

СЕРДЦЕ

ОСЕНЬ 2016 (#5)

ISSN 2256-019X

БЕСПЛАТНЫЙ ЖУРНАЛ

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ОБЩЕСТВА PARSIRDI.LV

и здоровье



Проф. Андрейс Эрглис –
**О КОСМОСЕ
И МЕДИЦИНЕ**

В журнале читайте

- 5** Блеск и нищета современных диет
- 8** Интервью с министром здравоохранения Андой Чакшей
- 10** Гипертензия – болезнь, которую нужно держать в узде 24 часа в сутки!
- 12** Стволовые клетки пациентам с заболеваниями сердца
- 14** Проф. А. Эрглис – о сердце, науке и космосе
- 16** Как помочь близкому с сердечной недостаточностью?
- 18** Бросайте курить и живите дольше!
- 22** История из опыта журналиста Дайны Янькалне
- 23** О риске высокого холестерина!
- 26** Низкий пульс = долгая жизнь
- 29** Сколько чашек кофе в день понравится вашему сердцу?
- 32** Рецепты для здорового сердца и кошелька
- 34** Как дневной сон способствует здоровью и самочувствию?

СО СВОИМ РЕЦЕПТОМ К СВОЕМУ ФАРМАЦЕВТУ*



ПОЙМЕТ
ваши
потребности

ПОСОВЕТУЕТ
наиболее
подходящее



УДОБНОЕ
для клиентов
местонахождение



ПРОФЕССИОНАЛ,
на которого
МОЖНО
ПОЛОЖИТЬСЯ



Цены,
доступные
КАЖДОМУ



ШИРОКИЙ
выбор



Еще более
выгодные
покупки
С КАРТОЙ MEDUS

*О приеме лекарств консультируйтесь с врачом или фармацевтом

фото: Kaspars Gardā



ИНЕСЕ МАУРИНЯ

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

Мы живем во время перемен. Наши родители, дедушки и бабушки мечтали о том, что однажды человек ступит на Луну, а сейчас мы можем реально

представить себе, что космический туризм будет таким же обычным явлением, как поездка в теплые страны в отпуск. Исследование космоса способствовало развитию медицины и технологий, о которых раньше можно было прочесть только в фантастических рассказах, а сегодня – в нашем журнале.

Мы стоим на пороге больших перемен в Латвии – наконец создатели государственной политики признали, что на здравоохранение выделяется слишком мало денег и систему нужно менять. До сих пор идут жаркие споры

о наилучшей модели финансирования, но ясно одно – она должна быть такой, чтобы здравоохранение было доступно всем, а не только людям с высоким доходом. Несмотря на то, что это ответственное решение, которое сильно повлияет и на будущее страны, общество пациентов ParSirdi.lv призывает политиков не тянуть с его принятием, чтобы реальные улучшения мы почувствовали еще до того, как люди переберутся жить на Марс!

Желаю вам крепкого здоровья и вдохновения на большие труды! ■

Спасибо консультантам и экспертам журнала «Сердце и здоровье»:

♥ **Андрейс Эрглис**, профессор, президент Латвийского общества кардиологов

♥ **Эрикс Якобсонс**, руководитель Центра пересадки клеток

♥ **Гинта Камзола**, кардиолог, руководитель рабочей группы по сердечной недостаточности Латвийского общества кардиологов

♥ **Ивета Минтале**, д-р мед., ПСКУБ, Латвийский кардиологический центр, Амбулаторное и диагностическое отделение

♥ **Вилнис Дзерве**, д-р мед., кардиолог, ведущий исследователь Кардиологического научного института Латвийского университета

♥ **Густавс Латковскис**, профессор Латвийского университета, кардиолог Клинической университетской больницы им. П. Страдиня

♥ **Анете Динне**, специалист по питанию, специалист по сенсорному вкусовому анализу и эксперт по кофе, Университет гастрономических наук (Полленцо, Италия)

♥ **Лиене Сондоре**, сертифицированный специалист по питанию

♥ **Антонс Скутелис**, д-р мед., асоц. проф. Рижского университета им. П. Страдиня, фармаколог

♥ **Вилнис Лиетувиетис**, руководитель Клиники урологии Рижской Восточной клинической университетской больницы

info@parsirdi.lv

Спрашивай, предлагай!

Пояснения:

ПСКУБ – Клиническая университетская больница им. П. Страдиня

ParSirdi.lv

hromets
poligrāfija

СЕРДЦЕ И ЗДОРОВЬЕ

Учредитель издания: Общество ParSirdi.lv, рег. номер 40008182148
Издатель: ООО Hromets poligrāfija, рег. номер 40003925767
Государственный рег. номер издания 000740267
Тираж: 33 000 (в т. ч. на латышском языке – 20 000, на русском языке – 13 000)
Выходит: два раза в год
Перепубликация и цитирование только

с письменного разрешения журнала «Сердце и здоровье»

За достоверность информации отвечает автор статьи

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов статей

За информацию, изложенную в рекламе, отвечает рекламодатель

Ответственный редактор: Инесе Мауриня

Электронная почта: redakcija@sirdsunveseliba.lv

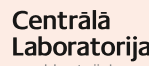
Читайте также в интернете: www.sirdsunveseliba.lv

© 2016 Общество ParSirdi.lv

© 2016 ООО Hromets poligrāfija (дизайн, компьютерный набор)

Бесплатное издание

Издание журнала «Сердце и здоровье» поддерживают



Новости



Кардиологи и урологи обращают внимание на здоровье мужского сердца

Согласно исследованиям мужчины недостаточно хорошо заботятся о своем здоровье: в Латвии каждый день курит 52% мужчин в возрасте от 15 до 64 лет, гипертензия или повышенное кровяное давление есть у 53% мужчин, повышенный уровень холестерина – у 72% мужчин, лишний вес или ожирение – у 70% мужчин.

К сожалению, согласно статистике в Латвии мужчины умирают слишком рано – средняя продолжительность жизни мужчин составляет 68,2 года.

Кардиолог д-р Ивета Минтале, руководитель Амбулаторного и диагностического отделения Латвийского кардиологического центра Клинической университетской больницы им. П. Страдина: «Повышенные кровяное давление и уровень холестерина в крови напрямую связаны с эректильной дисфункцией, т. е. нарушениями эрекции. Из-за атеросклероза в мелких сосудах полового члена начинаются нарушения эрекции, которые могут свидетельствовать и о проблемах с сердцем на начальных стадиях. Поэтому важно не курить, регулярно двигаться, поддерживать нормальный вес, избегать чрезмерного употребления алкоголя и вовремя посещать семейного врача, кардиолога или уролога».

РУПС асоц. проф. Вилнис Лиетувиетис, руководитель Клиники урологии Рижской Восточной клинической университетской больницы: «Пришло время поговорить о здоровье сердца и здоровье "ниже пояса" как о единой системе. Я призываю мужчин отбросить стыд и в случае необходимости обращаться к специалистам, чтобы вашим женщинам не пришлось жить в одиночестве! Мужчины в среднем живут на 10 лет меньше, чем женщины, и в большинстве случаев это из-за сердечно-сосудистых заболеваний».



Школа здоровья сердца

Уже второй год EUROAPTIEKA в сотрудничестве с обществом пациентов ParSirdi.lv, Латвийским обществом кардиологов и клиникой Diamed приглашала жителей на лекции о здоровье сердца и бесплатные контрольные измерения в аптеках.

В рамках школы здоровья сердца в аптеках Риги, Лиепай, Вентспилса, Даугавпилса и Юрмалы жителям была предоставлена возможность бесплатно измерить кровяное давление и определить индекс массы тела, а также уровень сахара и холестерина в крови. Во время измерений посетителей консультировал фармацевт, имеющий соответствующие знания о поддержании здоровья сердца и образе жизни, влияющем на него.

В рамках проекта были также проведены лекции для жителей Риги, Лиепай и Елгавы, во время которых кардиологи рассказывали о профилактике и самых распространенных рисках сердечных заболеваний и приглашали жителей пройти проверку здоровья. ■

Сердечная недостаточность

Как и каждый год, в начале мая общество пациентов ParSirdi.lv в сотрудничестве с Латвийским обществом кардиологов отмечали День сердечной недостаточности. В этом году пациентам с сердечной недостаточностью предлагалось посетить мобильную «Клинику сердечной недостаточности», которая находилась у т/ц Origo, и получить консультацию кардиолога.



Блеск и нищета современных диет

Оценка специалистов по питанию

Фот.: из личного архива



ЛИЕНЕ СОНДОРЕ

Сертифицированный
специалист по питанию

В природу человека заложено стремиться к совершенству почти во всем, и в значительной мере это касается параметров тела. Чаще всего над собой и своим здоровьем экспериментируют молодые девушки, но также и женщины, которые всю жизнь ищут идеальную диету, а нередко и мужчины, которые, желая поскорее сбросить вес, используют разные приемы, начиная с порой абсурдного соблюдения разгрузочных дней и заканчивая осознанным самомучением. У специалиста по питанию визит длится час, и за это время он просит рассказать об испробованных диетах и ограничениях в еде. Зачастую пациенты с большим энтузиазмом рассказывают о разных диетах, но бывают и те, кто молчат. Почему об этом нужно говорить всем нам? Чем более суровые ограничения в еде соблюдают пациенты, тем чаще они молчат и тем труднее нам, специалистам, работать с последствиями таких диет.

Самые популярные диеты пациентов специалистов по питанию

I «Стокгольмская диета»

Она удобна, часто рекламируется в средствах массовой информации, особенно в социальных сетях. Кажется, это так просто – нужно лишь заказать рекомендации по интернету! А обещания просто великолепны – «рекомендуется врачами и специалистами по питанию, диета соответствует рекомендациям Международной организации здравоохранения, опробована в 165 странах, 100% здоровый метод похудения, 100% метод похудения, индивидуальная программа только для тебя и более полумиллиона довольных пользователей!» Ну что может быть лучше? Только рай, наверное... Но давайте посмотрим, как же выглядит меню на один день в реальности для женщины весом 70 кг, желающей похудеть на 5 кг.

Завтрак:

1 нарезанная груша, 1 нарезанное яблоко + 1 чайная ложка меда, немного корицы. Если не знать размеры фруктов, получается ~107 ккал.

Обед:

½ стакана отварной гречки + ½ стакана сладкой кукурузы + 2 стакана листьев салата ~312 ккал.

Ужин:

½ стакана гречки + 1 столовая ложка обезжиренного йогурта + 1 стакан свежей или тушеной брокколи, цветной капусты ~137 ккал.

Интересный ужин в другие дни:

- ♥ 1 апельсин, 10 орехов миндаля и 1 огурец или
- ♥ 2 стакана листьев салата + ½ нарезанной паприки + 1 тертая морковь + 5 орехов миндаля или
- ♥ 1 стакан тушеной брокколи, ½ стакана кукурузы и 2 чайных ложки льняных семян.

Вывод: есть дни, в которые полученное количество калорий не превышает 555–600 ккал! Да, каждый потерянный килограмм отдаляет нас от сердечно-сосудистых заболеваний, согласно утверждению врача на первой странице диеты, но хотелось бы думать, что каждый необдуманно сброшенный килограмм является угрозой нашему здоровью в долгосрочной перспективе.

Люди, соблюдая эту диету, и правда быстро теряют вес. За неделю можно скинуть 7 кг, за три дня – 5 кг... НО! Большую часть людей во время диеты мучает озноб, чувство холода, скачки кровяного давления. Есть возможность написать, чтобы получить рекомендацию для перекусов, приема пищи, но это не отменяет факта, что люди голодают, потому что количество полученных калорий ниже определенного минимума. И тогда, когда люди понимают, что так не может продолжаться вечно, они ищут помощи у специалиста. Тогда специалист по питанию начинает разъяснительные беседы о том, что чудес не бывает и краткосрочные меры не работают. Если вес нужно корректировать, то рекомендуемая потеря веса составляет 300–500 г в неделю; потеря веса индивидуальна для каждого человека, и это точно не n-ное количество килограмм в неделю.

По моему мнению и мнению моих коллег, диета составлена непонятно, особенно ужин, а также в ней не хватает самых важных веществ.

II Замена пищи разными порошками и коктейлями

В моде заменять еду на разные порошки и коктейли – здесь стоит упомянуть прекрасные способности к продажам и искусство влияния на людей представителей таких фирм, потому что оказывается, что при помощи этих напитков можно лечить чуть ли не все болезни, к тому же они содержат все необходимые витамины и минеральные вещества. Опросив своих коллег, я пришла к выводу, что этот режим питания снова в моде, особенно среди пожилых людей. Парадокс: ежедневно не хватает средств, чтобы купить бутылку оливкового масла хорошего качества, качественный хлеб, сварить уху, но хватает на такие «чудо-средства». Да, есть ситуации, когда такие коктейли могут сгодиться в качестве еды, иногда, но нельзя превращать это в ежедневную привычку. Почему люди пользуются ими? Это удобно: смешал, добавил воды, потряс – и готово. А вот врачи и специалисты по питанию заставляют чистить, резать, готовить самим, планировать покупки. И снова через какое-то время к нам приходят утомленные коктейлями люди за помощью – как жить и что есть дальше.

Вывод: то, что видим мы, – самочувствие не особо улучшилось, есть слабость, запоры или, наоборот, поносы, надоело однообразие вкусов, вес тоже не снизился, и уровень холестерина предательски стоит на месте.

И тогда мы снова учим дружить с зерновым хлебом, есть крупы, овощи, варить супы, есть нормальную еду каждый день. Если такие коктейли используются для коррекции веса, то сначала есть какой-то эффект, но все возвращается в двойном размере, как только прекращаешь пить коктейли.

III Палеодиета и диета каменного века

Хотя каждая из этих диет имеет свои особенности, они все-таки во многом схожи – нужно отказаться от любых продуктов из зерновых, их нужно заменить на овощи и орехи, а также нужно включать в рацион только дикие растения и животных!



Считается, что эта диета чем-то похожа на также популярную диету по группе крови. Сторонники палеодиеты употребляют биологические продукты, фрукты, овощи, дикую рыбу – как можно более натуральную еду, – представив, как это было примерно 10 000 лет назад.

Нередко сторонники этой диеты едят много мяса, яиц, но меньше цельнозерновых продуктов.

Тут нужно напомнить, что в давнее время люди, возможно (этого мы, увы, проверить не можем), не ели мясо каждый день – его нужно было поймать, а добыча порой убегала, поэтому слепо переносить такие диеты на настоящее время глупо. Нужно помнить, что в давние времена люди вели более подвижный образ жизни, проходя в день до 30–50 км! Можно согласиться, что ежедневно мы употребляем слишком много рафинированных продуктов, сладостей, но не совсем понятно, почему нельзя есть цельнозерновые продукты, бобовые, молочные продукты. Хорошая новость в том, что в приготовлении пищи можно использовать оливковое масло, растительное масло, масло семян – миндальное, кунжутное, – а также масло авокадо и сливочное масло.

Вывод: перед тем как начать такую диету, необходимо проконсультироваться со своим семейным врачом, проверить общее состояние здоровья, потому что длительное употребление в пищу насыщенных жиров, чрезмерное количество белков – это нагрузка на организм, и рано или поздно это оставит свой след на здоровье сердечно-сосудистой системы, будут нарушения обмена веществ, проблемы с почками, стулом, неприятный

запах изо рта и т. п. Одна сторонница такой диеты уже через год чувствовала боль в суставах, к тому же ее уровень холестерина вырос...

IV В моде до сих пор диеты с повышенным содержанием белков – яично-грейпфрутовая диета, диета Дюкана, диета Южного пляжа (Саут-Бич)

Эти диеты строго ограничивают количество углеводов в рационе (в основном, исключают простые углеводы, изредка оставляя цельнозерновые продукты, отруби). В них содержится повышенное количество белков и жиров, которое оправдывается тем, что углеводы повышают уровень инсулина и замедляют сжигание жира. Есть диеты, в которых углеводы исключены полностью, например ранее популярная диета Аткинса. Многие из таких диет состоят из нескольких этапов – I, II, III и т. п. – этапы снижения и этапы поддержания веса. Обычно первый этап самый строгий, на третьем этапе нередко разрешаются уже цельнозерновые продукты.

Цель этих диет – в достаточно короткий период времени приспособить и изменить обмен веществ так, чтобы сжигались жиры. Таким диетам радуются мясоеды – ведь можно есть мясо почти в каждый прием пищи.

Яично-грейпфрутовая диета популярна вот уже несколько лет. Создатели рекомендуют соблюдать ее не более 7 дней, потому что рацион состоит из меньшего количества калорий и нет полноценного объема питательных веществ. У многих людей во время диеты болит голова, появляется озноб, тошнота и нет сил даже на обыденные физические нагрузки. Для предотвращения

всего этого во время диеты можно употреблять кофе, черный чай. Эта диета включает грейпфруты в каждый прием пищи, их сок, а также яйца, кусочки мяса, творог; есть дни, когда на завтрак можно съесть немного каши. Рекомендуется избегать жирной рыбы и мяса.

Диета Южного пляжа (Саут-Бич) – самая близкая мне из всех диет, потому что человек сыт, нужно готовить дома самому, в рационе есть цельнозерновые продукты, продукты питания содержат витамины и минеральные вещества в достаточном количестве.

Выводы

Потеря веса в этих диетах заметна, но белковые продукты долго перерабатываются в желудочно-кишечном тракте, чувство сытости сохраняется дольше, и это хорошо, но в таком режиме человек ежедневно потребляет большое количество насыщенных жиров (которые содержатся в мясе, молочных продуктах). Перед началом таких диет необходима консультация врача, но чаще всего этого не происходит.

Пожелание читателям

Наслаждайтесь вкусной, полезной, домашней и сезонной едой! Никогда не поздно научиться готовить, открыть для себя мир специй и цветов в еде, изменить пищевые привычки, стать физически более активным! Каждый день в течение всей жизни необходимо соблюдать основные принципы правильного питания, ведь чудеса творим мы сами, а не диеты!



ИВЕТА МИНТАЛЕ

Д-р мед., ПСКУБ*,
Латвийский
кардиологический
центр, Амбулаторное
и диагностическое
отделение

Под словом «диета» люди обычно понимают некоторые ограничения в еде, как правило, в связи со снижением веса. Согласно определению диета – это совокупность продуктов, которые человек употребляет в пищу для того, чтобы поддерживать жизненно важные функции. Я хотела бы добавить, что определение диеты включает в себя привычки в еде или тип питания.

Привычки в еде (или диета) серьезно влияют на качество жизни, здоровье и продолжительность жизни человека

Несмотря на то, что человек «всеяден» (ест и растения, и животных), в каждой культуре и у каждого человека привычки в еде сильно различаются – как в повседневном питании, так и выработанные в разных религиях и традициях табу на еду. На диету влияют вкус и привычки каждого отдельного индивидуума, которые нередко являются вредными для здоровья.

Для справки: всеядные (англ. omnivore /'ɒmnɪvəɹ/) получают энергию и питательные вещества из продуктов растительного и животного происхождения. Часто в пищу употребляются и водоросли, грибы и бактерии.

Сбалансированное питание должно содержать витамины, минеральные вещества и энергетический материал, полученный из углеводов, жиров и белков.

Национальные и религиозные особенности диет

В некоторых культурах и религиях наблюдаются ограничения в употреблении продуктов (например, кошерная пища разрешена в иудаизме, исламе, а буддисты, напротив, в основном вегетарианцы), и ограничения в употреблении мяса различаются в зависимости от направления религии. Для индуистов рекомендуемое питание – это вегетарианство. Есть люди, которые отказались от мяса ввиду каких-либо заболеваний или не употребляют в пищу животных продуктов, для того чтобы снизить влияние на окружающую среду или по этическим причинам. Сыроедение – это еще одна часто наблюдаемая в последнее время диета. Нужно отметить, что к вышеупомянутым диетам зачастую нужно

добавлять витамины или минеральные вещества для полноценного питания.

Диеты для снижения веса

Особенные диеты выбираются для снижения веса, когда уменьшается количество употребляемых калорий и снижается количество жира в организме. Обычно такие диеты рекомендуется объединять с физическими тренировками. Нужно помнить, что специфические программы для снижения веса могут быть как полезными, так и разрушительными для здоровья.

В обществе время от времени появляются новые «модные» диеты, эффективность которых люди, в основном, оценивают по возможности быстрее сбросить лишние килограммы. Нужно

отметить, что большая часть диет для снижения веса однобокие, общее питание не сбалансировано, однообразно, исключаются важные составляющие. Поэтому их можно соблюдать недолго. Длительно соблюдаемые белковые диеты (например, диета по Дюкану) разрушительны для почек и могут даже вызывать рак.

Диета № 1 – средиземноморская диета

Здоровое питание является важной мерой профилактики различных заболеваний – и сахарного диабета, и рака, и сердечно-сосудистых заболеваний. Здоровая пища позволяет насытить организм необходимыми витаминами, минеральными веществами и другими питательными веществами сбалансированно.

Долгосрочной диетой для поддержания здоровья или, попросту говоря, здоровым питанием, во всем мире признана средиземноморская диета, для которой характерны большое потребление овощей, фруктов и оливкового масла, а также специй, бобовых, цельнозерновых продуктов, рыбы. Меньше употребляются жирные молочные продукты, их употребляют, в основном, в виде сыра и йогурта (ферментированные, нежирные молочные продукты). Для этой диеты характерно низкое потребление мяса – 2–3 раза в неделю. В зависимости от традиций и религиозной принадлежности в небольших количествах употребляется вино.

Важно! В средиземноморской диете не признаются промышленно переработанные продукты!

Нужно также помнить, что диета должна быть связана и с достаточными

физическими нагрузками. Правильное питание, физкультура, оптимальный вес и не-курение (или прекращение) идут в дополнение к действиям, которые дополняют правильное питание, оптимальный вес и не-курение.

Средиземноморская диета отличается низким содержанием насыщенных жиров и высоким содержанием мононенасыщенных жиров и клетчатки. Объясняется это высоким потреблением оливкового масла, характерного для средиземноморской диеты. Оливковое масло содержит олеиновую кислоту и полифенолы, которые обеспечивают снижение риска смерти, инфаркта и инсульта, а также многих хронических заболеваний. У других мононенасыщенных жирных кислот (смешанного растительного и животного происхождения) такой эффект не доказан. (Это касается и других растительных масел.)

Организму нужно полноценное питание, которое больше всего может обеспечить средиземноморская диета. Поэтому и Европейское общество кардиологов, и Американская ассоциация сердца, и Латвийское общество кардиологов в Рекомендациях по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний указало средиземноморскую диету в качестве правильной, способствующей здоровью системы питания, которая вместе с физкультурой помогает поддерживать нормальный вес, нормальный уровень холестерина и сахара в крови, стабильное кровяное давление.

А такие монотонные диеты, как веганство, вегетарианство, сыроедение, без наблюдений специалиста по питанию или врача и без знаний о содержании рациона и необходимых питательных веществах для поддержания хорошего здоровья в долгосрочной перспективе не рекомендуются.

Факты о средиземноморской диете:

- ♥ Есть неоспоримые доказательства того, что средиземноморская диета снижает риск заболеваний сердца и ранней смерти (на 9%).
- ♥ Есть доказательства, что средиземноморская диета положительно влияет на сахарный обмен, таким образом снижая риск сахарного диабета 2-го типа.
- ♥ Средиземноморская диета снижает и риск смерти от рака (на 6%), а также снижает вероятность болезни Альцгеймера (на 13%) и паркинсонизма.

Подробнее о средиземноморской диете читайте в предыдущих номерах журнала «Сердце и здоровье» на www.sirdsunveseliba.lv ■

Большое интервью с министром здравоохранения Андой Чакшей



Фото: из личного архива А. Чакши

Уже несколько месяцев мы можем наблюдать за энергичной борьбой министра здравоохранения Анды Чакши за увеличение финансирования и попытками навести порядок в сфере здравоохранения. Одновременно с битвами в кулуарах власти министр выступила с предложением существенно уменьшить курение в стране, побуждая жителей вместо этого обратиться к здоровому образу жизни.

Для того чтобы узнать, как сама министр заботится о здоровье своего сердца и на какие улучшения в сфере здравоохранения могут надеяться больные сердечно-сосудистыми заболеваниями, мы пригласили ее к нам на беседу.

Как вы заботитесь о своем сердце ежедневно?

Признаюсь, что за последние два месяца у меня было недостаточно времени, чтобы ежедневно заботиться о своем сердце. Но я все же бегаю каждый день по 60 минут на тренажере. Также стараюсь питаться правильно и не употреблять соли, слежу за приемом жидкости. Летом, по возможности, купаюсь в открытых водоемах, а зимой по выходным хожу в бассейн. Поскольку у меня сын девяти лет, которого нужно приучать к спорту, то нет лучшей мотивации, чем делать это вместе!

Раньше улыбалась, глядя на друзей, увлекающихся скандинавской ходьбой, но теперь и сама этим увлеклась.

Какие блюда есть в вашем меню?

На два года я полностью исключила из рациона мясо, но именно сейчас у меня появилась физическая потребность в

нем. Я прислушиваюсь к своему организму: если ему что-то надо, то это я и ем. Стараюсь соблюдать принципы средиземноморской диеты – ем много овощей, а также рыбу. Утро начинаю с овсяной каши. Из-за графика работы на данный момент самый большой прием пищи, к сожалению, – это ужин, но все-таки я стараюсь расписать свой день так, чтобы можно было и нормально пообедать.

Каких блюд и продуктов вы избегаете?

Заботясь о здоровье сердца, сознательно избегаю молочных жиров – сметаны, жирного молока, иногда сыра. В основном, употребляю обезжиренные продукты. Воздерживаюсь от сладостей, продуктов из белой муки, дрожжей. Иногда все же позволяю себе съесть кусочек шоколада.

Вы всегда старались вести здоровый образ жизни?

Занятия спортом всегда были важны для меня по причине самочувствия. Над питанием я также задумывалась, но особое внимание на здоровое питание я обращаю в последние 10 лет.

Как новая работа изменила ваш распорядок дня?

Труднее найти время для занятий спортом, поэтому их нужно планировать очень заблаговременно. Работа негативно влияет на привычки в еде – нет времени на регулярное питание.

Нередко министры и руководители стран признаются, что работают так много, что на сон остается не более 4-5 часов, однако достаточный сон (желательно – 8 часов) положительно влияет не только на внешний вид и самочувствие, но и на здоровье сердца. Находится ли у вас время на здоровый ночной сон?

Я иду спать вовремя и встаю по утрам рано. Слежу за тем, чтобы на сон было 8 часов, потому что иначе снижается эффективность работы, когнитивные функции.

Как вы справляетесь со стрессом, который в современном мире является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний? Как вам удается сохранять спокойствие в напряженном ритме дня?

Мне во многом помогает бег, регулярные занятия спортом. Также очень много дает медитация, которой я посвящаю 20 минут каждое утро. Это такое приведение в порядок внутреннего мира. В свое время, обучаясь менеджменту здравоохранения, во время одной лекции у меня была возможность познакомиться с ежедневным ритуалом сингапурских медсестер – каждый день они встречаются и занимаются т. н. mindfulness thinking. Это 10-15 минут, когда есть возможность побыть здесь и сейчас, оценить спокойно-но ситуацию со стороны и расслабиться. Это серьезная практика, которая улучшает и эффективность работы. Раньше я сама занималась Цигун и освоила несколько упражнений, которые до сих пор мне помогают. Поэтому не нужно принимать лекарства.

Вы знаете свой пульс и кровяное давление?

Да, у меня оба показателя в норме. Поскольку у моей мамы повышенное кровяное давление, то, регулярно посещая ее, я и сама делаю «контрольные измерения», чтобы удостовериться, что все в порядке. Думаю, что это главным образом благодаря регулярным занятиям спортом. Недавно я проходила проверку здоровья, в рамках которой проверяли и уровень холестерина, – он у меня тоже в пределах нормы.

Посещаете ли вы врача регулярно для профилактических проверок здоровья?

Хожу не чаще одного раза в год. Обычно обращаюсь к семейному врачу, когда это необходимо ребенку.

Какова формула вашего хорошего самочувствия? Как вы отключаетесь от ежедневного «шума»?

Я езжу в деревню. Мне важно, чтобы я могла отдохнуть от работы хотя бы на выходные. Считаю, что, для того чтобы можно было хорошо работать, нужно отдышаться от работы.

У вас это получается? Не напоминают ли новости на ТВ и новостные порталы о работе?

С тех пор как я в политике, сознательно стараюсь не смотреть новости – я полагаюсь на своих советчиков, которые каждый день информируют меня о самом важном и актуальном. Иначе масс-медиа часто вызывают лишние волнения.

Ходили ли вы в этом году за грибами?

Да, уже два раза выбиралась.

Несмотря на то, что сфера, которой вы смело взяли руководить, полна вызовов, вы излучаете умиротворение и уверенность. Как вам это удается? Откуда вы берете энергию?

Дело в медитации и способности переключаться с одного дела на другое. После долгих переговоров с людьми могу переключиться на физическую нагрузку, а потом почитать. Важно менять вид деятельности.

В последнее время много разговоров о том, насколько важно для женщины проходить скрининг на раковые заболевания для своевременного начала лечения. Однако угрозу для женщин (как и для мужчин) представляют и сердечно-сосудистые заболевания, которые при своевременной диагностике хорошо поддаются лечению. Как вы думаете, достаточно ли женщины Латвии следят за здоровьем своего сердца?

Когда-то я шутила, что свои презентации с собой в могилу не возьмешь. Мне нравится, если есть культура труда и люди сознательно делают свою работу, но считаю, что забота о своем здоровье превышает всего. Например, в основе кампании о скрининге рака лежит эмоциональное

послание о том, что у женщин есть дети, которых нужно вырастить, женщина нужна своей семье и стране. Иногда у каждой из нас бывает синдром отличницы, когда хочется сделать всё хорошо и на работе, и дома, но в итоге мы забываем о себе, т. е. это и пройти скрининг, регулярно посещать врача и проверять состояние здоровья, посвятить себе хотя бы два часа вечером, чтобы почитать и отдохнуть.

Иногда у каждой из нас бывает синдром отличницы, когда хочется сделать всё хорошо и на работе, и дома, но в итоге мы забываем о себе

Как вы смотрите на здоровые привычки жителей Латвии?

Нужно признать, что сейчас модно питаться правильно, не курить, заниматься спортом. Общество изменило свое мнение об этих вещах. Некоторые курящие даже признались, что сейчас даже стыдно идти по улице и курить. Это уже один большой шаг навстречу изменению привычек в обществе. То же самое и со здоровым питанием. Сорокалетним и пятидесятилетним гораздо труднее изменить свои привычки в еде и образе жизни. Но родители показывают пример детям – если перед ребенком не ставить кетчуп или чипсы, он и не научится их есть. Например, своему ребенку я с детства давала еду практически без соли, поэтому она ему не требуется, и разная нездоровая пища для него слишком соленая. Важно то, что мы показываем молодежи пример – какую основу зложим, такими они и вырастут.

Сейчас много разговоров о том, что в еду нужно добавлять меньше соли, избегать Е-добавок, я заметила, что люди в магазинах читают описание продуктов и смотрят, что покупать.

Как вам кажется, стали ли люди сознательнее посещать врачей?

Нам бы хотелось, чтобы человек посещал семейного врача раз в год, даже если он не болен. К сожалению, система такова, что семейные врачи работают в очень напряженном ритме и у них очень мало времени, чтобы просто поговорить со здоровым человеком. Это, конечно, должно быть важной функцией

семейного врача – проконсультировать о профилактике, посоветовать, какие изменения внести в образ жизни и питание, но короткой консультации не всегда достаточно.

Каким образом можно было бы улучшить сотрудничество таких пациентов с семейным врачом?

Нам нужно навести порядок в системе так, чтобы семейный врач чувствовал себя лучше и был оценен по достоинству. Во-первых, тут речь о финансировании, а также об обучении, чтобы повысить уровень знаний о том, на какие заболевания нужно обращать внимание. Также важно разработать четкие алгоритмы, что делать со здоровым человеком, а что – с тем, у кого есть симптомы заболевания. На данный момент мы работаем над алгоритмами для онкологических заболеваний, и я думаю, что такие же алгоритмы нужно разработать для определения рисков кардиологических заболеваний. Но мало просто разработать алгоритмы, важно, чтобы ими пользовались на практике. Возможно, эти алгоритмы нужно улучшить или упростить, например оставить только 10 пунктов, о которых всегда нужно спрашивать пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Далее должен быть четкий алгоритм, как действовать, если есть подозрения о том или ином заболевании. Также эти алгоритмы помогли бы пациенту задавать вопросы о своем здоровье. Сотрудничество с семейным врачом – это обоюдный путь!

Несколько лет назад был разработан «План улучшения здоровья сердечно-сосудистой системы», в котором было достаточно детально оговорено, как уменьшить факторы риска и способствовать доступности лечения для снижения заболеваемости и смертности от этих заболеваний. Планируете ли вы вернуться к данному документу?

Обязательно нужно вернуться к этому плану, оживить его. В сфере сердечно-сосудистых заболеваний много что нуждается в доработке, поэтому над этими вопросами мы обязательно будем работать. Также важно привести в порядок первичное здравоохранение, потому что, как известно, многие сердечно-сосудистые заболевания можно предотвратить и успешно лечить, сотрудничая с семейным врачом; будем работать и над уменьшением очередей на прием к специалистам и на обследования. ■

Гипертензия – болезнь, которую нужно держать в узде 24 часа в сутки!



В каких случаях необходимо принимать лекарства?

Повышенное давление является важным фактором риска коронарной болезни сердца, сердечной недостаточности, заболеваний сосудов мозга, болезни периферических артерий, мерцательной аритмии. Решение начать антигипертензивное медикаментозное лечение зависит от уровня кровяного давления и общего кардиоваскулярного риска. О приеме любого медикамента нужно консультироваться со своим

врачом – семейным врачом или кардиологом.

Нужно ли измерять кровяное давление, если уже начато лечение и прием медикаментов?

Начиная прием нового медикамента или при переходе на другой медикамент, в течение первого месяца нужно было бы последить за давлением, измеряя его дважды в день – утром и вечером, – а также фиксируя показания,

чтобы потом показать из своему врачу и принять общее решение о назначении соответствующего лечения.

В каких случаях для пациентов применяется комбинированная терапия?

Большей части пациентов для регуляции кровяного давления необходима комбинированная терапия. Комбинированные препараты обеспечивают лучшее соблюдение режима со стороны пациента, потому что вместо

Классификация и определение уровня кровяного давления

Категория	Систолическое		Диастолическое
Оптимальное	<120	и	<80
Нормальное	120–129	и/или	80–84
Нормально повышенное	130–139	и/или	85–89
Гипертензия 1-й степени	140–159	и/или	90–99
Гипертензия 2-й степени	160–179	и/или	100–109
Гипертензия 3-й степени	≥180	и/или	≥110
Изолированная систолическая гипертензия	≥140	и	<90

Лечение нужно начинать при 2-й и 3-й степени гипертензии при любом уровне риска.
При 1-й степени гипертензии, если риск сердечно-сосудистых заболеваний высокий или ближе к среднему, или при низком риске, если изменения образа жизни не дают результатов.
Внимание! Риск смерти увеличивается вдвое при каждых 20/10 мм рт. ст. выше нормы.

нескольких медикаментов нужно принимать только один, к тому же компоненты усиливают эффект друг друга, таким образом улучшая общий результат лечения.

Каковы цели лечения гипертензии?

- ♥ Систолическое кровяное давление вне зависимости от риска пациента <140 мм рт. ст.
- ♥ Диастолическое кровяное давление <90 мм рт. ст.
- ♥ У пациента с сахарным диабетом диастолическое давление <85 мм рт. ст.
- ♥ Среди пожилых пациентов (<80 лет) есть достаточно доказательств, чтобы рекомендовать снизить систолическое давление до 150–140 мм рт. ст.
- ♥ Физически активным пациентам подумать о систолическом давлении <140 мм рт. ст.
- ♥ Такие же целевые показатели кровяного давления для пациентов старше 80 лет.

Если антигипертензивный медикамент нужно принимать один раз в день и он действует на протяжении 24 часов, это обеспечивает контроль кровяного давления и в утренние часы

Новое исследование SPRINT доказывает улучшение эффективности, если кровяное давление снизить до 120/80 мм рт. ст.

Если антигипертензивный медикамент нужно принимать один раз в день и он действует на протяжении 24 часов, это обеспечивает контроль кровяного давления и в утренние часы (что очень важно, потому что нередко инсульты происходят именно рано утром). Для того чтобы убедиться, что терапия на самом деле эффективна, важно время от времени измерять кровяное давление и утром, и вечером!

ЗАПОМНИТЕ! В лечении гипертензии самое большое значение имеет правильная дозировка лекарств, чтобы

достичь цели лечения (задача врача) и регулярный прием лекарств (задача пациента)! Доказано, что антигипертензивная терапия снижает риск инсульта, инфаркта, коронарной болезни сердца, а также снижает риск смерти.

На лечение гипертензии влияют и другие факторы риска, такие как пол, возраст, курение, высокий уровень холестерина, высокий уровень сахара в крови, ожирение и др. Поэтому лечение должно быть комбинированным – здоровый образ жизни, регулярная физкультура, регулярный прием медикаментов и регулярный контроль кровяного давления.

Ответы на часто задаваемые вопросы пациентов подготовила кардиолог д-р мед. Ивета Минтале

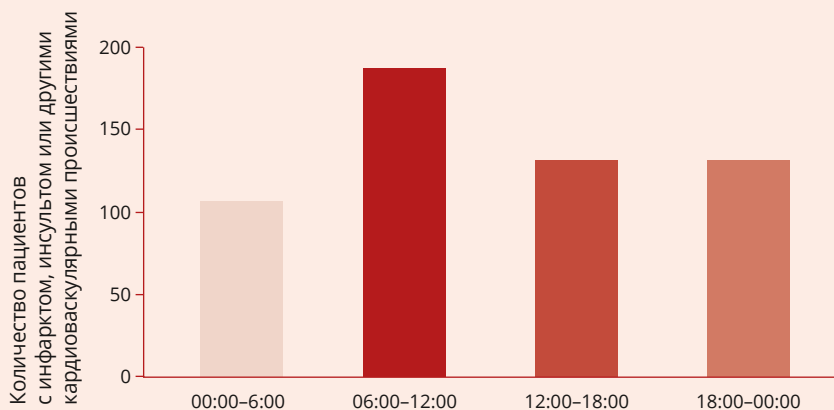
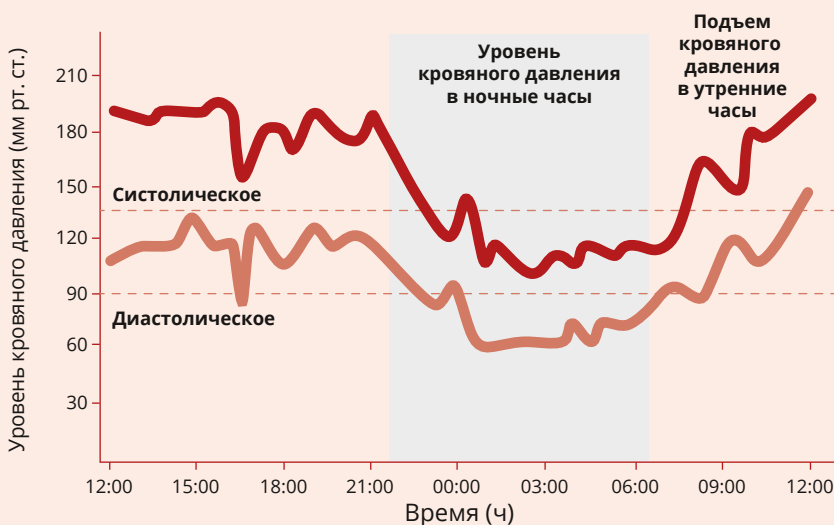
Изменения кровяного давления за сутки*

Согласно исследованиям самое высокое кровяное давление наблюдается в ранние утренние часы, потом оно стабилизируется вплоть до вечера, а затем падает, достигая самой низкой отметки около полуночи.

Несмотря на этот суточный ритм, на перепады давления может влиять стресс и физические нагрузки.

Для частоты осложнений сердечно-сосудистых заболеваний характерны выраженные перепады. Инфаркт миокарда, кардиальная смерть и инсульт чаще всего происходят рано утром. Это совпадает со временем, когда несколько кардиоваскулярных факторов риска (например, уровень кровяного давления) достигают своего максимума.

Повышение кровяного давления в ранние утренние часы создают серьезный кардиоваскулярный риск, поэтому важно, чтобы терапия была одинаково эффективна на протяжении 24 часов. Т. е. для снижения риска инфаркта или инсульта в ранние утренние часы медикамент должен обеспечивать снижение кровяного давления в ранние утренние часы и стабилизировать его в пределах нормы в течение дня и ночью. ■



*Circadian variations in BP, Hassler C. and col, Am J Cardiolvasc Drugs 2005; 5(1): 7-15

Как могут стволовые клетки помочь пациентам с заболеваниями сердца?

Стволовые клетки называют чудосредством и надеждой, когда остальные методы медицины бессильны. То, что совсем недавно казалось далеким будущим, стало совершенно реальным и происходит у нас, в Латвии. В Центре пересадки клеток (ЦПК) Клинической университетской больницы им. П. Страдина с 2008 года пересадка стволовых клеток была произведена более чем 300 людям.

Стволовые клетки могут «заменить» устаревшие или поврежденные в результате травмы или болезни клетки и ткани организма – их используют при инфаркте миокарда, сердечной недостаточности, коронарной болезни сердца, диабете и пр. современных заболеваниях. Возможно, уже в ближайшем будущем пересадка стволовых клеток станет обычной процедурой, но, чтобы узнать, каким пациентам с заболеваниями сердца на данный момент проводится пересадка стволовых клеток, каково значение стволовых клеток и их воздействие, мы пригласили на беседу руководителя Центра пересадки клеток Эрика Якобсона.

ИНТЕРВЬЮ

фото: из архива ЦПК



ЭРИК ЯКОБСОН

Руководитель Центра пересадки клеток

О каких стволовых клетках идет речь?

Стволовые клетки, как правило, делятся на две больших группы – эмбриональные стволовые клетки и соматические стволовые клетки, т. е. от взрослого человека. В Латвийском кардиологическом центре проводится интракоронарная пересадка стволовых клеток костного мозга пациентам после перенесенного и успешно реваскуляризированного инфаркта миокарда, а также пациентам с известной хронической сердечной недостаточностью.

Каковы чудодейственные свойства стволовых клеток?

Стволовые клетки могут дифференцироваться – видоизменяться в необходимые клетки. Медики называют

Клеточная терапия является отраслью регенеративной медицины, которая считается перспективным методом восстановления, казалось бы, утраченных функций организма, а также улучшения качества жизни пациентов, снизив количество принимаемых медикаментов

стволовые клетки «резервами». Это клетки, которые обеспечивают обновление мертвых клеток на протяжении всей жизни, таким образом поддерживая работу органов. Это клетки, которые могут самообновляться и перерождаться в любые клетки организма. Так, например, при инфаркте миокарда отмирает часть ткани, но благодаря стволовым клеткам возможно восстановить поврежденные ткани.

Каким пациентам требуется лечение стволовыми клетками?

Пациенты, к которым применяется лечение стволовыми клетками, специально отбираются, учитывая данные эхокардиографии сердца, лабораторные результаты анализов и другие показатели. Обычно пациентам после перенесенного инфаркта миокарда лечение стволовыми клетками проводится во время пятидневного лечения в стационаре после успешно проведенной реваскуляризации. А пациентов с хронической сердечной недостаточностью кладут в больницу отдельно после консультации кардиолога.

Как проходит процедура?

Пересадка стволовых клеток – это командная работа, в которой участвуют врачи разных специальностей, биотехнологи и специалисты лаборатории. Сначала (обычно с утра) происходит забор костного мозга у пациента (пункция), затем следует обработка тканей, которая длится обычно 4–6 часов. Получение стволовых клеток из костного мозга – это процедура, которая проводится при местном обезболивании и не очень болезненна.

Сколько стволовых клеток получают/необходимо? Если у пациента

произошел повторный инфаркт, можно ли получить стволовые клетки еще раз?

Количество клеток, полученных из одной пункции, разное для каждого пациента. Возможно, это связано с возрастом пациента, а также с другими факторами. После пункции костный мозг восстанавливается, и возможно провести повторный забор стволовых клеток для лечения.

Как проходит введение стволовых клеток в сердечную мышцу?

Когда стволовые клетки подготовлены для пересадки, происходит интракоронарное введение материала.

Как происходит получение стволовых клеток и их пересадка

Из подвздошной кости пациента при помощи специальной иглы делается пункция и получается материал костного мозга

Из материала костного мозга выделяют стволовые клетки

Отделяется фракция моноклеарных клеток

Клетки концентрируют и подготавливают для пересадки

Во время инвазивной процедуры стволовые клетки через артерию подсаживаются в пораженное место

На следующий день пациент может вернуться домой

Стволовые клетки исполняют свою функцию регенерации сердечной мышцы в пораженном месте

Пациент возвращается к полноценной жизни

Процедура похожа на ангиопластику коронарных артерий, когда через артерию при помощи специального устройства сосудистые стволовые клетки доставляются к месту, пораженному инфарктом. Обычно в это место клетки вводятся в несколько заходов. Процедура длится около часа, и ее проводит инвазивный кардиолог. После этого пациент находится под наблюдением и уже на следующий день может вернуться домой.

От чего зависит, успешно ли прижилась клетка в сердце?

Пациенты наблюдаются, чтобы понять, как улучшается состояние, врачи проводят оценку фракции выброса сердца – сколько крови сердце может сбросить в систему кровообращения.

Одинаково ли количество стволовых клеток у всех людей и всем ли пациентам годятся их собственные стволовые клетки?

У каждого человека количество стволовых клеток разное. Изучая стволовые клетки у пациентов, мы видим динамику, как изменяется количество клеток – чем старше пациент, тем

меньше стволовых клеток. На данный момент в лечении донор используются клетки является и их получателем, поэтому нет риска, связанного с совместимостью клеток. Сейчас мы также разрабатываем метод, при помощи которого можно было бы пересаживать полученные от одного донора клетки другим получателям.

Известно, что клетки, которые получены из пуповины новорожденного, хранятся в специальных «банках». Не нужно ли своевременно сохранить эти клетки на «черный день»?

Особой потребности нет, потому что индустрия стволовых клеток сейчас развивается настолько стремительно, что уже в ближайшие несколько лет будут доступны клетки коммерческого производства, при этом их можно будет использовать при разных показаниях. Это еще одно дело, чем мы занимаемся – выращивание клеток вне организма человека. В качестве исходного клеточного материала используются остатки после ортопедических операций, хрящи, кожа.

Как долго длится процесс выращивания клеток?

При использовании биореактора процесс выращивания клеток длится примерно три недели. Выращенные клетки можно замораживать и использовать по требованию, а также использовать точные дозы, проводить повторные операции, что на данный момент трудно реализовать из-за ограниченной доступности костного мозга.

Насколько эффективно лечение пересадкой клеток?

Важнее всего, что благодаря стволовым клеткам снижается смертность. Нужно понимать, что это сравнительно новая и инновационная отрасль и исследования эффективности стволовых клеток в пораженных тканях еще продолжаются. На данный момент исследования в целом подтверждают, что пересадка стволовых клеток (особенно мононуклеарных стволовых клеток) является безопасным методом, однако эффективность клинических результатов должна быть доказана с большими группами пациентов. ■



Контролируя концентрацию **витамина D**, вы можете улучшить здоровье костей, иммунитет организма, снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.



Лаборатории в Латвии, определяющие концентрацию витамина D анализатором Abbott Architect

Медицинский центр ELITE	Рига, бульв. Анниньмуйжас, 85
Лаборатория NMS	Рига, ул. Бикерниеку, 25а
Лаборатория поликлиники VIA UNA	Рига, Катринас Дамбис, 10
Центральная лаборатория	Рига, ул. Лиелвардес, 68
Клиническая университетская больница им. Паула Страдина	Рига, ул. Пилсоно, 13 • Латвийский центр трансплантации • Центр клинической иммунологии
Лаборатория Министерства внутренних дел	Рига, Чиекуркална 1-я линия, 1, корпус 1
Тукумская больница	Тукумс, ул. Раудас, 8

Лаборатория Елгавской больницы	Елгава, бульв. Бривибас, 6
Филиал лаборатории NMS Лаборатория Лиепайской региональной больницы	Лиепая, ул. Слимницас, 25
Лаборатория Огрской больницы	Огре, ул. Слимницас, 2
Лаборатория Резекненской поликлиники	Резекне, ул. 18 Ноября, 41
Филиал лаборатории NMS, Цесисская клиника	Цесис, ул. Слимницас, 9
Центр здоровья 4 (VC4)	Рига, Бривибас, 180
	Рига, Кр. Барона, 115**

* Информация для врачей: метод определения на анализаторе Abbott Architect – это хемилюминесцентное иммунохимическое исследование на микрочастицах. У данного метода НИЗКАЯ ПЕРЕКРЕСТНАЯ РЕАКЦИЯ С 3-EP1-25(OH)D. ВЫСОКАЯ КОРРЕЛЯЦИЯ С РЕФЕРЕНТНЫМ МЕТОДОМ LC-MS/MS (LC-MS/MS – метод хроматографии – масс-спектрометрии жидкостей), который является золотым стандартом определения витамина D в лабораторных условиях.
** И в дугий филиалах



Современная кардиология напрямую связана с космосом

Современный вызов – это найти способы, как сохранить активность и качество жизни для долгожителей

фото: Kaspars Garda

Благодаря стремительному развитию науки и технологий кардиология также быстро развивалась в последние десять лет. Чтобы узнать больше, каковы самые крупные достижения в этой сфере и какие чудеса науки нас ждут в ближайшем будущем, мы пригласили побеседовать президента Латвийского общества кардиологов проф. Андрея Эрглиса.

Как бы вы описали развитие кардиологии за последние 50 лет?

Если мы говорим о Латвии и раннем советском времени, то, по большому счету, кардиология является достаточно молодой наукой – на самом деле ей не более 40 лет. Только в 1977 году кардиология реально отделилась от ревматологии.

Кардиология, так же как и большая часть инновационных и достаточно

радикальных дисциплин, происходит от хирургии. В 19-м веке хирург Теодор Бильрот считал, что человеческого сердца касаться нельзя, потому что так можно получить лишь презрение окружающих. В 1929 году Вернер Форсман впервые провел зондирование сердца. 50–60-е годы являются началом серьезной кардиологии. В 50-х годах начали проводиться операции на клапаны и лечение стенокардии, которая считалась заболеванием предпринимателей – они работают долгие часы, курят, пьют, много едят и не занимаются спортом. В 60-х были проведены первые операции шунтирования коронарных артерий. Следующая революция произошла в 80–90-х годах, когда началось развитие диагностики, ангиографии и эхокардиографии.

В последние десять лет технологии развиваются особенно стремительно,

однако самым большим чудом десятилетия является эпидемиология и представление о сердечных заболеваниях, факторах риска, профилактике, здоровом образе жизни, сформировавшееся в обществе.

Какие на данный момент есть тенденции в инвазивной кардиологии и кардиохирургии?

Инвазивная кардиология произошла от кардиохирургии, и на данный момент они дополняют друг друга. Все первые инвазивные кардиологи прошли школу хирургии, начиная от мытья рук и заканчивая надрезами, шитьем, перевязыванием и другими вещами. Это не просто «засовывание» стента в сосуд, а порядок действий, проводящихся под контролем рентгена. Не зря русские это называли

рентген-хирургией, может, это было ближе в действительности.

Самое большое чудо в Латвии – это взаимодополнение, когда кардиохирурги работают рука об руку с инвазивными кардиологами. Здесь следует сказать спасибо Роману Лацису, Петерису Страдиньшу, Янису Волколакову, Арису Лацису, Юрису Янсонсу, Андису Домбровскису, Улдису Калниньшу. За последние годы и в хирургии, и в инвазивной кардиологии при помощи менее травмирующих устройств можно добиться более эффективного результата. Например, кардиохирурги тонкими методами производят пластику митрального клапана и исправляют нео-хорды, которые держат клапаны. Всё меньше используются катетры, и ювелирная работа производится через стенку аорты или макушку сердца. А вот инвазивные кардиологи работают через феморальные (на руке) и паховые артерии. Часто люди с сердечной недостаточностью находятся в таком тяжелом состоянии, что их нельзя оперировать. Теперь появился новый метод: уменьшаем диаметр митрального клапана маленькой ниточкой, позволив сердцу вновь функционировать правильно. Мы можем имплантировать разные устройства, например заделываем ушко левого желудочка, чтобы снизить риск инсульта, или после инфаркта заполняем аневризмы нитиноловыми парашютами, предотвращая сердечную недостаточность.

Самое интересное из нового – это модуляция симпатической и парасимпатической нервной системы, которая может предотвратить панические атаки и лечить вегетативную дистонию путем абляции почечных артерий. Есть новая методика регуляции кровяного давления при помощи стимулятора сердца, а также новинка – вводимое раз в полгода лекарство для уменьшения холестерина; в организме оно действует как депо, и медикаменты не нужно принимать каждый день. В будущем такие лекарства нужно будет вводить только раз в 2 или даже 5 лет.

Многие технологии развивались благодаря исследованию космоса. Стимулировало ли это и развитие кардиологии?

Космос является чрезвычайно агрессивной средой, где необходимо использовать много разных инновационных материалов. Люди в космосе работают в сверхъестественных условиях с перегрузками. Произведенные

для исследования космоса материалы используются и в медицине, например в созданных французами искусственных сердцах. Также регенерационная терапия является действительностью – если была повреждена она клетка, то тысячи, миллионы клеток спешат на помощь, чтобы залечить это место. Современная кардиология имеет самое прямое отношение к космосу, вычислительным технологиям, развитию физики, химии, а также к философии и дизайну.

Смогут ли люди в будущем профилактически пересаживать сердце, менять сосуды, улучшать отдельные внутренние органы, чтобы избежать инфаркта и жить дольше?

Конечно же, это возможно, но тут появляются проблемы философского и этического характера – кому это

*Вставить
на пути прогресса –
это мракобесие!*

положено, а кому – нет; как долго может жить человек; что происходит с его душевным состоянием и мозгом? Но путь науки неудержим, и нам самим нужно себя дисциплинировать, так же как и в еде – едим так, чтобы не быть толстыми. Так же и с технологиями – делаем так, чтобы не навредить себе и другим.

Говоря об увеличении продолжительности жизни – от чего-то человек должен умереть. Если спасаем сердца, то грозит рак или Альцгеймер...

Кульм юности не является самоцелью – если переусердствовать и изуродовать любую вещь, она становится глупой, – здесь мы говорим больше о гигиене тела, гигиене здоровья сердца, гигиене души.

Если в питании соблюдаем принципы средиземноморской диеты, то снижается общий риск смертности, кардиоваскулярной смертности, онкологических заболеваний и Альцгеймера. Эти заболевания связаны, у всех них схожие факторы риска – снизив факторы риска, человек соблюдает гигиену организма. Современный вызов – это найти методы, как сохранить активность и качество жизни для долгожителей. Нам понятны проблемы, и нужно искать их решения! А для

этого нужна наука! Настоящая медицина – это не только сфера обслуживания; это педагогика, исследования, ремесло, искусство и удача!

Планируется пересадка головы человека к другому телу. Для создания протеза используется 3D-принтер. Насколько можно всё заменить, пересадить, улучшить?

Трансплантация не является истинным путем будущего, но, безусловно, она спасает жизни многих людей. Сердце, почки, печень. Теперь и трансплантация лица. Понятно, что это вопрос этики, однако, если лицо полностью изуродовано, то это является решением. Здесь не стоит думать категориями «белое-черное».

Первый шаг – вырастить любой орган снаружи и потом его имплантировать, а следующий – запустить в организм маленьких «робо-муравьев» – подразделения саперов, которые бы взрывали или уничтожали «плохие» клетки, и строительные подразделения, которые создавали бы клетки или органы заново. Вставить на пути прогресса – это мракобесие!

Среди ваших родственников есть исследователи космоса. Если бы вам сейчас предложили возможность слетать в космос – согласились бы?

Да, я бы согласился.

Какая, по-вашему, самая большая тайна человеческого организма?

Я никогда не мог понять, как много может выдержать человеческий организм, если ему не суждено уйти, и насколько он хрупок, если уйти все-таки суждено.

Передается ли ген исследователя?

Я не думаю, что это ген такой. Скорее, важно, у кого и где ты родился, потому что, по-моему, фенотип в большей мере определяет генотип. Ну, возможно, это можно назвать и геном, однако это скорее ген трудолюбия и креативности. Поэтому нельзя точно сказать, кто есть ученый. Агрономы, кинорежиссеры, писатели тоже ученые – возможно, они не доказали, но они создали, выразили, написали такие вещи... Был ли Жюль Верн ученым? Он был писателем, но четко сформулировал, чего нужно достичь в будущем. ■

Авторы: Ивета Баяре и Инесе Мауриня

Как помочь близкому с сердечной недостаточностью?

Сердечная недостаточность – серьезное заболевание, но в наши дни благодаря исследованиям и развитию медицинских технологий доступно много информации и о развитии сердечной недостаточности, и о возможностях лечения. На данный момент доступно несколько эффективных медикаментов, а также специальные имплантируемые устройства. Также важную роль в лечении сердечной недостаточности играют друзья и близкие пациента, которые своей поддержкой могут существенно улучшить его самочувствие и способствовать улучшению его общего состояния.

Если в вашей семье или кругу друзей есть пациент с сердечной недостаточностью, то приведенные ниже советы и рекомендации специалистов пригодятся в ежедневной заботе о здоровье и самочувствии близкого человека.

Если у близкого человека диагностирована сердечная недостаточность, важно регулярно следить за следующими показателями:

- ♥ Пульс в состоянии покоя должен быть примерно 60 ударов в минуту
- ♥ Уровень артериального давления не должен превышать 130/80 мм рт. ст.
- ♥ Вес
- ♥ Также нужно следить за показателями холестерина, гемоглобина и работы почек

фото: из личного архива



**ГИНТА
КАМЗОЛА**

Кардиолог
Руководитель рабочей группы по сердечной недостаточности
Латвийского общества кардиологов

«Так как сердечная недостаточность – хроническое заболевание, при котором бывают обострения, поддержка родных и друзей важна как в эмоциональном плане, так и чисто практически, для того чтобы общими силами улучшить качество жизни пациента. Наряду с приемом медикаментов и посещениями специалистов, для пациента с сердечной недостаточностью

*Всегда
настраивайте
пациента с сердечной
недостаточностью
позитивно смотреть
на свою жизнь и
радоваться мелочам!*

важны физические упражнения (хотя бы регулярные прогулки), правильное питание и образ жизни. Также важно дома, в быту следить за своим самочувствием, показателями здоровья сердца и весом».

Роль здорового образа жизни

Диета, которая помогает ослабить симптомы сердечной недостаточности

- ♥ Если у пациента выраженные симптомы сердечной недостаточности (одышка, отеки), то потребляемое количество жидкости в сутки нужно снизить до 1,5–2 л. Если одышка небольшая, а отеков нет, то в ограничении жидкости нет необходимости.
- ♥ Нужно снизить употребляемое количество соли до 2 г в день, избегать заранее приготовленных блюд, мясных изделий.
- ♥ Избегать блюд с высоким содержанием жиров, употреблять овощи и фрукты, молочные продукты с низким содержанием жира, продукты из злаков, рыбу.

Физические нагрузки

- ♥ Пациентам с сердечной недостаточностью рекомендуются физические нагрузки для улучшения работы сердца и мускулатуры, например скандинавская ходьба, прогулки, плавание, также можно продолжать заниматься повседневными делами вместе с семьей.

Перед началом физических тренировок пациент должен обязательно проконсультироваться у своего врача.

Медикаменты

После постановки диагноза сердечной недостаточности вашему родственнику назначат медикаменты. Научно доказано, что регулярный прием медикаментов по назначению врача может благоприятно влиять на здоровье и самочувствие пациента, а также снизить количество повторных госпитализаций.

Некоторые общие рекомендации по приему медикаментов

- ♥ Пациент должен контролировать прием лекарств – должен знать, какие принимать медикаменты, как часто и в каких дозах.
- ♥ Первые дозы некоторых медикаментов могут ухудшить самочувствие пациентов с сердечной недостаточностью, прежде чем состояние улучшится, поэтому важно не прекращать прием лекарств без консультации врача.
- ♥ Подборка дозы для каждого пациента может быть долгой. В случае сердечной недостаточности лечение обычно начинают с малых доз, постепенно их увеличивая до целевой дозы, поэтому убедитесь, что ваш близкий человек не пал духом и результат достигнут согласно указаниям врача.
- ♥ Обычно пациенту с сердечной недостаточностью нужно принимать несколько медикаментов, помните – они все важны!
- ♥ Важно не пропускать прием лекарств и принимать их каждый день так, как это назначено (учитывая время и дозу).

Имплантируемые устройства/электрокардиостимуляторы

Если, несмотря на назначенное лечение, состояние здоровья пациента не улучшается, есть другие медицинские варианты; иногда пациентам ставят вспомогательные устройства:

- ♥ **Сердечная ресинхронизирующая терапия (СРТ) / бивентрикулярный кардиостимулятор** – посылает небольшой электрический сигнал сердцу, чтобы помочь ему работать более синхронно и поэтому – эффективнее. Однако такие устройства

- подойдут не всем пациентам с сердечной недостаточностью.
- ♥ **Имплантируемый кардиовертер-дефибриллятор (ICD)** – имплантируемое устройство для устранения опасных для жизни сердечных ритмов.
 - ♥ Иногда СРТ и ICD могут быть объединены в одном устройстве.

Делитесь своими переживаниями и просите о помощи

Забота о человеке с сердечной недостаточностью означает понять его состояние и влияние на жизнь. Но это не должно означать, что такая забота полностью меняет вашу жизнь, поэтому старайтесь найти время для себя и заниматься тем, что вам приносит радость.

Для того чтобы помочь близкому человеку, важно самому быть сильным и здоровым. Важно делиться своими эмоциями и переживаниями с семьей и друзьями, но, если становится тяжело, не нужно стесняться просить о помощи и поддержке у других. В случае необходимости поддержку и профессиональный совет может дать психолог или психотерапевт.

Опыт близкого

Марис Элбертс (74 г., пенсионер) – муж Мары, которая более 10 лет страдает сердечной недостаточностью и которой и поставлен стимулятор сердца).

«Поскольку мы оба пенсионеры, то наши главные повседневные занятия связаны с работой в саду; мы также



ходим гулять вместе. Обращаем внимание и на здоровое питание – почти не употребляем соль, избегаем жирной пищи и полуфабрикатов.

Иногда я напоминаю супруге о медикаментах и проверках здоровья, но нужно признать, что Мара очень ответственно и регулярно посещает врачей и выполняет все указания. Поэтому нужно признать, что обычно мы практически не задумываемся о сердечной недостаточности. Конечно, в моменты, когда нужно подняться по лестнице или идти в гору, я уговариваю жену остановиться, мы вместе переводим дух и продолжаем путь.

Я с удовольствием поддерживаю свою супругу и хожу с ней на разные обучающие мероприятия для пациентов. Поскольку мы живем за городом, то я вожу жену на машине к врачу или по другим делам».

Помните: если у вас возникли какие-либо сомнения о состоянии здоровья пациента, спрашивайте совета у своего семейного врача!

Подробнее о сердечной недостаточности читайте в предыдущих номерах журнала «Сердце и здоровье» на www.sirdsunveseliba.lv, www.parsirdi.lv ■

Практические советы для родственников пациентов

Один из способов, как помочь близким контролировать заболевание, это обращать их внимание на следующие повседневные факторы.

На что обратить внимание	Чем вы можете помочь пациенту	Свяжитесь с семейным врачом, если пациент...
Резкий набор веса – может быть, если при усилившейся сердечной недостаточности организм задерживает жидкость.	Побуждайте близких взвешиваться каждый день в одно и то же время. Побуждайте следить за употреблением жидкости и за тем, не превышает ли рекомендованный врачом объем.	Набрал в весе более 2 кг за 2-3 дня.
Отеки – могут быть на икрах, животе или стопах, если организм задерживает жидкость.	Побуждайте близких регулярно отдыхать днем. Если есть отеки, то нужно поднять ноги на стул.	Отеки существенно увеличились.
Дыхание – может быть затруднено, особенно при нагрузке или в положении лежа.	Побуждайте близких не перетруждать себя. Если труднее дышать ночью, подложите больше подушек, поднимите изголовье, чтобы облегчить дыхание.	Дыхание или кашель существенно усилились.
Усталость – многие люди с этим заболеванием чувствуют апатию и усталость.	Побуждайте их каждый день посвящать время отдыху. Убедитесь, что пациент не торопится и не переутомляет себя.	Усилилась усталость, которая влияет на повседневные действия.
Головокружения/обморочное состояние – иногда могут быть головокружения или обморочное состояние, вызванное заболеванием и отдельными препаратами.	Следите, чтобы близкие поднимались с кровати медленно и спокойно постояли, прежде чем начать идти.	Вызывает падения.
Медикаменты – пациенту может быть необходимо принимать много таблеток. Нужно помнить, что все выписанные медикаменты важны!	Побуждайте близких контролировать применяемые лекарства. Они должны знать, что принимают, как часто и зачем. Контейнер для лекарств поможет проследить за их ежедневным приемом.	Есть опасения по поводу лекарств, например побочные действия или отсутствие ожидаемого эффекта.

Бросайте курить и живите дольше!



foto: shutterstock.com

Мы все знаем, что курить вредно, а лучше всех об этом знают, конечно же, сами курильщики, которые придумывают различные оправдания себе. И зачастую эти оправдания настолько правдоподобны, что становятся мифами, в которые верит большинство!

Как признает кардиолог д-р мед. Вилнис Дзерве: «Вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, во-первых, вызывают рак, а во-вторых – способствуют развитию атеросклероза. Никотин, который вызывает зависимость, не настолько вреден, как все остальное, что человек вдыхает в легкие, которые не предназначены для фильтрации дегтя. Если у человека уже был инфаркт, то курить не надо бы совсем, однако опыт врачей показывает, что 20% пациентов все-таки продолжают это делать. Несмотря на дороговизну сигарет и законы, которые в Латвии одни из самых прогрессивных в Европе, курение до сих пор является актуальной проблемой. Примерно половина мужчин в возрасте от 30 до 40 лет курят».

В этот раз мы расскажем о 10 мифах и одной правде, которую должны знать все – для раздумий курящим и для уверенности некурящим!

Миф № 1. Я здоров как бык, даже если курю!

Вы же знаете рассказ про дедушку, который активно курил всю жизнь и вот-вот отметит свое столетие, не правда ли? Но мы забываем, что этот же самый дедушка пережил по меньшей мере

одну мировую войну, что не удалось многим сотням тысяч человек. Из этого мы можем сделать вывод, что исключения были всегда, но важно помнить, что курение является одной из главных причин многих заболеваний: доказано, что в мире каждые 8 секунд умирает один человек именно из-за курения!

Миф № 2. Да, я курю, но я компенсирую это правильным питанием и спортом!

К сожалению, это лишь миф, потому что на деле система компенсации не работает, как нам хотелось бы, и не все минусы можно превратить в плюсы. В исследованиях доказано, что правильное питание и достаточные физические нагрузки очень важны для общего самочувствия, но они не снижают риски для здоровья, возникающие из-за курения.

Миф № 3. Курение снижает стресс и улучшает настроение!

И кто же это сказал? Наверное, кто-то, кто не имеет понятия о строении нашего организма и настоящем влиянии курения на здоровье, хотя нужно признать, что дым иногда на самом деле может настолько затемнить рассудок, что ничего уже непонятно. Исследования доказали, что никотин и другие присутствующие в сигаретах химикалии обеспечивают попадание кортизола – гормона стресса – в кровь незамедлительно, одновременно повышая пульс и кровяное давление, сделав курящего не спокойным, а, наоборот, более возбужденным и встревоженным. К тому же, я не слышал, чтобы курение помогло решить хоть одну настоящую проблему. Кстати, зависимость от никотина считается равносильной зависимости от кокаина или героина.

Миф № 4. Курение влияет только на меня

Если бы это было так... Но это не так. Курение влияет не только на самого курящего, но и на окружающих людей, в том числе и детей, которые подвержены пассивному курению. Каждый год в Европейском союзе от последствий пассивного курения умирает примерно 80 000 людей, которые, возможно, никогда не курили сами...

Миф № 5. Курить – это модно!

Мы живем в 21-м веке, и курить уже давно не модно! К тому же, нездоровый цвет лица, желтые зубы и морщины тоже не в моде, не говоря уже о целом букете

заболеваний, которые часто идут «бонусом» к курению.

Миф № 6. Я не курю, я курю только на вечеринках!

Неважно, сколько и как часто, потому что любой курящий подвержен риску зависимости, и, кстати, каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 11 минут! А курение на вечеринках может вызвать как зависимость от табака, так и серьезную угрозу для вашего здоровья и здоровья окружающих.

Миф № 7. Я не зависимый – могу бросить в любой момент!

То почему бы не бросить прямо сейчас? Чем быстрее бросите, тем меньше вероятность, что будете курить всю жизнь! Примите решение, поверьте в себя, измените свои привычки, избегайте вещей и мест, которые побуждают курить, найдите хобби и помните – ни одной сигареты! Если поймете, что своими силами все-таки не справитесь, обратитесь за помощью к специалисту!

Миф № 8. Если брошу курить – наберу в весе!

Этот миф все-таки правда лишь отчасти, потому что вы на самом деле прибавите в весе, если решите, что курение можно заменить едой, но если будете продолжать есть правильно (или начнете), уделяя время физическим нагрузкам, то наоборот – бросив курить, стабилизируется обмен веществ и вес!

Миф № 9. Электронные сигареты – хороший способ бросить курить

Хотелось бы верить, но это не так – новейшие исследования доказали, что эффект электронных сигарет противоположный: те курящие, кто выбирает электронные сигареты вместо обычных сигарет, курить бросают гораздо реже.

Миф № 10. Курю уже очень давно, уже нет смысла бросать!

Бросив курить, можно избежать более 90% заболеваний, вызванных курением. Уже через день после того, как бросите курить, наладится сердцебиение и нормализуется кровяное давление. Через год после прекращения курения риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается наполовину. Помните – никогда не поздно бросить курить! ■

Подготовлено при использовании материалов Центра контроля и профилактики заболеваний Министерства здравоохранения ЛР

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ ВМЕСТЕ С NICORETTE®

В БОРЬБЕ С ВРЕДНОЙ
ПРИВЫЧКОЙ ВЫБЕРИТЕ
СВОЙ ПУТЬ!

ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВАМ НУЖНА ПОДДЕРЖКА, ПОМНИТЕ, ЧТО **NICORETTE®** ВСЕГДА РЯДОМ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ. МЫ ЗНАЕМ, КАК ТРУДНО БРОСИТЬ КУРИТЬ, ПОЭТОМУ ОБОБЩИЛИ СОВЕТЫ ТЕХ КУРЯЩИХ, КОТОРЫМ УДАЛОСЬ БРОСИТЬ КУРЕНИЕ. ВОЗМОЖНО, ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ И ВАМ.

Думайте позитивно

Если хочется закурить, подумайте о чем-то другом – приятном дне, еде или вспомните что-то хорошее. Чем меньше Вы думаете о курении, тем легче будет избавиться от этой пагубной привычки.

Будьте позитивны

Составьте список причин, почему Вы хотите бросить курить, и поставьте его на видное место. Это поможет Вам пережить трудные моменты.

Преодоление проблем на пути

Это нормально, что курящих порой одолевают сомнения. Если это происходит, помните – вы не одни!



Сейчас Ваша предприимчивость будет нужна больше чем когда-либо.

Думайте о себе как о некурящем, а не как о бывшем курящем

Хорошая мотивация очень важна. Когда бросите курить, то почувствуете, насколько улучшились Ваши вкусовые ощущения и обоняние, Вы сможете насладиться пищей. Не теряйте этой возможности, закурив сигарету.

Возьмите контроль в свои руки

Используйте свою волю и спросите себя: «Действительно ли я хочу эту сигарету?» Напомните себе о причинах, по которым Вы решили бросить

курить. Вы правда хотите загубить весь труд, вложенный до этого момента?

Самопомощь в кризисных ситуациях

Если вы бросили курить, то будут моменты, когда захочется всё бросить и снова взять сигарету. Это желание может быть вызвано личными проблемами, например, ссорой дома или стрессом на работе.



Избавьтесь от привычки курения!

Перед использованием внимательно прочтите инструкцию.

Консультируйтесь с врачом или фармацевтом по применению медикамента.

НЕОБОСНОВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

Коэнзим Q10: натуральный помощник для повышения энергии сердца

Фото: из личного архива



АНТОН СКУТЕЛИС

Д-р мед., ассоц. проф.
Рижского университета
им. П. Страдиня,
фармаколог

В последние годы в авторитетных научных журналах опубликованы результаты научных исследований, в которых доказан положительный эффект коэнзима Q10 для здоровья сердца. В одном из этих исследований – Q-Symbio – представлена совершенно новая стратегия по снижению сердечно-сосудистой смертности и лечению хронической сердечной недостаточности, которая показала убедительные результаты.

Что такое коэнзим Q10?

Коэнзим Q10 – это жирорастворимое вещество, вырабатываемое в печени и напоминающее витамин. Оно необходимо, чтобы из жиров, белков и углеводов, полученных с питанием, производить в клетках энергию.

Небольшое количество Q10 мы получаем с пищей. Хорошими источниками данного вещества является мясо (главным образом, сердце и субпродукты), жирная рыба, цельнозерновые продукты, орехи и растительное масло. Наш рацион обеспечивает только около 2–3 мг Q10 в день.

Таким образом, основным источником Q10 является его эндогенная выработка. Синтез Q10 в организме достигает своего пика в возрасте 20–25 лет, а затем начинает снижаться. Первые изменения, связанные с уменьшением концентрации Q10, многие люди ощущают в возрасте 45–50 лет.

Стресс, курение, некоторые заболевания и употребление лекарств также могут способствовать снижению уровня Q10. Например, доказано, что концентрация Q10 снижена у многих пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Обеспечить клетки организма энергией можно с помощью препаратов Q10.

Q-Symbio: датское исследование о хронической сердечной недостаточности

В исследовании Q-Symbio участвовали пациенты с хронической сердечной недостаточностью. Его результаты опубликованы в журнале Американской коллегии кардиологов (Journal of the American College of Cardiology). Было установлено, что у пациентов, получавших коэнзим Q10 наряду с традиционными сердечными медикаментами, наблюдалось значительное улучшение состояния здоровья по сравнению с пациентами из контрольной группы:

- ♥ на 42% меньше тяжелых неблагоприятных сердечно-сосудистых проявлений;
- ♥ на 43% меньше незапланированных случаев госпитализации;
- ♥ на 43% меньше случаев смертности от сердечно-сосудистых заболеваний;
- ♥ на 42% меньше случаев общей смертности.

Больше, чем просто энергетическое средство

Вот уже более 25 лет коэнзим Q10 используется людьми, которым необходим дополнительный заряд энергии. Он приобрел особую популярность среди спортсменов, бизнесменов, а также людей старше 45 лет. Это вещество усиливает энергетический обмен в клетках всего организма. Сердечная мышца имеет очень высокую потребность в коэнзиме Q10, что подтвердилось в ходе упомянутого исследования. В результате применения этого вещества сердечная функция участников с хронической сердечной недостаточностью улучшилась до уровня, обеспечивающего более высокие шансы на выживание.

Обычно рекомендуется принимать препараты Q10 утром. Однако большие дозы этого вещества, которые могут назначаться в случае хронических заболеваний, лучше принимать в разное время дня для того, чтобы увеличить поглощение и использование Q10 в организме. Например, суточную дозу в 200 мг рекомендуется разделить на две дозы по 100 мг.

Как выбрать препарат Q10?

Знаете ли вы, что два производителя препаратов коэнзима Q10 могут использовать одно и то же сырье, но получить совершенно разные результаты? Один продукт может оказаться практически бесполезным, а другой – весьма эффективным. Чтобы понять, как действует коэнзим Q10, необходимо иметь представление о молекулярных свойствах этого вещества.

Молекулы Q10 имеют естественную тенденцию к слипанию и образованию крупных кристаллообразных комков, которые не могут пройти через стенку кишечника. В результате большая часть Q10 проходит через пищеварительную систему без поглощения. Как правило, комки Q10 растворяются при температуре выше 49 градусов. Поскольку внутренняя температура человеческого тела составляет около 37,5 градусов, кристаллы Q10 неспособны раствориться, и активное вещество не попадает в кровяное русло.

В высококачественных препаратах эта проблема была решена путем смешивания Q10 со специальным растительным маслом и тепловой обработки. Процесс нагрева изменяет молекулярную структуру кристаллов таким образом, что они легко растворяются при температуре тела, проходят через стенку кишечника и попадают в кровоток.

Выбирая для себя препарат Q10, убедитесь в том, что данный продукт подкреплен научной документацией. Причем документальное подтверждение его качества и поглощения в организме не будет достаточным. Дело в том, что даже если активный ингредиент всасывается, это еще не означает, что он действительно работает. Единственный способ, как доказать, что препарат Q10 действует так, как задумано, – это провести научное испытание с участием людей и задокументировать конкретный эффект. ■

Источники:

Mortensen, S. A., Rosenfeldt, F., Kumar, A., Dolliner, P., Filipiak, K. J., Pella, D., &... Littarru, G. P. (2014). The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure: results from Q-SYMBIO: a randomized double-blind trial. JACC. Heart Failure, 2(6), 641–649.

Mortensen, S. A. (2015). Coenzyme Q10: will this natural substance become a guideline-directed adjunctive therapy in heart failure? Journal of The American College of Cardiology. Heart Failure, 3(3), 270–271.

Больше информации о значении коэнзима Q10 для здоровья вы сможете узнать из книги Пернилле Лунд «Q10 – ключ к хорошему здоровью и долголетию». Заказать эту книгу можно совершенно бесплатно здесь: www.veselsgars.lv/rus

Для информации: в аптеках Латвии коэнзим Q10 предлагается в форме лекарства и пищевых добавок. Перед применением внимательно изучите инструкцию, а также проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом! Пищевая добавка не может заменить лечение и препараты, назначенные врачом, поэтому о применении пищевых добавок с коэнзимом Q10 проконсультируйтесь со своим врачом!

Зарядись энергией!*

* 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.

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!

История из опыта

фото: опубликованные материалы STV



ДАЙНА ЯНЬКАЛНЕ

Мать троих детей, журналист, ведущая радио и ТВ

Так же как и все, о здоровье сердца я задумалась лишь тогда, когда оно дало о себе знать. Хорошо, что до этого такое было нечасто, но был период, когда я буквально чувствовала неритмичное сердцебиение. Волновалась, что, возможно, виновата бикрам-йога, которой я в то время довольно активно и регулярно занималась. Поэтому на время отказалась от этих занятий и старалась жить спокойнее. Хотя я еще не оставила мысли вернуться к занятиям.

Считаю, что неправильно сидеть и надеяться, что боль или симптомы, которые могут свидетельствовать о сердечных заболеваниях, пройдут сами по себе, поэтому советую обязательно пойти и проверить здоровье – если все хорошо, то замечательно, а если нет – вам назначат своевременно лечение и, возможно, таким образом вы защитите себя от инфаркта или инсульта

Моя первая проверка здоровья сердца

Совсем недавно у меня снова появились перебои ритма, поэтому я решила не ждать и перестраховаться, пошла для начала к семейному врачу, а потом на консультацию к кардиологу на проверку здоровья. Сдавала также различные анализы и проходила мониторинг по Холтеру (анализ сердечного ритма и деятельности за более длительный период времени).

Нужно избавиться от стресса

В моем случае оказалось, что виной всему стресс, который иногда вызывает

перебои. Поэтому врач посоветовал вести более здоровый образ жизни, избегать стресса и найти время на отдых.

На работе часто бывают ситуации, когда все идет не по плану. Раньше в такие моменты я очень волновалась, но теперь я тщательно работаю над собой, чтобы не поддаваться этим волнам негатива. Я научилась ловить себя в стрессовых ситуациях. Тогда лучше всего выйти куда-то и сменить обстановку хотя бы на минуту, чтобы успокоиться. Это действительно помогает! На самом деле, в нашей жизни не так много вещей и событий, из-за которых нужно было бы переживать по-настоящему.

Долгие прогулки для ума и здоровья

Мне очень нравятся прогулки в одиночестве, пару раз в неделю вместе с любимцем нашей семьи – австралийской овчаркой – я отправляюсь на прогулку длиной более 6 км вдоль моря. Тогда и купаюсь с удовольствием. Ежедневно также много хожу пешком: каждое утро иду через Каменный мост в Старую Ригу на работу, а вечером – обратно домой. А зимой хожу в тренажерный зал.

Сезонное питание без химии

Ведя передачу «Как жить лучше», я каждую неделю слышу, как врач или специалист по питанию говорит о том, что не нужно увлекаться солью, белой мукой, нужно снизить потребление сахара, лучше вместо сладостей выбрать кусочек черного шоколада, есть регулярно. С последним я грешу, потому что из-за образа жизни не получается есть так часто, но в целом я стараюсь придерживаться этих принципов. Не то чтобы мы в семье специально соблюдали здоровый образ жизни, но так получилось, что в последние годы химическая и вредная пища исчезла с нашего стола. Я стараюсь есть и сезонные овощи и фрукты, растущие в Латвии. Иногда могу выпить бокал белого или красного вина, но не обманываю себя, что пью его потому, что оно полезное. Считаю, что алкоголь вреден, и стараюсь употреблять его в меру.

Как жить лучше?

В передачах, которые я веду, сама я не даю советов – я лишь посредник, который помогает донести советы специалистов до слушателя. В жизни я тоже не

увлекаюсь советами и поучениями других в вопросах здоровья. Считаю, что единственные ценные советы связаны с личным опытом или опытом близких людей. Да и в наше время многое можно узнать с помощью Google.

Курение портит внешность

Я рада, что никогда не курила, потому что заметила, что у курящих женщин кожа лица гораздо хуже. Думаю, нет смысла от дорогих кремов и процедур для улучшения внешнего вида кожи лица, если человек продолжает курить. Это выброшенные на ветер деньги, не говоря уже о том, что курение неблагоприятно влияет на здоровье сердца и вызывает угрозу рака. Поэтому я советую курильщикам бросать, а остальным – не начинать.

Возраст – это только цифра

Я считаю, что упоминание возраста – это манипуляция и оправдание чего-либо, что мы не хотим делать или признавать. Люди придумали годы как точку отсчета, однако я думаю, что возраст и годы человека – величина весьма относительная. Что меняется, когда юноше исполняется 18 лет? Что изменилось между вчера, когда ему было 17 лет, и сегодня, когда ему официально можно покупать алкоголь?

Привлекательным делает не скальпель, а здоровье

Были моменты, когда я, переработавшись, смотрела на себя в зеркало и думала, что единственное мое спасение – это пластическая хирургия. Но потом, когда я хорошенько отдохнула и выпалась, ко мне вернулась энергия, и уже через две недели улучшилось не только самочувствие, но и внешний вид. У меня нет возражений, если женщина может позволить себе использовать современные технологии и достижения хирургии, однако независимо от этого я искренне считаю, что хороший внешний вид зависит, в первую очередь, от того, здоров ли ты, излучаешь ли ты радость и энергию.

Формула счастья и здоровья от Дайны Янькалне

Черный шоколад и клубника + Долгие прогулки в одиночестве ■

Каждый взрослый должен знать свой уровень холестерина



По результатам проведенного обществом пациентов ParSirdi.lv и сетью аптек Euroapteka опроса, 40% жителей не знают свой уровень холестерина, 44% жителей измеряли свой уровень холестерина больше года назад, а 18% вообще никогда этого не делали! Тревожный показатель и то, что почти 30% думают, что хороший показатель уровня холестерина – выше 5 ммол/л, хотя на самом деле общий уровень холестерина должен быть ниже 5 ммол/л, и важно учитывать также другие показатели холестерина и факторы риска.

Холестерин является важным фактором риска, который способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Доказано, что более высокий уровень холестерина способствует его оседанию в артериях, таким образом увеличивая риск заболеваний и смерти. Как указывают кардиологи, любой взрослый человек, начиная с 20 лет, должен знать свой уровень холестерина. В идеале человек, не имеющий других факторов риска, должен определять его раз в 5 лет.



Профессор Латвийского университета и кардиолог Клинической университетской больницы им. П. Страдиня: «Нелеченный высокий уровень холестерина можно сравнить с жизнью на пороховой бочке, потому что холестерин фактически не чувствуется и зачастую первое его проявление – инфаркт миокарда. Исследования показывают, что в нашем регионе повышен риск сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с Германией или США. Несмотря на то, что в Латвии намного улучшились результаты лечения инфаркта и они сопоставимы с международными данными, важно вовремя устранить этот первый инфаркт, который мог быть вызван высоким уровнем холестерина и атеросклерозом сосудов. Недопустимо, что пациент в 50 лет не знает свой уровень холестерина и фактически подвержен риску инфаркта и преждевременной смерти. К тому же, важно учитывать и

другие параметры и факторы риска пациента, такие как возраст, курение, лишний вес, сахарный диабет, повышенное кровяное давление и др. Особенно актуален этот вопрос для мужчин в возрасте 50–60 лет. В этом возрасте холестерин может стать вредным и при, казалось бы, нормальных показателях. Поэтому необходимо обязательно консультироваться со специалистом, в каких случаях хватает изменений в образе жизни и в каких обязательно нужно принимать медикаменты».

Для обучения жителей общество пациентов ParSirdi.lv в сотрудничестве с Латвийским обществом кардиологов создали домашнюю страничку www.parholesterinu.lv, на которой любой может найти информацию о том:

- ♥ что такое холестерин и каковы его риски;
- ♥ какова роль образа жизни и питания;
- ♥ как лечить высокий холестерин;
- ♥ что такое семейная гиперхолестеринемия;
- ♥ какая поддержка доступна пациентам. ■

В фокусе – семейная гиперхолестеринемия!

Кардиолог проф. Густав Латковскис обратил внимание на значение своевременной диагностики и лечения



фото: ParSirdi.lv

Уже второй год, отмечая в Латвии День семей с гиперхолестеринемией, общество пациентов ParSirdi.lv в сотрудничестве с Латвийским обществом кардиологов обращает внимание общественности на самое распространенное генетическое заболевание среди взрослых.

Чем опасно это заболевания?

Для семейной гиперхолестеринемии (СГ) характерны случаи, когда у нескольких членов семьи повышен уровень холестерина в крови (обычно >8 ммол/л) и рано – нередко уже к 30 годам – развивается закупорка артерий сердца, что может привести в инфаркту миокарда, стенокардии и даже смерти.

В основе СГ лежит мутация генов, регулирующих попадание «плохого» холестерина, или ЛНП (липопротеинов низкой плотности), в печень, которая играет главную роль в обмене холестерина в организме. ЛХНП накапливается в крови и оседает на стенках сосудов. Это, в свою очередь, вызывает ранние, агрессивные сердечно-сосудистые заболевания, в том числе инфаркт миокарда, стенокардию, даже внезапную смерть. Если сравнительно приемлемым уровнем холестерина считается показатель ниже 5 ммол/л, то у нелеченных пациентов с СГ общий уровень холестерина может колебаться от 7–8 до 14 ммол/л или даже выше.

Прогнозируется, что семейная гиперхолестеринемия в Латвии может коснуться от 7000 до 10 000 человек, из которых большая часть не диагностирована и не проходила



Жители с интересом слушали лекции и задавали вопросы специалистам

фото: ParSirdi.lv

соответствующего лечения. Самый простой способ, как своевременно распознать заболевание, – проверить уровень холестерина.

Как действовать, если есть подозрения на семейную гиперхолестеринемию?

Существует номер телефона, на который могут звонить как врачи, так и пациенты, чтобы записаться на консультацию к специалисту регистра, если диагностирована семейная



Номер телефона: 25449674, по рабочим дням с 8:30 до 17:00 (если не получилось дозвониться с первого раза, специалисты вам перезвонят. Для удобства можно также отправить короткое сообщение, указав свой номер телефона).



Специалисты Латвийского регистра гиперхолестеринемии – кардиолог Вита Шарино и Дайнис Гилис – консультировали население

фото: ParSirdi.lv

гиперхолестеринемия или существуют обоснованные подозрения, что есть такой риск.

Приглашаем на консультации специалистов, если:

- ♥ вашему родственнику первой степени (родители, братья, сестры, дети) поставлен диагноз СГ;
- ♥ у вас высокий уровень холестерина – выше 8 ммол/л;
- ♥ у вас и у еще одного члена семьи обнаружен уровень холестерина выше 7 ммол/л;
- ♥ у вас уровень холестерина выше 7 ммол/л, и в семье были случаи внезапной смерти или ранние заболевания сердца;
- ♥ у вас найден ЛХНП >5 ммол/л;
- ♥ врач нашел у вас ксантомы сухожилий;
- ♥ у вас или у родственника первой степени в раннем возрасте (до 55 лет у мужчин и до 60 лет у женщин) диагностирована болезнь артерий сердца с оседанием холестерина (например, инфаркт миокарда, имплантированные стенты и др.).

Обучающие мероприятия и консультации для населения

В этом году в рамках Дня семей с гиперхолестеринемией проводились обучающие мероприятия для населения, и любой мог бесплатно измерить уровень холестерина в сотрудничестве с сетью аптек Euroaptieka и получить информационные материалы.

Подробнее о заболевании на www.parholesterinu.lv ■



**Centrālā
Laboratorija**

www.laboratorija.lv

МЫ **БЛИЖЕ** К ВАМ!
45 ФИЛИАЛОВ В РИГЕ
И ПО ВСЕЙ ЛАТВИИ

Комплексные анализы:

- ✓ Женское и мужское здоровье
- ✓ Мы планируем малыша
- ✓ Забота о малыше
- ✓ Комплекс анализов для детей перед школой
- ✓ Комплекс анализов для работников офиса
- ✓ Самые частые инфекции
- ✓ Аллергии
- ✓ Индивидуальный комплекс

**Здоровый человек – счастливый человек!
Приходите к нам и убедитесь сами!**

Низкий пульс = долгая жизнь

Частота сердцебиения самым непосредственным образом связана с началом гипертензии (повышенное кровяное давление), атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, риском инфаркта и инсульта. Поэтому каждый должен знать и регулярно проверять свой пульс.

Если снизить количество сердцебиений на 10 раз в минуту, вероятность умереть от сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 26%.

Каков нормальный пульс?

Учащенное сердцебиение является важным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Нормальная частота сердцебиения, т.е. пульс в состоянии покоя, равна примерно 60–70 ударам в минуту. У натренированных людей пульс может быть около 50 ударов в минуту, а у профессиональных спортсменов и того меньше – до 40 ударов в минуту. Чем ниже пульс в состоянии покоя, тем большую физическую нагрузку может переносить человек, когда это необходимо.

Что такое учащенный пульс?

Учащенным считается пульс 80 ударов в минуту и более. В этом случае рекомендуется проконсультироваться у семейного врача. Учащенное сердцебиение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2–3 раза. Зачастую учащенное сердцебиение является причиной внезапной смерти.

Нормально, если пульс учащается во время физических нагрузок. Чем натренированнее человек, тем натренированнее его сердце, и пульс в состоянии покоя меньше. Но нужно помнить, что физические тренировки должны проводиться правильно и лучше всего, прежде чем начать активно чем-либо заниматься, проконсультироваться с врачом. Во время длительных физических нагрузок пульс не должен превышать 120–140 ударов в минуту. Особенно тщательно за пульсом нужно следить тем, у кого есть заболевания сердца.

Как сохранять нормальное сердцебиение?

- ♥ Замедлить учащенное сердцебиение здоровые люди могут при помощи динамических физических нагрузок и долгих прогулок в быстром темпе на свежем воздухе. Кардиологи советуют двигаться с пульсом в 120 ударов в минуту не менее 30 минут в день или участвовать в активном занятии примерно 1 час 3 раза в неделю.
- ♥ Людям, у которых обнаружены заболевания сердца, врач назначит соответствующие медикаменты и посоветует, что нужно изменить в образе жизни для укрепления здоровья сердца



Автоматический измеритель артериального давления на плечо

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

www.HealthProducts.lv

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

Во всех
аптеках
Латвии



Как быстрый пульс влияет на здоровье?

Если сердце бьется слишком быстро, оно недостаточно сокращается и не происходит полноценного кровоснабжения, что вызывает небольшую нехватку кислорода, сосуды теряют эластичность, стенки сосуда становятся чувствительнее и появляется дисфункция эндотелия. Это означает, что на стенках сосуда гораздо легче оседает холестерин и развивается атеросклероз.

Неблагоприятнее всего на скорость сердцебиения влияет длительная бессонница, которая к тому же может вызвать повышенное кровяное давление.

Если у вас частый пульс, нужно найти причину этого и лечить причину. За быстрым пульсом может скрываться и аритмия. Поэтому не откладывайте поход к врачу. В случае необходимости вас направят на дальнейшие обследования. Если нет других заболеваний (например, проблем со щитовидной железой или анемии), то вас, скорее всего, направят к кардиологу сделать эхокардиографию и тест на нагрузку или же проведут мониторинг по Холтеру, т.е. круглосуточную запись кардиограммы. В случае необходимости специалист назначит соответствующее лечение.

Пульс учащают:

- ♥ Алкоголь
- ♥ Кофеин
- ♥ Тренировки
- ♥ Стресс
- ♥ Обезвоживание
- ♥ Медикаменты
- ♥ Озноб
- ♥ Нарушения работы щитовидной железы
- ♥ Курение
- ♥ Некоторые пищевые добавки

Как правильно измерять пульс?

Каждый удар пульса соответствует одному удару сердца. Измеряя пульс, нужно учитывать, что после активной физической нагрузки, при волнении или повышенной температуре пульс будет учащен, потому что сердце работает быстрее. Поэтому скорость сердцебиения нужно измерять, находясь в состоянии покоя, в тихом помещении, при комфортной температуре после 5 минут отдыха.

Точно пульс может определить измеритель кровяного давления, который фиксирует и пульс, а также многие современные телефоны имеют опции, при помощи которых можно удобно и быстро измерить пульс. Но пульс можно измерить и без дополнительного оборудования, при помощи второй руки, которая позволит не только почувствовать сердечный ритм, но и определить возможную аритмию и перебои (таким образом можно определить риск мерцательной аритмии, которая является одной из главных причин инсульта).

Советы для измерения пульса:

- ♥ Посидите спокойно не менее 5 минут.
- ♥ Снимите часы, поверните левую или правую ладонь вверх и немного согните руку в локте.
- ♥ Поставьте указательный и средний палец второй руки на запястье.
- ♥ Нажмите пальцами в промежутке между средними сухожилиями и наружной костью.
- ♥ Вы почувствуете пульсацию – это и есть пульс.
- ♥ Для того чтобы узнать показатель своего сердцебиения, посчитайте пульс в течение 30 секунд, потом умножьте полученный результат на два.

У пациентов с сердечной недостаточностью пульс должен быть менее 70 ударов/минуту, идеально – 60 ударов/минуту! ■

*Согласно данным Американской ассоциации сердца

Высокий уровень холестерина – угроза Вашему сердцу.

REDASIN Strong

Таблетки **REDASIN** помогут Вам удержать уровень холестерина под контролем.

REDASIN содержит 5 действующих веществ, которые помогут удержать холестерин на нормальном уровне и защитят Ваше сердце.



- ♥ Фолиевая кислота
- ♥ Коэнзим Q-10
- ♥ Витамин B12
- ♥ Витамин B6
- ♥ Экстракт красного риса



ПРОДАЁТСЯ В АПТЕКАХ, на портале www.tervis24.ee и в магазине здоровья, Кадака 1/3, Таллинн

Позаботьтесь о
своем сердце!



MÖLLER'S

опыт и традиции

160 лет

**MÖLLER'S Omega-3 –
высокая концентрация
ценных омега-3
жирных кислот.**

Ваше сердце выбирает MÖLLER'S



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



Vasopirin 100 mg
Кишечнорастворимые таблетки
(Acidum acetylsalicylicum)

**Vasopirin применяется, чтобы уменьшить риск
образования тромбов и предотвратить:**

- инфаркт;
- инсульт;
- сердечно-сосудистые заболевания у пациентов
со стабильной или нестабильной стенокардией
(определенного типа боли в груди).



Это лекарство не рекомендуется принимать в неотложных ситуациях — его можно применять только профилактически.

Без рекомендации врача Vasopirin нельзя принимать детям младше 16 лет.

Перед использованием внимательно прочтите инструкцию по применению!

Проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом об употреблении лекарства!

*Согласно утвержденному описанию лекарства Vasopirin. Безрецептурное лекарство.

Материал подготовлен 08.2015. VAS-LV-15-08-01. Рекламодатель: SIA PharmaSwiss Latvia

PHARMA SWISS
A Valeant Pharmaceuticals International, Inc. company

Необоснованное употребление лекарств вредно для здоровья!

Сколько чашек кофе в день понравится вашему сердцу?



фото: из личного архива

АНЕТЕ ДИННЕ

Специалист по питанию, специалист по сенсорному вкусовому анализу и эксперт по кофе, Университет гастрономических наук (Полленцо, Италия)

В последнее время на кофе было обращено повышенное внимание со стороны потребителей как из-за здоровья, так и из-за моды, ведь многие люди сравнивают его с вином благодаря его сортам и изысканности. Еще несколько лет назад кофе был всего лишь рутиной, его функцией было «вспрыскивание» дозы кофеина для лучшего начала рабочего дня, поэтому было неважно, растворимый ли это кофе, перемолотый или просто плохого качества. Поэтому нужно отметить, что качество кофе в промышленно произведенных продуктах намного улучшилось, появилось много экологических и сертифицированных продуктов Fair Trade.

Кофе – важный источник антиоксидантов

Было проведено много разных научных исследований о влиянии кофе и кофеина на организм, и в последние годы ученые открыли, что хороших качеств у кофе намного больше, чем было принято думать.

В северных странах из-за их географического положения, к сожалению, ограничен период для растительности, поэтому свежие местные овощи

и фрукты есть возможность употреблять лишь несколько месяцев в году. Некоторые норвежские и шведские медицинские исследования показывают, что кофе является самым большим источником антиоксидантов в рационе

статистически значимых результатов, чтобы дать точный ответ на этот вопрос. В любом случае, ученые и медики считают, что положительные качества кофе могут намного превышать надуманное плохое влияние от него.

Употребление кофе имеет выраженную связь со снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта

северных народов (в том числе и латвийцев). Человек получает около 64% антиоксидантов только из кофе, что вместе с вином и фруктами существенно увеличивает благоприятное влияние на кровообращение и холестерин (Svilaas et al., 2004).

Зеленый кофе содержит много хлорогеновой кислоты, которая в процессе обжарки благодаря реакции Майларда и карамелизации превращается в полезные для здоровья полифенолы, в том числе и в меланоидины, которые придают кофе темный оттенок. Антиоксиданты замедляют старение и окисляцию липидов, нейтрализуя разрушающий эффект свободных радикалов. Это не означает, что кофе содержит те же самые полезные вещества, что и фрукты и овощи, поскольку рацион всегда должен быть сбалансированным и разнообразным, однако он приносит пользу, особенно в моменты нехватки свежих продуктов.

На данный момент также весьма интенсивно обсуждается, повышает ли кофе уровень плохого и общего холестерина в крови, но еще не было получено

Японские ученые выяснили, что, как и включение в ежедневный рацион зеленого чая (благоприятное влияние на здоровье доказано во многих публикациях), употребление кофе имеет выраженную связь со снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта (Yoshihiro et al., 2013).

Учитывая, что есть также доказательства о способности кофе снижать заболеваемость диабетом 2-го типа, улучшать клеточный обмен веществ и способствовать сжиганию жира, что является важными факторами риска для сердечно-сосудистых заболеваний, в контексте здорового сердца это большое преимущество.

Какова рекомендуемая доза кофеина?

В последние годы было много важных дискуссий о кофеине. В 2016 году EFSA (European Food Safety Agency) наконец опубликовало свое заключение, что в умеренных дозах – примерно 3–4 чашки кофе (200 мл) в



день – полученный кофеин не имеет значимого отрицательного воздействия. Наоборот, он может улучшить остроту ума и спортивную мощь. Важно помнить, что беременным и людям с сильно повышенным кровяным давлением не стоит употреблять больше двух чашек кофе в день. Нужно учитывать, что кофеин минимально поднимает давление у людей, которые кофе пьют редко, однако оно быстро выравнивается, поэтому нет причин для беспокойства (Martin G, 1988). Рекомендуемая доза кофеина, не вызывающая проблем со здоровьем, составляет примерно 300 мг.

♥ Кофеин – это вещество, которое хорошо растворяется в воде, поэтому – чем больше кружка и чем дольше был контакт гущи с водой, тем больше кофеина будет содержаться в ней. Чашечка эспрессо в 30 мл, полученная из 7–7,5 г молотого кофе, содержит около 60 мг кофеина, а 200 мл фильтрованного кофе из 15 г молотого кофе – не менее 90 мг.

♥ Молекула кофеина стабильна при высоких температурах, т. е. и во время процесса обжарки она не распадается. Клетки кофейных зерен темной обжарки расширяются намного больше и становятся пористыми, поэтому в воде вещества, в том числе кофеин, растворяются больше и быстрее (Rivera J).

Несколько советов от специалиста по кофе и гастрономии

♥ Качество кофе зависит от многих факторов, а от качества кофе, в свою очередь, зависит его положительное влияние на наше здоровье. Если говорить о сортах, то

арабика и робуста различаются, особенно в плане содержания кофеина. В робусте содержится в два раза больше кофеина, поэтому людям, которые ощущают ее эффект сильнее и дольше, я советую употреблять 100% арабику. Конечно, дорогой кофе производится из зерен высшего качества. Если не знаете, что выбрать, совершенно точно могу посоветовать кофе итальянского производства, потому что по сравнению с другими странами мира там самые строгие законы о качестве ввозимого зеленого кофе.

♥ Что касается растворимого кофе, то лучше выбирать натуральный (молотый, в виде зерен или капсул), потому что в процессе экстракции и сушки теряется большая часть ароматических веществ, и антиоксидантный потенциал растворимого кофе существенно ниже.

♥ Если вы не можете жить без растворимого кофе и в него очень хочется добавить молоко и подсластитель, то категорически откажитесь от продуктов с содержанием сухого молока – кофе 2 в 1 и 3 в 1. Зачастую, чтобы получить приятный и полный вкус, в эти продукты добавляют гидрогенизированные жиры, которые не рекомендуются ни при сердечных заболеваниях, ни для общего поддержания здоровья.

♥ Кофе можно приготовить множеством способов. В Латвии самым популярным является заливание гущи без фильтрации, что является не очень желательным методом, потому что таким образом в напиток попадают липиды (жиры/

масла), которые повышают холестерин, что не рекомендуется людям с заболеваниями сердца. Если нет специальных фильтров для приготовления кофе, то гущу не нужно оставлять более чем на 4 минуты в контакте с горячей водой, поэтому из кружки с гущей напиток желательно перелить в чистую. Людям с заболеваниями сердца или повышенным холестерином однозначно не рекомендуется пить кофе, сваренный с гущей на открытом огне.

♥ Кофе без кофеина производится по-разному – при помощи химических растворителей, воды или CO₂. Если нравится кофе, но нежелателен эффект от кофеина, лучше всего купить продукт, полученный при помощи CO₂ (это часто указано на упаковке): углекислый газ не оказывает отрицательного влияния на аромат и положительные свойства кофе. Людям с проблемами усвоения кофе также рекомендуется безкофеиновый кофе, полученный с помощью CO₂: он содержит меньше восковых веществ, которые у некоторых людей вызывают жжение в желудке.

♥ Кофе имеет свой срок годности, и это не вечность. На самом деле, когда пачка открыта, она может окислиться уже в течение нескольких дней при неправильном хранении. Поэтому открытый продукт всегда помещайте в закрытую банку или коробочку и храните в прохладном месте, лучше всего – в холодильнике. Проследите, чтобы посуда была плотно закрыта, иначе в кофе попадет влага из холодильника и другие ароматы, которые могут испортить его. ■

Натуральные и полезные продукты в нашем питании!

Льняное и конопляное масло холодного отжима



Ω Содержит незаменимые жирные кислоты омега-3 и омега-6, которые благоприятно влияют на здоровье сердца и сосудов, снижают уровень холестерина.

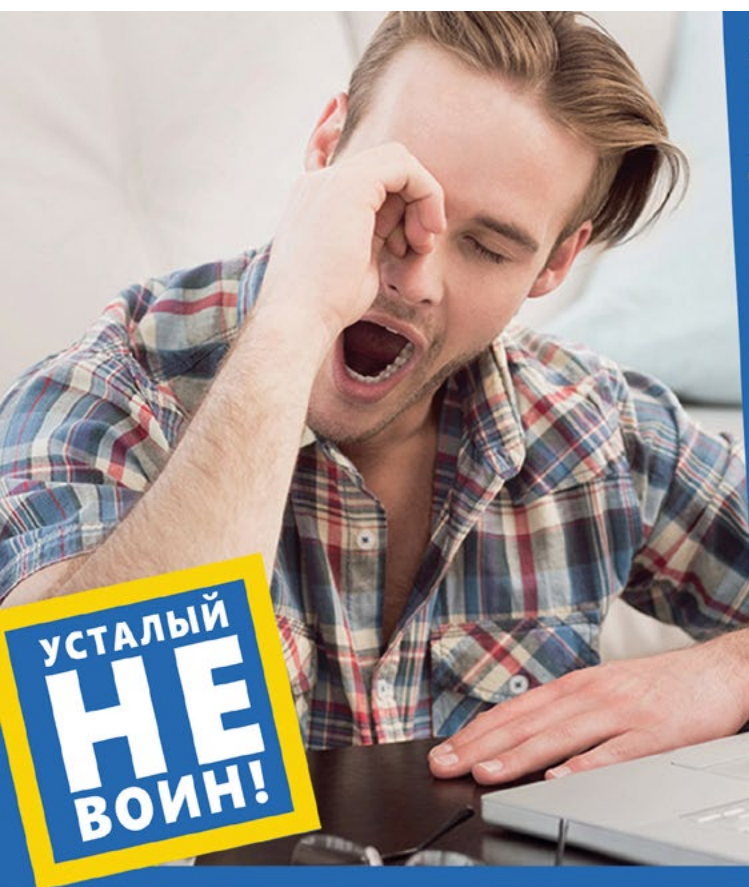
Ω В конопляном масле жирные кислоты - омега-3 и омега-6 - содержатся в идеальной пропорции 1:3.

Масло не подвергать термической обработке!

Употребление:

- для профилактики: 1-2 чайные ложки в день перед едой,
- как вкусная и сытная приправа к другим блюдам – картофелю (вместо масла), овощам, гороху, фасоли, салатам и др.
- Хранить в темном месте, в закрытой таре, в холодильнике.

www.iecavnieks.lv



Усталость? Слабость?
Повышенное кровяное давление?
Нервозность? Мышечные судороги?

**+ биоМАГНИЙ
биоКАЛИЙ**



Это больше,
чем просто
магний!

Первая
и единственная
порошковая
пищевая
добавка магния
и калия **без
химических
добавок из
ИЗРАИЛЯ!**



www.magnijs.lv

Цитраты магния и калия имеют высокую биодоступность по сравнению с другими формами магния и калия благодаря лучшей растворимости. Подходит взрослым, детям с 2 лет, сеньорам, диабетикам, беременным и вегетарианцам. Только 1 пакетик в день!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

Рецепты для здорового сердца и кошелька

Питаться правильно не значит дорого и затратно по времени. Поэтому приглашаем вас этой осенью попробовать

рецепты от кардиолога Иветы Минтале – полезные блинчики из кабачков и жирной, богатой питательными веще-

ствами рыбы – сельди, которая не только полезна для сердца, но также вкусна и недорого.



Блинчики из кабачков

Ингредиенты

- ♥ Кабачок средней величины (30 см), без кожуры и семян, натертый на терке
- ♥ Листовая капуста – 3–4 листа, пропущенных через блендер
- ♥ 2 яйца
- ♥ 3 столовых ложки муки
- ♥ 1 стакан тертого сыра пармезан
- ♥ 5–7 лисичек
- ♥ 1/2 чайных ложки тмина, черного перца, соли

Приготовление

Грибы обжарить на оливковом масле, добавить к остальным составляющим, перемешать. Выложить на сковороду тонким слоем, как блинчики, и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Предлагаю подавать с салатом из помидоров. Большой, мясистый помидор порезать кусочками, добавить мелко нарезанный красный лук, листья свежего базилика и салатный соус.

Соус: 1 чайную ложку коричневого сахара растворить в 1 чайной ложке белого винного уксуса или лимонного сока, добавить 3 столовых ложки оливкового масла, перемешать, получив золотистую эмульсию, которой полить салат.

Жареная сельдь

Свежую сельдь почистить (если хочется, то срезать филе), положить на сковороду с капелькой оливкового масла и обжарить с обеих сторон по 5 мин. При подаче можно добавить немного соли по вкусу. Так просто!

(Сельдь можно купить на рынке, примерная цена 1,90 евро/кг.)



фото: www.shutterstock.com
фото несет иллюстративный характер

Cardioace®

Для здоровья сердца!



Эффективность проверена временем

Cardioace® original -

специализированный витаминный комплекс, дополненный чесноком, **Омега-3** и витамином B₁, который способствует нормальной сердечной деятельности.

Cardioace® plus -

специализированная пищевая добавка, в состав которой входят 24 вещества, в том числе **Омега-3**, экстракт ликопена, альфа-липоевая кислота, резвератрол, коэнзим Q₁₀, экстракт чеснока и стеарины растительного происхождения, которые помогают поддерживать нормальный уровень холестерина в крови при ежедневном приеме не менее 0,8 г.

Продаются во всех аптеках и на www.vitabiotics.lv



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

Как дневной сон способствует здоровью и самочувствию?

Доказано, что у людей, которые спят ночью по 6–8 часов, риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями ниже. Оказывается, что недолгий, но регулярный дневной сон является таким же важным фактором для улучшения здоровья сердца и самочувствия. Ведь каждый из нас время от времени думает посреди рабочего дня, что было бы неплохо вздремнуть – хотя бы минут 10. Конечно, не каждый имеет такую возможность на рабочем месте, однако, если у вас она имеется, не пропустите ее.

Вот главные причины, почему дневной сон является одной из самых лучших вещей, которую человек может делать ради своего организма и здоровья:

1. Улучшает когнитивные способности

Мы все знаем: если плохо выспаться, то на следующий день мы чувствуем себя плохо. Сон влияет на способность учиться, получать и обрабатывать информацию. Оказывается, что дневной сон длительно – 60–90 минут значительно улучшает умственные способности, способствует восприятию и мыслительному процессу.

2. Улучшает здоровье сердца

Известно, что сон менее 6 часов увеличивает риск инфаркта и инсульта. А вот исследование в Гарварде подтверждает, что у людей, которые регулярно спят и днем, риск заработать проблемы с сердцем

меньше. Рекомендуется спать не менее 3 раз в неделю по 30 минут.

3. Снижает уровень стресса и тревоги

Как известно, усталость и ежедневная суета порождает стресс. Хороший способ снизить стресс и успокоить организм – это ненадолго вздремнуть днем.

4. Снижает чувство голода

Иногда, когда человек устает и ему не хватает энергии, появляется желание много есть. В такие моменты зачастую съедается слишком много, и нередко это разные бесполезные быстрые закуски. Поэтому дневной сон – хорошая альтернатива лакомствам, который не только замещает незапланированный прием пищи, но и придает энергии и снижает аппетит после пробуждения.

5. Улучшает физические способности

Сон кажется полной противоположностью физическим нагрузкам, однако исследования доказали, что небольшая дрема перед занятиями спортом улучшает физические способности, реакцию и скорость.

Помните – дневной сон посреди рабочего дня хотя бы на 10 минут – это не лень или распушенность, это необходимость! К тому же, после сна вы почувствуете себя более энергичным, бодрым и счастливым!

Некоторые рекомендации для лучшего дневного сна

1. Поставьте будильник

В зависимости от ваших потребностей и возможностей дневной сон может длиться 5–45 минут. Будильник не даст вам проспать.

2. Запланируйте дневной сон на послеобеденное время

Самое лучшее время для дневного сна – раннее послеобеденное. Сон в позднее послеобеденное время может нарушить ночной сон.

3. Самые лучшие условия для сна

Для сна лучше всего подходит слегка прохладное, темное помещение.

4. Кофе или чай перед сном

Для того чтобы после пробуждения быть бодрым, специалисты советуют прямо перед сном выпить чашечку чая или кофе – пока вы будете спать, кофеин начнет действовать и вы проснетесь свежим и полным энергии. ■

Thrombo ASS[®]

ПУСТЬ ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

СЕРДЕЧНЫЙ АСПИРИН ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА И СОСУДОВ:

ПРЕПЯТСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ
УМЕНЬШАЕТ РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

РАСТВОРИМЫЕ В КИШЕЧНИКЕ
ТАБЛЕТКИ В ОБОЛОЧКЕ
ОБЕРЕГАЮТ ЖЕЛУДОК



ВЫБИРАЙ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНУЮ И ЩАДЯЩУЮ ДОЗУ:

• **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 16.08.2016. Рекламодатель: GL Pharma Riga

НЕОБОСНОВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Liv.52

T A B L E T S 1 0 0

восстанавливает
здоровье печени

Himalaya[®]
HERBAL HEALTHCARE

Во время гриппа бывает так, что без лекарств не обойтись. Это нагрузка на организм, который и без того ослаблен. Восстановите печень с помощью Liv.52[®] TABLETS 100!

Liv.52[®] TABLETS 100 средство, которому люди в Латвии доверяют вот уже 20 лет, помогает улучшить работу печени, защищая ее от неблагоприятных факторов влияния антибиотиков и токсичных веществ. Защитное действие **Liv.52[®] TABLETS 100** обусловлено входящими в состав компонентами, стабилизирующими клеточную мембрану и обладающими антиоксидантным действием. Порошки корня каперсов колючих и коры терминалии улучшают аппетит, а в сочетании с порошком семян цикория обыкновенного помогают улучшить работу печени.



**Д-р Илона
Абеле-
Шренка,
семейный
врач:**

*"Гималайские
растения
очень*

*благоприятно воздействуют
на наш организм.*

*В этом регионе совершенно
другой состав почвы,
значительно выше солнечная
активность и условия
для созревания растений
благоприятнее, чем у нас.
Препараты из растений,
выросших в регионе Гималаев,
богаче энергией, более
эффективны и действуют
быстрее. Это испытали
на себе многие мои
пациенты."*



Биологически активная добавка. Не заменяет полноценного и сбалансированного питания.

Продукция Himalaya Herbal Healthcare берет свое начало в древних, насчитывающих свыше 5000 лет, знаниях о свойствах растений и их влиянии на здоровье. Соединяя многовековой опыт со знаниями и достижениями современной науки, Himalaya проводит научные исследования безопасных, эффективных и натуральных препаратов для повседневной заботы о здоровье и красоте.

За более чем 80 лет работы Himalaya Herbal Healthcare выросла до компании, которой доверяют миллионы людей в более чем 90 странах мира.



Изучая природу. Обогащая жизнь. Anno 1930.

Долгая жизнь – это прекрасно.

Hjertemagnyl®

1–2 таблетки в день снижает образование тромбов, тем самым снижая риск возникновения инфаркта или инсульта.

Hjertemagnyl 75 мг и 150 мг применяют в случае острой или хронической ишемической болезни, а также для первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и повторных тромбозов.



Рекламодатель ООО «Takeda Latvia», реклама разработана 11/2015, LV-2015-HMG-03.

Перед применением тщательно ознакомьтесь с инструкцией по применению и проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом о приеме лекарства.

НЕОБОСНОВАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.