Варить, пока картофель не станет мягким.

- Содержимое взбить в блендере до состояния крем-супа густой консистенции. Подавая на стол, в супе можно «нарисовать» знаки тыквенным маслом (подойдёт и ореховое, трюфельное или оливковое). Если хотите придать супу пикантность, можно натереть свежий имбирь, перец чили, или вместо тмина использовать кумин. К супу хорошо подойдёт кусок обжаренного кисло-сладкого хлеба.

С этим блюдом Вы примете углеводы, клетчатку, мононенасыщенные или полиненасыщенные жирные кислоты (в зависимости от того, какое масло использовалось). Суп имеет восхитительный оранжевый цвет и дивный аромат. Его можно дополнить разнообразными вариациями приправ, декорировать мелко нарезанной петрушкой, свежим или сушёным тимьяном, подойдёт также мелко нарезанный чеснок для профилактики гриппа.

Суп готовится 25 минут.



Foto: shutterstock.com

### Горячий салат из козьего сыра

- 160 г свежего козьего сыра (творожистая масса)
- Листья салата (лучше римский салат)
- 4 ломтика зернового хлеба
- 2 столовые ложки уксуса из белого вина
- 1 чайная ложка нежной горчицы
- 1 чайная ложка мёда
- Молотый чёрный перец
- Оливковое масло

На ломтиках зернового хлеба разложить кружочки козьего сыра. Поместить в духовку и запекать 5–7 мин., пока сыр немного не расплавится. На сковороде разогреть немного оливкового масла, мёд, горчицу, чёрный перец, уксус из белого вина. В соус вмешать порванные листья салата.

Салат подавать на тарелке, положив на него жареный хлеб с сыром.

Время приготовления – 10 мин.



# Ценность ежедневно употребляемых пищевых продуктов

- **Чеснок** – антиоксидант, улучшает функцию эндотелия и замедляет образование тромбов.
- **Баранина** – постная баранина содержит много жира. Содержание насыщенных жиров сравнимо со свиной или говяжьей, а общее количество жиров почти в 2 раза больше.
- **Алкоголь** – быстро всасывается и используется в организме, повышает уровень холестерина высокой плотности в организме, улучшает функцию эндотелия.
- **Алкогольные напитки**, такие как вино, употребляемые в малых количествах (один бокал за едой) защищает от сердечно-сосудистых заболеваний. Красное вино, богатое флавоноидами, обладает особой кардиозащитой благодаря антиоксидантному эффекту, оно помогает повысить уровень холестерина высокой плотности («хорошего» холестерина).
- **В утятине** содержится много жира, как в баранине. Насыщенные жиры концентрируются в коже (которую лучше не есть), а ненасыщенные находятся в красном мясе.
- **Овсяные хлопья** – растворимая клетчатка, даёт энергию и помогает устранить чувство голода.
- **Авокадо** – содержит мононенасыщенные жирные кислоты, богат витамином Е, различными минералами.
- **Брокколи и цветная капуста** – богаты клетчаткой, антиоксидантами, витамином С, бета-каротином.
- **Сливочное масло** – богато насыщенными жирами, прямо связанными с потреблением холестерина. Не следует употреблять.
- **Какао** – порошок содержит антиоксиданты. Кружка какао, разведённого водой или молоком с низким процентом жирности, пригоден как антиоксидант вместо красного вина.
- **Дичь** – например, оленина, богата протеинами, витаминами и минеральными солями, без жира.
- **Кофе** – не содержит калорий, но до того момента, когда в него добавляют сахар. Слишком большое количество кофе, парадоксально, может вызвать усталость, а не избыток энергии. Чашечка кофе после еды может способствовать пищеварению. Оптимально можно употреблять 2–3 чашечки кофе в день (кофе типа эспрессо). Кофе без кофеина не содержит антиоксидантов, защищающих от сердечных заболеваний и рака.
- **Морковь** – богата бета-каротином, с высоким уровнем антиоксидантов.
- **Огурцы** – небольшой диуретический эффект.
- **Шоколад** – молочный шоколад содержит мало какао, а потому и меньше

антиоксидантов, чем чёрный, в котором меньше калорий. Топлёный шоколад содержит много кофеина, железа и магний.

- **Лук** – такие же свойства, как у чеснока. Также снижает давление, разжижает кровь, снижая риск образования тромбов.
- **Кокосовый орех** – единственный фрукт, содержащий много насыщенных жиров, но они, в любой случае, лучше животных насыщенных жиров. В кокосовом молоке много витаминов и минеральных веществ.
- **Кролик** – постное белое мясо с высоким содержанием белка.
- **Ракообразные** – мало жиров, богаты минералами, витаминами и полиненасыщенными жирными кислотами. Содержат много холестерина, но в форме, которая не особенно перерабатывается организмом.
- **Бобы** – богаты клетчаткой, которая снижает холестерин. Содержат витамины, минеральные вещества, флавоноиды.
- **Печень** – содержит железо, протеины, витамин В, но и много холестерина, поэтому нужно избегать частого употребления.
- **Сыры** – обычно богаты жирами, холестерином, а некоторые – и солью. Твёрдые сыры содержат много кальция, витамины В2 и В12, протеины. Нужно употреблять в небольших количествах.
- **Фрукты и овощи** – следует есть 5 порций фруктов и овощей в день. Нужно разнообразить фрукты. Овощи лучше есть свежими или минимально варёными или приготовленными на пару.
- **Фруктоза** – «фруктовый сахар». В ней почти столько же калорий, как и в сахаре, но она лучше подслащивает, поэтому рекомендуется в меньших количествах. Если употреблять её слишком много, может вызвать понос, повысить уровень триглицеридов.
- **Грибы** – содержат мало углеводов, богаты протеинами и клетчаткой, мало калорий.
- **Жиры** – обычно жареные жиры (обработанные) вреднее свежих, но не рекомендуются ни одни, ни другие. Вместо них лучше применять оливковое масло.
- **Молоко** – коровье молоко содержит много белка и кальция. В молоке много насыщенных жиров, поэтому людям, у которых проблемы с холестерином, рекомендуется употреблять молоко с пониженным содержанием жира или соевое молоко.
- **Анис** – содержит много минеральных веществ, у него лёгкий эффект слабительного, может заменить карамель. Если употреблять его слишком много, может вызвать гипертензию.

- **Свинина** – содержит больше жира, чем говядина, богата витамином В, цинком и селеном.
- **Майонез** – «запрещённый» продукт. Очень богат жирами и холестерином. В рецептах, где нужно применять майонез, его лучше заменить такой смесью: 1/2 чашки белого йогурта, одна чайная ложка ароматной зелени и две капли соевого соуса.
- **Манго и папайя** – богаты витамином Е, бета-каротином, клетчаткой.
- **Яблоки** – лучше других фруктов утоляют голод.
- **Гранат** – содержит много сахара и витамина С. Для приобретения его защитных свойств хватает 50 мл сока.
- **Мёд** – высокий уровень сахара, мало калорий, антисептик.
- **Орехи** – богаты железом, магнием, цинком и протеинами, важными для диеты. Много калорий, так как орехи содержат много жиров, но, в основном, ненасыщенных. Бразильские орехи помогают защититься от сердечно-сосудистых заболеваний, рака и быстрого старения. Орехи pekan способны укрепить иммунитет.
- **Ячмень** – богат клетчаткой. Богат минералами и белками. Переработанный ячмень (очищенный) теряет часть своей ценности.
- **Хлеб** – лучше цельнозерновой, много клетчатки, много калорий.
- **Паста** – белая паста содержит мало клетчатки, меньше минералов и витаминов, чем цельнозерновая паста. Это – источник углеводов с небольшим количеством жиров.
- **Картофель** – содержит витамины (С и др.), калий, клетчатку, минеральные вещества. Молодой картофель содержит больше витамина С, чем старый. Картофель следует варить в кожуре или очищать непосредственно перед его приготовлением, содержит много калорий.
- **Рерогонци, или перец чили** – способствует пищеварению и действует как болеутоляющее и иммуностимулирующее средство.
- **Рыба** – белая рыба богата витаминами, минеральными веществами и белком, и она идеальна для диеты. Жирная рыба (лосось, палтус, тунец) содержит жирные кислоты Омега-3. Они помогают защититься от сердечно-сосудистых заболеваний, избежать вторичного инфаркта. Во всей рабе содержится йод, фтор и кальций.
- **Горох** – содержит витамины (С и др.), клетчатку, минеральные вещества.
- **Курятина** – мало жира, много белка. Нужно стараться снять кожу перед приготовлением.
- **Томаты** – богаты ликопеном и антиоксидантами, помогающими избежать

сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Также содержит бета-каротин, витамины С и Е.

- **Чернослив** – содержит много сахара, обладает послабляющим эффектом.
- **Рис** – желателно употреблять цельнозерновой продукт, иначе снижается количество витаминов, минеральных веществ и клетчатки.
- **Колбасы** – содержат много насыщенных жиров и соли, не рекомендованный продукт.
- **Соль** – пациентам с повышенным давлением нужно стараться использовать как можно меньше. Для улучшения вкуса еды нужно использовать различную зелень и приправы.
- **Лосось** – богат жирными кислотами Омега-3, мало насыщенных жиров.
- **Сельдерей** – снижает давление и холестерин.
- **Семена** (подсолнечника, сезама, тыквы) – богаты минеральными веществами, белком, клетчаткой, антиоксидантами и витамином Е.
- **Индюшатина** – богата белком, витамином В, селеном, содержит мало жиров. Идеальна для диеты.
- **Чай** – как чёрный, так и зелёный содержат много флавоноидов, снижающих риск рака и сердечно-сосудистых заболеваний. В нём меньше кофеина, чем в кофе, нет калорий. Похожие на кофе свойства.
- **Тунец** – мало жира, богат витамином Е и жирными кислотами Омега-3. Содержит антиоксиданты.
- **Яйца** – много холестерина, а также витаминов В2 и Е, железа. В яичном белке холестерина нет. Можно употреблять в небольших количествах.
- **Виноград** – красный виноград, как и красное вино, содержит большое количество антиоксидантов, но содержит и много сахара.
- **Овощи** – шпинат, тыква, фасоль, красная паприка содержат много бета-каротина, антиоксидантов, минералов и витаминов.
- **Телятина** – белое мясо с небольшим содержанием жиров и большим содержанием белков.
- **Йогурт** – содержит много белков и кальция. Нужно выбирать йогурт с пониженным содержанием жиров. Большая часть натуральных йогуртов содержит менее 1 г жира на 100 г. Осторожно с йогуртами с фруктами, в них может быть много сахара! Проверьте этикетку!
- **Сахар** – тростниковый сахар не содержит жиров, клетчатки, только углеводы. Коричневый сахар содержит очень небольшое количество витаминов и минералов. В диету разрешается включить небольшое количество сахара. ■



Foto: Shutterstock.com

## Рецепт «Майонеза, полезного для сердца» от д-ра Минтале

Именно так, дорогой читатель! Майонез промышленного производства, в основном, содержит сырьё, способствующее повышению уровня холестерина. Поэтому для заботы о здоровье сердца предлагаю рецепт майонеза домашнего приготовления, в составе которого содержатся здоровые продукты, богатые питательными веществами.

В посуде взбить 1–2 яичных желтка. Когда они посветлеют, по капле добавлять оливковое масло (1/2 стакана) и взбивать до тех

пор, пока масса не загустеет и не приобретёт кремовую консистенцию, увеличившись в объёме в 3–4 раза. Затем добавить сок 1/2 лимона, соль (я кладу анчоусы, потому что они дают замечательную пикантность – как в оригинальном рецепте), можно добавить маленькую измельчённую дольку чеснока, горчицу, и продолжать взбивать. Вуаля! Такой майонез сочетается с овощами, оливье, может служить соусом к салату «Цезарь» и другим замечательным блюдам.

Приятного аппетита!

Фотографии несут иллюстративный характер





# Centrālā Laboratorija

www.laboratorija.lv

## КАЧЕСТВЕННАЯ ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА – ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ!

| Rīga                                                            |                                                                         |                          |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Lielvārdes iela 68,<br>Bīķernieku slimnīcas administrācijas ēka | 8.00–24.00–8.00 ежедневно<br>(круглосуточная лаборатория)               | 67 334 433               |
| Nīcgales iela 5, VCA Aura-R                                     | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 67 562 104               |
| Nometņu iela 60,<br>Doktorāts Āgenskalns, Ziloņa aptieka        | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 67 615 820               |
| Anņīņmuižas bulvāris 85, VCA Elite                              | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 67 414 336               |
| Sliežu iela 19, VCA Vesels                                      | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 67 394 358               |
| Lāčplēša iela 38, VCA Pulss 5                                   | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 67 283 614               |
| A. Saharova iela 16, VCA Pļavnieki                              | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 67 136 949               |
| Gobas iela 10a, Bolderāja                                       | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 67 433 042               |
| Gaiļezera iela 8, Mēness MC                                     | Р. д. 8.00–10.00 • Сб., Вс.–                                            | 67 530 628               |
| Stirņu iela 8, MC Valeo, 305. kab.                              | Р. д. 8.00–19.00 • Сб., Вс.–                                            | 26 185 000               |
| Juglas iela 2, Juglas MC                                        | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 67 521 864               |
| Bruņinieku iela 5, Poliklīnika<br>Bruņinieku, 109. kab.         | Р. д. 8.00–18.00 • Сб., Вс.–                                            | 67 366 323<br>67 334 433 |
| Piņķi                                                           |                                                                         |                          |
| Jūrmalas iela 14, Ārstu prakse Svīre Plus                       | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 67 914 499               |
| Eleja                                                           |                                                                         |                          |
| Dārza iela 5, Pašvaldības ēka                                   | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 63 061 260               |
| Auce                                                            |                                                                         |                          |
| Jelgavas iela 1a, Izglītības centrs                             | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 26 528 750               |
| Jelgava                                                         |                                                                         |                          |
| Brīvības bulvāris 6,<br>Jelgavas pilsētas slimnīca              | 8.00–20.00 ежедневно<br>(круглосуточная лаборатория)                    | 63 026 425               |
| Zemgales prospekts 15,<br>Zemgales veselības centrs             | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 63 022 660               |
| Raiņa iela 42, MS Optima 1                                      | Пн.–Чт. 9.00–17.00<br>Пт. 9.00–16.00 • Сб., Вс.–                        | 63 022 987               |
| Līvāni                                                          |                                                                         |                          |
| Zaļa ielā 44, Līvānu slimnīca                                   | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 65 342 277               |
| Jēkabpils                                                       |                                                                         |                          |
| Rīgas iela 191, KIRSH Veselības Fabrika                         | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 25 776 620               |
| Alūksne                                                         |                                                                         |                          |
| Vīdus iela 1, Alūksnes PVAC                                     | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 26 600 100               |
| Madona                                                          |                                                                         |                          |
| Skolas iela 29, Doktorāts                                       | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 29 126 000               |
| Iecava                                                          |                                                                         |                          |
| Dzirnavu iela 1, Iecavas VC                                     | Пн., Вт., Ср. 8.00–16.00 • Чт. 8.00–18.00<br>Пт. 8.00–14.00 • Сб., Вс.– | 27 508 090               |
| Sabile                                                          |                                                                         |                          |
| Pilskalna 6, Pašvaldības ēka                                    | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 63 252 665               |
| Kauguri                                                         |                                                                         |                          |
| Talsu šoseja 39,<br>Mēness veselības centrs                     | Пн., Ср., Чт. 8.15–11.00 • Сб., Вс.–                                    | 67 755 290               |
| Liepāja                                                         |                                                                         |                          |
| Aldaru iela 20/24, Jaunliepājas PVAC                            | Р. д. 7.30–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 63 451 154               |
| Brīvības iela 95, MC Liepājas metalurģs                         | Р. д. 7.30–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 63 451 154               |
| Daugavpils                                                      |                                                                         |                          |
| Aveņu iela 26                                                   | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 25 464 649               |
| Arhitektu iela 12, MC Olvi                                      | Р. д. 8.00–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 26 143 710               |
| Saldus                                                          |                                                                         |                          |
| Slimnīcas iela 3, Saldus MC                                     | Р. д. 7.30–16.00 • Сб., Вс.–                                            | 27 874 906               |

SIA «Centrālā laboratorija» начала свою работу в 1995 году. Сейчас она сформировалась в одну из самых крупных и современных медицинских лабораторий с широкой сетью филиалов по всей Латвии.

О качестве оказываемых услуг свидетельствует аккредитация в соответствии с европейским стандартом LVS NE ISO 15189 в следующих сферах: гематологические, клинические, клинико-химические, иммуногематологические, иммунохимические, цитологические, молекулярно биологические и микробиологические исследования.

**Мы предлагаем дружественные цены и индивидуальный подход к каждому клиенту**

Цены на некоторые самые востребованные анализы:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Анализ на витамин D:</b> недостаток витамина в организме способствует недостаточное нахождение на солнце, недостаточный приём витамина с пищей, хроническое заболевание почек, гипопаратиреоидизм, и др. факторы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7,11 EUR   |
| <b>Chlamydia trachomatis</b> (вызывает уретрит, проктит (болезнь прямой кишки, кровотечение) бесплодие, простатит, внематочную беременность и т.д.)<br><b>Neisseria gonorrhoeae</b> (вызывает уретрит, проктит, конъюнктивит, (у новорождённых) простатит и т.д.)<br><b>Trichomonas vaginalis</b> (вызывает преждевременные роды, повышенную восприимчивость к ВИЧ и СПИД; согласно исследованиям, связана с агрессивным раком простаты)<br><b>Mycoplasma hominis</b> (может вызывать сальпингит)<br><b>Mycoplasma genitalium</b> (вызывает уретрит, выделения из мочевого тракта, жжение в процессе мочеиспускания, артрит, бактериальный вагиноз и т.д.)<br><b>Ureaplasma urealyticum</b> (может вызывать лейкоцетирию)<br><b>Ureaplasma parvum</b> (может вызывать преждевременные роды, воспаление матки и образование камней в почках, и т.д.)<br><b>*образец сдаётся у врача</b> | 35,00 EUR  |
| Общий IgE (может быть повышен при астме, атопическом дерматите, синусите, рините и других проявлениях воздействия специфических аллергенов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,83 EUR   |
| Панели аллергенов – 30 аллергенов IgG4 качественно (ингаляционные или пищевые)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 24,19 EUR  |
| Тест на непереносимость продуктов питания (270 тестов IgG). <i>ImuPro</i> – это сокращение названия <i>Food Immunological Profile</i> , что в переводе означает иммунологический профиль пищи. Это специальный анализ крови, который помогает определить непереносимость конкретных продуктов питания, а также диагностировать скрытые аллергены – как конкретные продукты, так и их ингредиенты, например, пищевые добавки, консерванты и генетически модифицированные ингредиенты, которые добавляют к готовым продуктам в процессе промышленного производства. С помощью теста <i>ImuPro</i> Вы одновременно проверяете индивидуальную реакцию антител на 270 антигенов продуктов питания и определяете степень иммунного ответа. (Вместе с результатами Вы получите индивидуальный <b>Справочник пациента</b> с основной информацией)                                              | 420,00 EUR |
| Тест на непереносимость продуктов питания <i>Food Detective</i> (59 тестов IgG) определяет уровень антител на конкретные продукты питания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 92,00 EUR  |
| Отдельные аллергены – IgE количественно (собачий эпителий, кошачий эпителий, домашний пылевой клещ и др.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7,11 EUR   |
| Панели аллергенов (животные, пыль, продукты питания, травы, плесень, деревья) – определение специфического IgE качественно                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9,25 EUR   |
| Более подробная информация о других исследованиях и запись на консультацию врача лабораторной диагностики – по телефонам <b>67334433</b> или <b>29493389</b> и на домашней странице <b>www.laboratorija.lv</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |