

СЕРДЦЕ

ВЕСНА 2017 (#6)

ISSN 2256-019X

БЕСПЛАТНЫЙ ЖУРНАЛ

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ОБЩЕСТВА PARSIRDI.LV

и здоровье

В журнале читайте



СОВРЕМЕННАЯ КАРДИОЛОГИЯ
СПАСАЕТ ЖИЗНИ И
ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИНФАРКТА

- 6 Как заниматься спортом, чтобы физическая нагрузка не вредила сердцу
- 8 Как избежать гипертензии?
- 11 Вовремя обнаруженная семейная гиперхолестеринемия успешно лечится!
- 14 Высокий уровень холестерина: как уберечь себя от инфаркта и инсульта
- 18 Стенты спасают пациентов от инфаркта и существенно улучшают качество жизни
- 20 Что нужно и чего не нужно делать, чтобы избежать инфаркта?
- 21 План ухода для сердечной недостаточности
- 23 Опыт пациента с инфарктом: я жив благодаря больнице им. Страдиня!
- 24 Наше здоровье и благополучие зависит от нас самих!
- 26 Риск кардиоваскулярных заболеваний среди пациентов с сахарным диабетом
- 30 Физиология вкуса. Почему мы любим то, что любим
- 32 Полезные и вкусные закуски, которые можно взять с собой на работу
- 34 О значении омега-3 для здоровья сердца

Farmaceita misija
Ar īpašām rūpēm par Jums!
ikdienā tiek realizēta caur mūsu vērtībām:

ATTĪSTĪBA

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



VĒLME PALĪDZĒT

Mūsu dzīves aicinājums ir atsaucīgi rūpēties par klientiem.

**ORIENTĒŠANĀS
UZ KLIENTU**

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

LOJALITĀTE

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



REZULTĀTS

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



PROFESIONALITĀTE

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

фото: Kaspars Garda



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

Никогда еще информация о здоровье не была столь доступной: огромное количество журналов, газет, передач, не говоря уже о ресурсах в интернете, на которых можно узнать обо всем – от рождения до жизни после смерти.

Самое сложное – это понять, чему из этого всего можно доверять, а что выдумки или даже откровенная ложь. К сожалению, существует много дезинформации и о сердечно-сосудистых заболеваниях, и их лечении. Поэтому цель нашего издания – ознакомить жителей Латвии с клинически доказанной информацией, и для этого мы сотрудничаем с ведущими кардиологами и другими специалистами страны. Пациент имеет право получить корректную, проверенную в исследованиях информацию о лучших методах лечения, о современных медикаментах и их действии.

Критическое значение в лечении заболеваний сердца играет участие пациента – это и образ жизни, и тщательное выполнение назначений врача, чтобы избежать таких тяжелых последствий, как инфаркт и инсульт, а также сотрудничество с врачом (а не самолечение). Поэтому, если пациент будет умнее, будет лучше понимать свое заболевание и его риски, то возможность выздоровления у него будет выше. Желаю каждому продолжать учиться, и, прежде чем принять решение о своем здоровье, критически оценить его, а самое главное – слушать своего врача! ■

Спасибо консультантам и экспертам журнала «Сердце и здоровье»:

- ♥ **Андрейс Эрглис**, профессор, президент Латвийского общества кардиологов
- ♥ **Ивета Минтале**, д-р мед., ПСКУБ, Латвийский кардиологический центр, Амбулаторное и диагностическое отделение
- ♥ **Анете Динне**, специалист по питанию, специалист по сенсорному вкусовому анализу и эксперт по кофе
- ♥ **Вилнис Дзерве**, д-р мед., кардиолог, ведущий исследователь Института кардиологии и регенеративной медицины Латвийского университета
- ♥ **Андрис Скриде**, д-р мед., ПСКУБ, Рижский университет им. П. Страдина
- ♥ **Надежда Рожкова**, кардиолог, Рижская Восточная клиническая университетская больница, клиника Premium Medical
- ♥ **Гинта Камзола**, кардиолог, руководитель рабочей группы по сердечной недостаточности Латвийского общества кардиологов
- ♥ **Ивета Баяре**, Институт кардиологии и регенеративной медицины Латвийского университета, научный ассистент
- ♥ **Вита Шарило**, д-р мед., консультирующий кардиолог ЛРСГ
- ♥ **Иварс Васкис**, кардиолог, специалист по функциональной диагностике в кардиологии
- ♥ **Густавс Латковскис**, профессор, кардиолог, Латвийский университет
- ♥ **Карлис Трушинскис**, инвазивный кардиолог КУБПС, доцент РУПС
- ♥ **Арта Упена-Розе**, д-р, координатор ЛРСГ
- ♥ **Дайнюс Гилис**, координатор ЛРСГ

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: info@parsirdi.lv
 Читайте также в интернете: www.sirdsunveseliba.lv
 © 2017 Общество ParSirdi.lv
 © 2017 ООО Hromets poligrāfija (дизайн, компьютерный набор)
Бесплатное издание
 Фото для обложки журнала: Kaspars Garda www.garda.lv

Издание журнала «Сердце и здоровье» поддерживают

Пациент XXI века – какой он?



фото: из личного архива

В стремительном развитии современной науки и медицины участвуют не только ученые и врачи, но и пациенты. Для того чтобы узнать, как выглядит пациент XXI века с точки зрения врача, мы обратились к опытному кардиологу, президенту Латвийского общества кардиологов проф. Андрейсу Эрглису.

Пациенты стали более знающими. Это одновременно облегчает и затрудняет работу врача. Облегчает потому, что пациент подготовлен, задает важные вопросы, знает свои права, а осложняет – потому что иногда человек прочел много ненужной, научно необоснованной информации. Однако это неплохо, потому что врач может рассказать о научно обоснованной информации, разъяснить и уточнить.

Важно то, что современный пациент понимает огромную значимость здоровья. Люди стали интеллигентнее и ответственнее перед своими детьми, и для них важно сохранить работоспособность, быть самостоятельными, чувствовать себя хорошо. Те, кто родился в это время, используя возможности современной медицины и с ответственностью относясь к своему здоровью, могут прожить до 120 лет. Те, кому сейчас 20, могут дожить до 100 лет. Уже сейчас средняя продолжительность жизни женщин в некоторых странах составляет около 90 лет.

Поэтому желаю каждому продолжать свой путь обучения и не терять интерес к жизни в любом возрасте! ■

Важные исследования о снижении распространенности инсульта и деменции



фото: www.shutterstock.com

На данный момент организация Stroke Alliance for Europe (Европейский альянс инсульта, SAFE), в состав которого входит также общество пациентов ParSirdi.lv, принимает участие в нескольких исследованиях, целью которых является улучшить лечение пациентов с инсультом в будущем. Исследования проводятся в рамках программы финансирования Европейского исследовательского объединения Horizon 2020. В рамках исследования реализуются следующие программы: PRECIOUS, WAKE-UP, EuroHYP-1, а также недавно начатый проект SVDs@target.

Целью проекта SVDs@target является обнаружить основной механизм, который схож для некоторых заболеваний мелких сосудов, и разработать инновационную схему лечения, для того чтобы снизить распространенность инсульта и деменции. В этой пятилетней программе объединены

преклинические и клинические исследования, чтобы лучше понять пути и механизмы заболевания и дать новые рекомендации для лучшего развития профилактики и методов лечения, а также ухода за пациентами с инсультом и деменцией. В рамках исследования собрались ученые и клинические специалисты, а также используются новейшие исследования с животными, современные технологии и точные целевые группы пациентов.

Для информации: инсульт и деменция являются одной из самых актуальных проблем со здоровьем в Европе. Заболевания мелких сосудов вызывают более 30% случаев инсульта и не менее 40% случаев деменции. И хотя заболевания мелких сосудов сильно влияют на состояние здоровья человека, до сих пор не было разработано ни одного метода для их эффективного лечения. ■

SVDS

@target



Вопрос читателя

Доступны ли в супермаркетах продукты (оливковое масло, маргарин, яйца, хлопья для завтрака, хлеб и др.) с эмблемами «Рекомендовано кардиологами», «Снижает холестерин»?

Кардиолог Ивета Минтале: «Латвийское общество кардиологов не занимается изучением состава и качества конкретных продуктов и не ставит маркировок

на упаковках продуктов. В основном это все лишь рекламный трюк для привлечения покупателей. Если на бутылке рафинированного оливкового масла стоит этикетка, что это масло предназначено для здоровья сердца, то это неправда. В какой-то мере это нечестная реклама. Поэтому я призываю людей тщательно изучать состав и качество определенного продукта и его срок годности и самим делать выводы, чтобы выбирать продукты, которые действительно полезны для сердца».

Каждый должен знать свой пульс и давление!

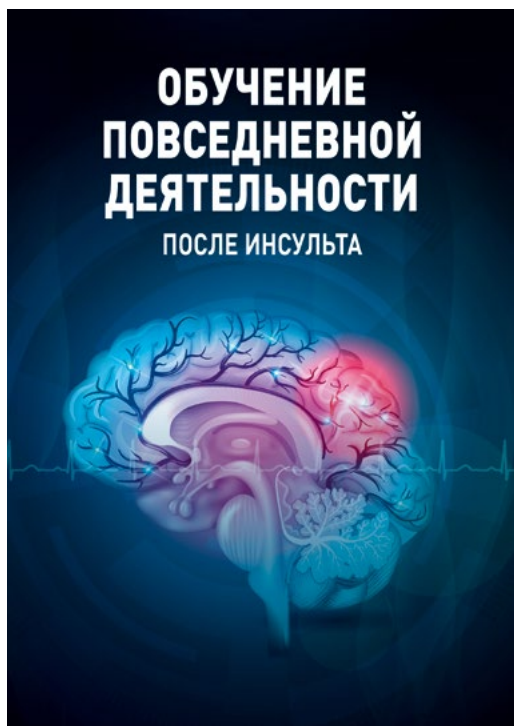
Даже депутаты Сейма! Для того чтобы напомнить о распространенности инсульта в Латвии, а также привлечь внимание на риски, в Сейме гостила Команда по предупреждению инсульта. Акция проходила во Всемирный день инсульта, и общество пациентов ParSirdi.lv вместе с участниками Научного кружка неврологии и нейрохирургии предлагали жителям измерить свое давление и пульс, а также узнать о некоторых рисках инсульта.

В нашей стране частота и смертность от инсульта невероятно высока. Во многих случаях инсульт можно предотвратить, поскольку благодаря современным технологиям и развитию в медицине большая часть факторов риска диагностируема и поддается лечению. Высокое кровяное давление, неритмичный или быстрый пульс, высокий уровень холестерина, нездоровый и малоподвижный образ жизни может способствовать развитию инсульта. Однако вовремя замеченные и поддающиеся лечению факторы риска, а также здоровый образ жизни может предотвратить как развитие осложнений, так и раннюю смерть или инвалидность. Поэтому важно не бояться инсульта как чего-то неизбежного и регулярно заботиться о своем здоровье. ■



Фото: ParSirdi.lv

Издание «Обучение повседневной деятельности после инсульта» предназначено для всех заинтересованных лиц.



Инсульт не разделяет людей по социальному статусу, возрасту или каким-либо другим приметам. Он застает врасплох, вызывая растерянность как у самого инсультного пациента, так и у его близких. Чтобы помочь человеку успешнее и быстрее вернуться к повседневной жизни, четыре опытных медицинских сотрудника создали руководство «Обучение повседневной деятельности после инсульта», которое доступно бесплатно на латышском и русском языках.

В создании этого издания принимали участие Старшая медсестра Неврологического отделения Видземской больницы Инта Сика, медсестра Мадара Важа, эрготерапевт Анете Каужена и аудиологопед Анда Папуле. Издание «Обучение повседневной деятельности после инсульта» создано при поддержке бренда TENA и «Inko Centrs».

Любые заинтересованные лица, включая частных лиц, медицинские учреждения, врачи, специалисты по уходу за больными, могут получить его **БЕСПЛАТНО**, направив письмо по адресу lvinfo@sca.com. Пожалуйста, укажите свое имя, адрес и количество копий.



www.TENA.lv

Как заниматься спортом, чтобы физическая нагрузка не вредила сердцу



фото: www.shutterstock.com

фото: из личного архива



ИВЕТА МИНТАЛЕ

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

Тот факт, что физические нагрузки улучшают состояние здоровья, никого не удивит. Труднее всего регулярно соблюдать оптимальную и индивидуально подобранную физическую нагрузку. Малоподвижный образ жизни является одним из самых серьезных

факторов, который увеличивает риск инфаркта миокарда и преждевременной смерти даже больше, чем курение (10% смертей в мире). Эпидемиологические исследования доказали связь между низким уровнем физической нагрузки и риском сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и смерти.

Каковы преимущества физических упражнений?

Серьезные и важные! Физические упражнения:

- ♥ уменьшают риск склероза – улучшают спектр липидов, способствуют

снижению веса и кровяного давления;

- ♥ уменьшают риск ишемии сердца – улучшают перфузию (кровоснабжение) миокарда;
- ♥ уменьшают риск тромбоза – активируют тромболитиз, способствуют снижению коагуляции (свертываемости) крови;
- ♥ и еще – уменьшают риск аритмии и депрессии!

Все эти свойства замедляют развитие атеросклероза!

Сколько занятий спортом нужно для сердца?

30 минут физических упражнений в день – звучит реально! Но речь идет о физических нагрузках, когда пульс превышает 100 ударов в минуту, а спина становится влажной... Домашние дела на кухне или присмотр за внуками не входит в их число. Так же как и йога, пилатес и т. п. Рекомендуются активные прогулки, нордическая ходьба, плавание, танцы и т. д.

Но вернемся к руководству. Здоровым людям рекомендуется 2,5–5 часов в неделю физических нагрузок средней степени интенсивности или 1–2,5 часа в неделю интенсивных физических нагрузок.

Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо 30 минут физических нагрузок средней интенсивности (а лучше – 40–60 минут) не менее трех раз в неделю с частотой сердечбиения 50–80% от субмаксимальной частоты пульса, перед этим следует определить переносимость физических нагрузок при помощи теста (велоэргометрия).

Как это сделать? Очень просто – ходить по лестнице, не пользоваться лифтом, ходить пешком, не пользоваться общественным транспортом или машиной и выполнять разные работы по дому и в саду.

Нагрузка необходима сердцу и после операции

Всем пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимы регулярные физические нагрузки, даже тем, кому имплантированы устройства для поддержания ритма, пациентам после операции

«Считалочка» для здоровья сердца

В руководстве для здорового образа жизни, разработанного Европейским обществом кардиологов (ESC guidelines on CVD prevention) описана следующая считалочка:



- 0 – не курить
- 3 – 30 минут в день делать зарядку
- 5 – пять порций фруктов и/или овощей в день
- 140 – кровяное давление должно быть ниже 140
- 5 – холестерин должен быть ниже 5
- 3 – ЛХНП, или «плохой» холестерин, должен быть ниже 3
- 0 – избегать лишнего веса и диабета

Исследование показало, что среди людей, которые в стрессовых ситуациях занимаются спортом с высокой интенсивностью, риск сердечного приступа увеличивается **втрое**

на сердце или даже трансплантации сердца. Объем ежедневных физических нагрузок определит кардиолог, учитывая историю болезни, другие заболевания, физическую подготовку, режим пациента, а также желание изменить образ жизни.

Почему марафоны могут быть опасны для сердца?

Некоторым пациентам врач не рекомендует заниматься спортом, а наоборот отговаривает. Это пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые всеми силами хотят доказать, что они всё еще молоды и полны сил, чтобы пробежать марафон! Да, бег улучшает кардиореспираторный фитнес, уменьшает некоторые факторы риска – снижает вес, улучшает липидный профиль, переносимость глюкозы... Марафоны, ультрамарафоны, триатлон становится всё популярнее; миллионы атлетов среднего возраста каждый год бегут марафон.

Однако стоит помнить, что длительная физическая нагрузка высокой интенсивности может вызвать патологические изменения структуры сердечной мышцы и больших артерий. Сначала появляется проходящая перегрузка предсердий и правого желудочка из-за объема крови, снижается фракция выброса правого желудочка, повышается уровень биологических маркеров (тропонин, BNP), постепенно развивается фиброз миокарда (соединительная ткань между мышечными клетками) предсердий и правого желудочка, что может вызвать аритмию, мерцательную аритмию, т. е. фибрилляцию предсердий. Ускоряется процесс кальцификации артерий: стенки сосудов становятся ригидными, развивается диастолическая дисфункция миокарда.

Интенсивный бег увеличивает риск смерти

Многие исследователи указывают на высокую частоту мерцательной аритмии, или фибрилляции предсердий, среди спортсменов. В исследованиях участвовали бегуны марафонов, велосипедисты, а также спортсмены,

занимающиеся дистанционным лыжным спортом. Обобщенные в ходе метаанализа (Abdulla J. and Nielsen J. Glostrup University, Copenhagen) результаты подтвердили, что аритмии подвержены 23% атлетов и вдвое меньше людей, занимающихся физическими нагрузками средней степени интенсивности.

В недавней публикации 2015 года в престижном журнале «Journal of the American College of Cardiology» была указана оптимальная физическая нагрузка, которая способствует здоровью сердечно-сосудистой системы. С 2001 года велись наблюдения за 5048 здоровыми людьми: из них 1098 человек занимались бегом, а 3950 вели малоподвижный образ жизни. Исследовалась взаимосвязь между интенсивностью, продолжительностью и частотой занятий бегом и смертностью. В ходе исследования была получена U-образная кривая: среди бегунов легкой и средней интенсивности смертность была ниже, чем среди ведущих малоподвижный образ жизни (и это неудивительно!), однако риск смерти среди бегунов высокой интенсивности был почти таким же высоким, как и среди людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Лучше всего пробегать 10 км в неделю за три раза со средней скоростью 11 км/ч.

Именно такой вид бега снижает риск смерти.

Оказывается, что у женщин (как это часто бывает) всё иначе: интенсивная нагрузка не вызывает нарушений сердечного ритма. То есть, определяя объем физических нагрузок для мужчины или женщины, нужно учитывать различия в зависимости от пола. Этот факт также нуждается в научном обосновании, поэтому планируется провести исследования на эту тему.

Стресс и нагрузки

И еще: если вы злитесь или нервничаете и вам хочется пойти в спортзал выплеснуть всё...

Центром исследования общественного здоровья Макмастерского университета в Гамильтоне, Онтарио

(Population Health Research Institute, McMaster University, Hamilton, Ontario), было проведено большое международное исследование (публикация в журнале Американской ассоциации сердца (American Heart Association) «Circulation» в октябре 2016 года), в ходе которого было обнаружено, что среди людей, которые в стрессовых ситуациях интенсивно занимаются спортом, риск сердечного приступа увеличивается **втрое**. В исследовании участвовал 12461 человек из 52 стран мира. Все участники перенесли первый в жизни сердечный приступ, средний возраст был 58 лет, и три четверти группы составляли мужчины.

Выводы

Из статьи мы можем сделать следующие общие выводы:

- 1) существует U-образная кривая распределения физических нагрузок среди мужчин (про женщин еще не всё ясно!) – малоподвижный образ жизни, так же как и очень интенсивные, длительные физические нагрузки, увеличивает риск аритмии;
- 2) физические нагрузки в свободное время гораздо полезнее участия в марафоне;
- 3) регулярные физические нагрузки – это самое дешевое лечение, которое может прописать врач для снижения риска заболеваний сердца.

Здоровый образ жизни – главное средство для профилактики заболеваний сердца, которое лечит причину, а не последствия. К тому же перемены в образе жизни также способствуют снижению риска других хронических заболеваний (рака, сахарного диабета, ожирения и др.).

Пять принципов для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний

- ♥ Правильно питаться
- ♥ Снизить употребление алкоголя
- ♥ Не курить
- ♥ Регулярно двигаться
- ♥ Следить за весом

Питаясь правильно, регулярно делая упражнения, бросив курить в дополнение к общему лечению, можно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний уже через полгода!

Удачи! ■

Как избежать гипертензии?



У высокого кровяного давления могут быть разные причины – наследственность, образ жизни, проблемы в работе организма, а также стресс. С годами снижается эластичность сосудов и растет давление, что является нормальным процессом старения, однако стоит помнить, что высокое кровяное давление может быть и у молодых людей,

поэтому важно вовремя заметить его и начать лечение.

Оптимальным кровяным давлением в любом возрасте принято считать 120/80 мм рт.ст., а давление, превышающее отметку в 140/90 мм рт.ст. в состоянии покоя, может свидетельствовать о возможном риске гипертензии.

Определите свой риск!

Для того чтобы узнать, грозит ли вам гипертензия, заполните тест, ответив на вопросы.

	Да	Нет
Вы мужчина в возрасте старше 45 лет или женщина в возрасте старше 55 лет	☐	☐
Ваше давление бывает выше отметки 130/80 мм рт. ст.	☐	☐
У кого-либо из ваших родителей есть гипертензия	☐	☐
У ваших братьев/сестер есть гипертензия	☐	☐
В последнее время вы набрали в весе (более 3 кг) или у вас увеличен вес	☐	☐
Вы ведете малоподвижный образ жизни	☐	☐
Вы едите соленые блюда	☐	☐

Если вы ответили «Да» более чем на три вопроса, ваш риск заболеть гипертензией высок, и вам рекомендуется регулярно измерять давление. Если давление превышает 140/90 мм рт.ст., то нужно обратиться к врачу.

Значение образа жизни

В профилактике и лечении гипертензии важную роль играет здоровый образ жизни, поэтому, для того чтобы избежать сердечно-сосудистых заболеваний:

- ♥ Бросьте курить – курение вызывает учащенное сердцебиение, повышает давление и вредит стенкам сосудов.
- ♥ Уменьшите вес – лишний вес и ожирение чаще всего способствует высокому кровяному давлению.
- ♥ Больше двигайтесь – гуляйте, катайтесь на велосипеде, на лыжах, занимайтесь нордической ходьбой, ходите по лестнице, бегайте в медленном темпе не менее 30 минут в день!
- ♥ Питайтесь правильно – кардиологи рекомендуют средиземноморскую диету: много овощей и фруктов, цельнозерновые продукты, рыба и морепродукты, а также нежирное мясо и молочные продукты со сниженным содержанием жира. Уменьшите потребление соли до 5 г в день!
- ♥ Избегайте стресса – это способствует нездоровому питанию, курению, чрезмерному употреблению алкоголя, малоподвижности, нарушениям сна. Влияние стресса можно уменьшить при помощи регулярных физических нагрузок, здорового питания и режима отдыха.

Регулярно измеряйте кровяное давление!

Гипертензия является заболеванием, которое люди зачастую не чувствуют, поэтому оно констатируется сравнительно поздно. Самый простой способ, как заметить это вовремя, – измерить давление. Кардиологи советуют каждому измерять кровяное давление регулярно. Это можно сделать на профилактических визитах к семейному врачу, который в случае необходимости проведет и другие обследования, а также в аптеках, где вы можете получить консультацию фармацевта. Если вам был поставлен диагноз гипертензии или давление регулярно бывает повышенным, то лучше всего приобрести аппарат для измерения кровяного давления, чтобы регулярно можно было контролировать свое давление и записывать показатели (можно завести дневник), которые потом можно показать своему врачу.

Формула успешного лечения гипертензии



Помните, что медикаменты нужно принимать каждый день на протяжении всей жизни, даже когда давление пришло в норму или вы чувствуете себя хорошо!

*Артериальное давление выше 140/90 мм рт. ст. вызывает осложнения

Совет: Доказано, что самое высокое давление бывает в утренние часы, когда чаще всего и происходит инфаркт или инсульт. Поэтому раз в неделю производите измерение утром (до приема лекарств) и вечером, чтобы убедиться, что давление ниже 140/90 мм рт. ст. в течение всего дня! Показатели фиксируйте и потом обсудите со своим врачом.



Кардиолог Вилнис Дзерве: «Большую часть инфарктов и инсультов можно было бы предотвратить, если бы люди вовремя обращались к врачу, вели здоровый образ жизни, регулярно проверяли давление и другие показатели, слушали врачей и, когда необходимо, принимали все назначенные медикаменты. В случае гипертензии именно прием лекарств вместе со здоровым образом жизни улучшает качество жизни и делает жизнь длиннее».



Līgatne
REHABILITĀCIJAS CENTRS

В реабилитационном центре «Лигатне», который окружает сказочный, зеленый лес, предлагаются различные оздоровительные и косметические программы и процедуры.

ПРОГРАММА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ / ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА / ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ / ЗДОРОВАЯ СПИНА / АНТИСТРЕСС / ДЛЯ БУХГАЛТЕРОВ И ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ / ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ / ДЛЯ МАМЫ ИЛИ БАБУШКИ / ДЛЯ СЕНЬОРОВ и другие программы

В программу входит проживание, питание и 3-5 процедур в день. Мы также предлагаем индивидуально составленные программы.

ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ • НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ • НОВАЯ ЭНЕРГИЯ



СЕЙЧАС ДЕШЕВЛЕ!!!

www.rehcentrsligatne.lv



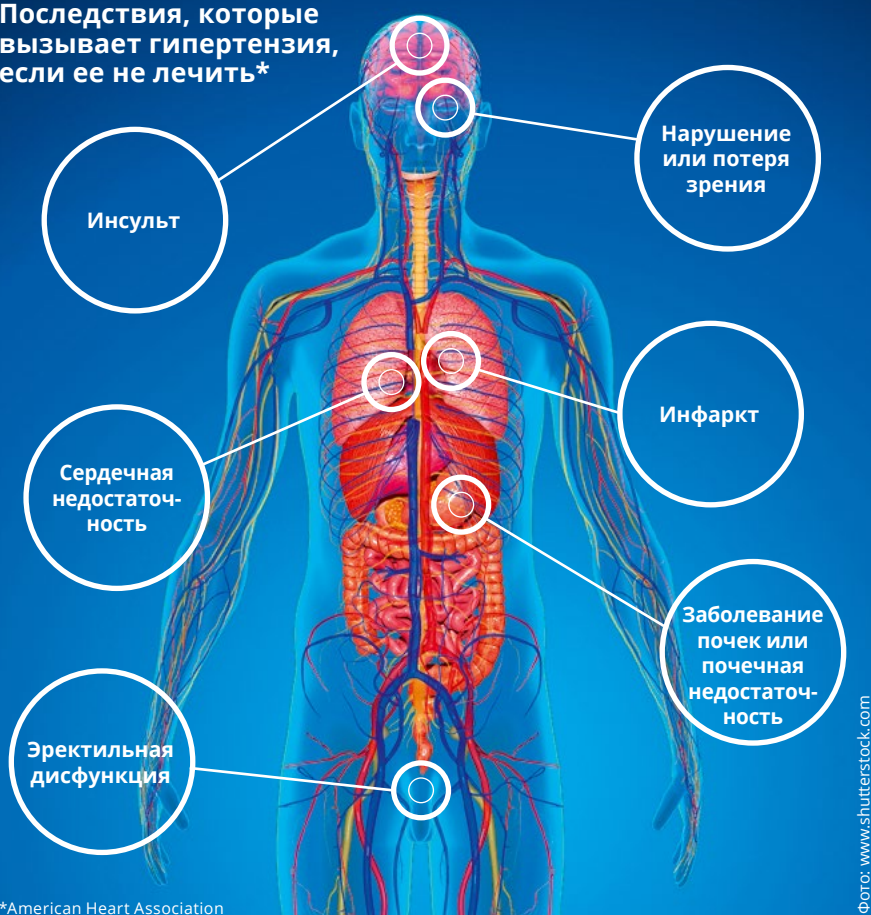
64161917 или 26431450



ligatne.info@gmail.com

Ежемесячные акции на SPA, отдыха и медицинские программы

Последствия, которые вызывает гипертензия, если ее не лечить*



*American Heart Association

Если вам поставлен диагноз гипертензии

Если врач диагностировал у вас гипертензию, важно соблюдать все рекомендации врача. Помните, что гипертензия – это заболевание, которое, если его не лечить, может быть опасным для вашего здоровья. Для того чтобы снизить кровяное давление, врач посоветует вам внести изменения в свой образ жизни, а также выпишет соответствующее антигипертензивное (снижающее давление) лечение.

На данный момент для лечения гипертензии доступны комбинированные медикаменты, когда два или три лекарства соединены в одну таблетку. Принимать такие препараты легче и эффективнее, потому что вместо нескольких таблеток нужно принимать всего одну. Важно, чтобы медикаменты, которые вы принимаете, обеспечивали защиту на протяжении 24 часов, поэтому важно обсудить с врачом ваши показатели давления, зафиксированные утром и вечером, чтобы врач помог подобрать соответствующее лечение.

Подробнее о гипертензии читайте на сайте: www.asins-spiediens.lv ■



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

Вовремя обнаруженная семейная гиперхолестеринемия успешно лечится!



Не столь часто упоминаемая, семейная гиперхолестеринемия является самым распространенным генетически наследуемым заболеванием среди взрослых людей и является причиной раннего развития сердечно-сосудистых заболеваний. Самый характерный признак – очень высокий уровень холестерина (обычно выше 8 ммол/л) у нескольких членов семьи и рано – нередко уже в возрасте 30 лет – развившаяся закупорка сердечных артерий, что может привести к инфаркту миокарда, стенокардии и даже смерти. Поэтому очень важно как можно скорее диагностировать заболевание и начать лечение.

Чтобы обнаружить семейную гиперхолестеринемия (СГ) у пациента и его родственников, в прошлом году в рамках государственной исследовательской программы был начат скрининг пациентов* и создан Латвийский регистр семейной гиперхолестеринемии (ЛРСГ), при сотрудничестве Института кардиологии и

регенеративной медицины ЛУ (ИКРМ ЛУ) и Латвийского кардиологического центра Клинической университетской больницы им. П. Страдина (КУБПС).

Это даст возможность пациентам получить консультацию кардиологов, которые обучены диагностике данного заболевания и могут правильно оценить, есть ли необходимость начать профилактические меры и лечение, а также помогут узнать, есть ли это заболевание также у других членов семьи.

Пациенту нужно проконсультироваться у специалистов ЛРСГ, если:

- ♥ СГ диагностирована у родственника первой степени родства;
- ♥ общий уровень холестерина превышает 8 ммол/л;
- ♥ общий уровень холестерина превышает 7 ммол/л у двоих взрослых родственников первой степени родства;
- ♥ «плохой» холестерин, или ЛХНП, превышает 5 ммол/л;
- ♥ заболевания сосудов сердца (с оседанием холестерина, например инфаркт миокарда, поставлены стенты и т. д.) у самого пациента или у родственника первой степени родства в раннем возрасте (мужчины < 55 лет, женщины < 60 лет);
- ♥ внезапная смерть родственника в раннем возрасте;
- ♥ врач обнаружил у вас ксантомы сухожилий.

Как проходит консультация?

После того как пациент связался с Регистром по консультативному номеру телефона (см. далее), его пригласят на амбулаторный визит в Латвийский кардиологический центр, учитывая информацию, полученную от пациента или его врача. Во время консультации с пациентом обсуждаются ранние сердечно-сосудистые заболевания, анализируется личная история болезни пациента – самые высокие показатели холестерина, их изменения во время лечения, другие анализы, которые могут указать на заболевание, результаты ранее проведенных обследований сердечно-сосудистой системы, если есть, и т. п.

Учитывая полученную информацию, определяется вероятность диагноза семейной гиперхолестеринемии при использовании международной шкалы с градацией – точный / вероятный / возможный диагноз СГ. Затем следует консультация сертифицированного кардиолога о тактике дальнейшего обследования и лечения, а также советы по здоровому образу жизни. Поскольку заболевание является генетически наследуемым, то, если пациенту поставлен точный или вероятный диагноз СГ, существует вероятность в 50%, что это заболевание коснется родственников первой степени родства (родители, дети, братья и сестры).

При сотрудничестве Латвийского центра биомедицинских исследований и обучения в рамках возможного пациентам проводится также генетический анализ,

Команда Регистра

Консультация пациентов в рамках Регистра является командной работой, в которой участвуют не только создатель и заведующий ЛРСГ проф. Густавс Латковскис, но и молодые и будущие специалисты, а также опытные кардиологи.



- Проф. **Густавс Латковскис**, сертифицированный клинический и инвазивный кардиолог, заведующий ЛРСГ, ведущий исследователь ИКРМ ЛУ



- Д-р **Вита Шарино**, сертифицированный кардиолог, интернист, консультирующий кардиолог ЛРСГ



- Д-р **Арта Упена-Розе**, врач, координатор ЛРСГ, резидент-кардиолог



- **Дайнюс Гилис**, координатор ЛРСГ, студент 6-го курса медицинского факультета Латвийского университета

Фото: из личного архива

который чрезвычайно важен для точной постановки диагноза.

Важно проверять уровень холестерина и у детей

В качестве примера СГ могу рассказать о семье, в которой мужчина с очень высоким уровнем холестерина в возрасте до 45 лет перенес несколько инфарктов и несколько процедур стентирования сердечных сосудов. Он является отцом троих детей, и, к сожалению, существует вероятность 50%, что каждый из детей может повторить судьбу отца. Его детям сейчас около 20 лет, и им и в голову не приходило проверить свой уровень холестерина, они не допускали мысли, что могут быть больны (так же думал и их отец в свои 20 лет). В данной

ситуации через отца дети были приглашены впервые в жизни определить свой уровень холестерина (это можно сделать с любой сертифицированной лаборатории в Латвии). Когда анализы были сделаны, оказалось, что у двоих из троих детей значительно повышен уровень холестерина, поэтому они были также приглашены на консультацию к кардиологу ЛРСГ.

Возможность пациентов прожить здоровую и качественную жизнь

В ЛРСГ вносятся пациенты, чтобы в дальнейшем обращать больше внимания на регулярные визиты и наблюдение у кардиолога в случае необходимости. Главной целью ЛРСГ

является обеспечение эффективной первичной профилактики (начать лечение до развития сердечно-сосудистых заболеваний) и дать возможность пациентам и их близким жить более здоровой, качественной жизнью.

Важно также сотрудничество с семейным врачом. Поэтому, чтобы лучше проинформировать коллег, через пациента и с согласием семейного врача отправляется заключение и информация, полученная во время визита.

Помните: вовремя диагностированная семейная гиперхолестеринемия успешно лечится главным образом при помощи медикаментов и здорового образа жизни – так можно предотвратить такие тяжелые последствия этого заболевания, как стенокардия, инфаркт миокарда или преждевременная смерть!

С начала 2015 года при помощи ЛРСГ диагноз СГ был поставлен более 100 пациентам.

Больше информации о семейной гиперхолестеринемии на сайте:

www.parholesterinu.lv ■

* Во всем мире самым эффективным методом диагностики пациентов с этим заболеванием считается т.н. каскадный скрининг. Под этим подразумевается скрининг всех родственников первой и второй степени родства, если пациенту поставлен диагноз СГ.

Как записаться на консультацию к специалисту Регистра?

Консультативный номер телефона ЛРСГ, на который могут звонить врачи и пациенты, чтобы записаться на консультацию к специалисту регистра, если поставлен диагноз СГ или существуют обоснованные подозрения на риск этого заболевания.



Номер телефона: 25449674, по рабочим дням 8:30–17:00. (Если не получается дозвониться с первого раза, специалисты перезвонят вам. Для вашего удобства на этот номер можно сообщением отправить свои контактные данные.)



**Centrālā
Laboratorija**

www.laboratorija.lv

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

Желаете ли Вы проверить свой уровень холестерина?

В филиалах ООО «Centrālā laboratorija» во время акции можно проверить свой уровень холестерина в течение 1 дня всего за 4,50 евро.

АНАЛИЗЫ: холестерин, триглицериды, ЛВП или липопротеины высокой плотности, ЛНП или липопротеины низкой плотности

- ✓ Оценка факторов риска атеросклероза, ишемической болезни сердца
- ✓ Диагностика нарушения обмена липидов
- ✓ Оценка эффективности терапии для снижения уровня липидов

Что нужно помнить перед сдачей анализа: анализ сдавать утром, натощак. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 12 часов до анализа.

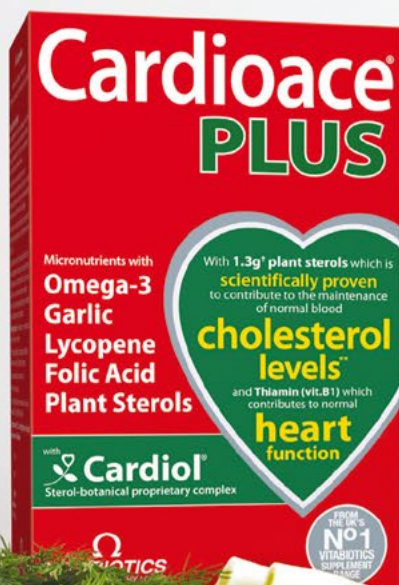
Результаты анализов можно получить в любом филиале ООО «Centrālā laboratorija», на адрес электронной почты или на нашей домашней страничке: www.laboratorija.lv, используя для авторизации интернет-банк или пароль, выданный в пункте сдачи анализа.

Круглосуточный номер телефона: 67334433.

Польза для Вас – информация об уровне липидов, анализ по сниженной цене, бесплатная консультация врача лаборатории в интерпретации результатов анализа и при необходимости – консультация врача в одном из дружественных центров здравоохранения (платное или бесплатное направление).

Акция действительна до 31.05.17.

Cardioace[®] PLUS Капсула Средиземноморской диеты



Cardioace[®] Plus состоит из 24 необходимых веществ для здорового сердца

- Эфиры растительных стеролов
- Омега-3
- Альфа липоевая кислота
- Ликопин
- Ресвератрол
- Экстракт чеснока
- Коэнзим Q10
- Витамины группы Б и фолиевая кислота

Продаются во всех аптеках и на www.vitabiotics.lv



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

ПОРОШОК МАГНИЯ ИЗ МЕРТВОГО МОРЯ

НОВИНКА!

Знаете ли вы, что различные формы магния усваиваются организмом по-разному? По сравнению с другими формами магния **bioMAGNIS B6 premium[®]** усваивается особенно хорошо, так как содержит магний природного происхождения, полученный из воды Мертвого моря и обогащенный минералами цинка и витаминами B6 и B12.

bioMAGNIS B6 PREMIUM[®] произведен в Израиле, в соответствии со стандартом Глобальной безопасности пищевых продуктов (BRC), согласно строгим кошерным и халяльным требованиям сертификации качества, утвержден Министерством здравоохранения Израиля.

Цитрат магния по сравнению с другими формами имеет более высокую биодоступность благодаря лучшей растворимости.

Только активные вещества и ничего лишнего:

- » Без добавления подсластителей, ароматизаторов, консервантов и других вспомогательных веществ!
- » Нейтральный вкус!
- » Хорошо усваивается в организме!
- » Только 1 пакетик в день!
- » Подходит для взрослых, детей старше 6 лет, сениоров, диабетиков, беременных, вегетарианцев и кормящих матерей!



МАГНИЙ ПРИРОДНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ БЕЗ ХИМИЧЕСКИХ ДОБАВОК

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Высокий уровень холестерина: как уберечь себя от инфаркта и инсульта



фото: www.shutterstock.com

фото: из личного архива



ГУСТАВС ЛАТКОВСКИС

Профессор Латвийского университета
Кардиолог Клинической университетской больницы им. П. Страдиня

Кардиологи признали: нелеченый высокий уровень холестерина можно сравнить с жизнью на пороховой бочке, потому что холестерин фактически не чувствуется и зачастую первым признаком является уже случившийся инфаркт миокарда. К сожалению, статистика и опыт врачей показывает, что многие пациенты могли бы избежать инфаркта и других сердечно-сосудистых заболеваний, если бы вовремя определили свой уровень холестерина и другие риски сердечных заболеваний, а также начали лечение при необходимости.

Пациентам с высоким уровнем холестерина врачи часто назначают препараты группы т. н. статинов. Статины могут уберечь человека от инфаркта и инсульта, от необходимости операций на сосудах сердца или имплантации стентов (для расширения артерий). Их покупку частично компенсирует государство. Наряду с профессиональной и научно доказанной информацией, об

этих лекарствах бродит и множество мифов, вплоть до откровенной лжи и полуправды. Поэтому мы проконсультировались с профессором Густавом Латковским, чтобы получить ответы на часто задаваемые пациентами вопросы.

Когда уровень холестерина считается повышенным и нужно начинать лечение?

Повышенным уровнем холестерина считается уровень свыше 5 ммол/л, а уровень «плохого» холестерина, или холестерина низкой плотности (ЛХНП), – свыше 3 ммол/л.

Однако вместо нормального уровня холестерина правильнее было бы говорить об оптимальном или целевом уровне холестерина, который является индивидуальным, потому что зависит от того, каков риск заболеваний для конкретного человека.

Так, например, во многих лабораториях указана норма ЛХНП 3 ммол/л. Такой или чуть более высокий уровень считается приемлемым для человека в возрасте до 40 лет, потому что тогда риск заболеваний низкий, но во многих других случаях он может быть слишком высоким. Например, в возрасте 40–50 лет, если есть другие факторы риска, во многих случаях оптимальным уровнем ЛХНП можно считать < 2,5 ммол/л.

Если сердечно-сосудистое заболевание с отложением холестерина в артериях (это заболевание называется атеросклероз) уже развилось, уровень ЛХНП обязательно должен быть < 1,8 ммол/л. Это означает, что уровень ЛХНП около 3 ммол/л, который, казалось бы, близок к норме, для пациента с атеросклерозом на самом деле вдвое превышает норму.

Как только у вас констатируется хоть один фактор риска (возраст свыше 40 лет для мужчин и свыше 50 лет для женщин, курение, сахарный диабет, повышенное кровяное давление ($\geq 140/90$ мм рт. ст.) или заболевания сердца в раннем возрасте среди родственников первой степени родства – в возрасте до 55 лет для мужчин и до 65 лет для женщин), обязательно нужно записаться к врачу на профилактический визит, чтобы определить, не является ли уровень ЛХНП слишком высоким.

В каких случаях нужно принимать лекарства для снижения уровня холестерина?

Лекарства для снижения уровня холестерина нужно принимать во всех случаях, когда врач с самого начала обнаружил атеросклероз (отложение холестерина в артериях) или же констатировал высокий риск данного заболевания. В обоих случаях очень важно вести здоровый образ жизни (никогда не поздно начать!), однако нужно учитывать, что во многих случаях это не гарантирует, что у вас не будет сердечно-сосудистых заболеваний.

Каково научное обоснование применения статинов?

Главный принцип современной медицины – доказательная медицина. В профилактике сердечно-сосудистых заболеваний нет ни одной другой достаточно обоснованной группы препаратов. Статины снижают уровень холестерина в крови, так как замедляют образование холестерина. По сравнению с расщепителями желчных кислот и фибратами, которые ранее применялись для снижения уровня холестерина, статины выполняют эту задачу гораздо лучше, а также имеют лучшую переносимость. Статины для снижения уровня холестерина включены во все международные рекомендации от ведущих врачей-экспертов в

качестве препаратов первоочередного выбора. Объем научных доказательств их эффективности и безопасности поражает. Если применять статины в правильных дозах (не маленьких), у большей части пациентов отложение холестерина в артериях останавливается. В некоторых случаях при приеме статинов артерии начинают потихоньку очищаться от холестерина.

Во многих случаях атеросклероз можно остановить при условии, что пациент принимает правильную дозу статинов и достигает уровня ЛХНП не более 1,8 ммол/л.

К тому же статины не только снижают уровень холестерина, но и стабилизируют атеросклеротические бляшки, уменьшают воспаление в стенке сосудов, замедляют образование новых бляшек, снижают образование тромбов и т. д.

Важно! Статины нужно принимать длительное время и согласно указаниям врача, зачастую – всю жизнь!

Насколько правдивы мифы о побочных эффектах статинов?

В средствах массовой информации сейчас достаточно подробно описаны побочные эффекты статинов и ставится под вопрос их эффективность. У медикаментов, в т. ч. и у статинов, бывают побочные явления, однако они редко вызывают опасные для жизни осложнения, из-за которых нужно было бы отказаться от их приема. Эти вопросы в первую очередь нужно обсудить с врачом и найти самое подходящее решение.

С чем чаще всего связаны побочные явления?

Известно, что при приеме статинов могут быть повышены показатели **печени** (AlAT, AsAT), поэтому врачи контролируют их. Тем не менее не было доказано, что это повышение может быть опасно для здоровья. Также не было обнаружено, чтобы статины вызывали какие-либо значимые изменения в структуре или функции печени.

В случае жирового гепатоза (проще говоря – отложения жира в печени) показатели AlAT, AsAT и GGT часто бывают повышены, поэтому врач боится рекомендовать и/или пациент боится принимать статины. Но на самом деле жировой гепатоз обычно указывает на более высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний, и поэтому этим пациентам статины необходимы даже больше, чем остальным.

Мышцы

В редких случаях могут появиться мышечные боли, они могут беспокоить, но почти никогда не опасны и исчезают после прекращения приема статинов.

Доказано, что правильно подобранная антигипертензивная терапия вместе с приемом статинов снижает кардиоваскулярные риски!

Начиная лечение статинами, всем пациентам необходимо проинформировать врача, если у них появились мышечные боли (похожие на те, что мы испытываем после тяжелых физических нагрузок, но не настолько выраженные). Самый опасный побочный эффект – это рабдомиолиз, или разрушение мышечных волокон. Он встречается достаточно редко (один случай на 100 000 в год).

Только у 5% пациентов мышечные боли могут потребовать снижения дозы статинов, смены медикамента или – в самых редких случаях – полного отказа от их приема. Нередко это сопровождается и повышением мышечного фермента – креатинфосфокиназы (КФК) или креатинкиназы (КК). Это вещество врачи также регулярно проверяют у пациентов, принимающих статины. При обычных дозах статинов в редких случаях (один на 10 000 в год) наблюдается повышение уровня КФК более чем в 10 раз по сравнению с нормой – в этом случае прием медикамента нужно прекратить. Достаточно часто у пациентов обнаруживаются и другие факторы, способствующие мышечной боли, например сниженная функция щитовидной железы или дефицит витамина D.

Как статины взаимодействуют с другими препаратами для сердечно-сосудистых заболеваний?

Большая часть статинов нейтрально действует на другие препараты. Если пациент принимает, например, разжижитель крови варфарин, то, как и с другими лекарствами, начав прием статинов, необходимо удостовериться, что контрольный показатель INR не изменился. Так же как и с другими препаратами, принимая статины, не стоит есть грейпфруты, потому что содержащиеся в них вещества могут повысить концентрацию лекарств в крови. Что касается других препаратов, то стоит быть внимательнее, принимая противогрибковые медикаменты (коназолы), некоторые препараты для лечения ВИЧ, фенобарбитал (снотворное), некоторые антибиотики (макролиды – эритромицин, азитромицин, кларитромицин) и др. Однако с медикаментами, применяемыми в кардиологии, взаимодействие не характерно.

В некоторых случаях препараты дополняют друг друга и увеличивают эффект снижения сердечно-сосудистых

заболеваний. Так, например, некоторые антигипертензивные препараты в комбинации со статинами дополняют друг друга.

В любом случае о приеме медикаментов необходимо проконсультироваться с врачом.

Почему пациентам с гипертензией нужно обратить особое внимание на понижение уровня холестерина?

Высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина увеличивает риск инфаркта и других сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому пациентам вдвойне важно следить за здоровьем своего сердца и принимать соответствующие препараты. К сожалению, многие пациенты неправильно принимают гиполлипидемирующие (снижающие уровень холестерина) и антигипертензивные (снижающие кровяное давление) медикаменты, и поэтому эффект от лечения недостаточен.

Если раньше таким пациентам нужно было принимать много лекарств, из которых каждое выполняло свою функцию, то теперь доступны т. н. комбинированные медикаменты, когда в одной таблетке объединено несколько лекарств, например статины и лекарство от высокого кровяного давления. Доказано, что правильно подобранная антигипертензивная терапия вместе с приемом статинов снижает кардиоваскулярные риски. К тому же комбинированные медикаменты способствуют лучшему сотрудничеству со стороны пациентов, потому что вместо нескольких препаратов можно принимать только одну таблетку, причем медикаменты улучшают эффективность друг друга, поэтому улучшают и общий результат лечения.

Для успешного лечения статинами важно сотрудничество между врачом и пациентом, поэтому пациенту нужно задавать врачу интересующие вопросы о лечении и его преимуществах.

О приеме любых медикаментов необходимо проконсультироваться с врачом – семейным врачом или кардиологом!

Узнайте больше о холестерине! ■



С ОСОБОЙ ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

В аптеках Mēness, с особой заботой о клиентах, начат ценный проект фармацевтического обслуживания. **Veselība+** - это программа, способствующая качественному медицинскому обслуживанию, для пациентов с хроническими заболеваниями, в рамках которой в интересах пациента, и чтобы способствовать сотрудничеству с пациентом:

- осуществляется тесное сотрудничество между врачом и фармацевтом;
- пациенту предлагаются преимущества, которые помогают улучшению здоровья при заболевании с включенными в программу диагнозами.

Parūpējies par savas sirds labsajūtu!

Sastāvā:

- Piparmētras tinktūra
- Vilkābeļu šķidrās ekstrakts
- Mātes tinktūra
- Baldriāna tinktūra

Lietošana:
pieaugušajiem
3 reizes dienā

Bezrecepšu zāles.

Konsultējaties ar ārstu vai
farmaceitu par zāļu lietošanu.

Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet
zāļu lietošanas instrukciju.

♥ **Mazina spriedzi**

♥ **Uzlabo sirdsdarbību**

♥ Sirds vājumam

♥ Smaguma sajūtai sirds
apvidū

♥ Paaugstinātai nervu
spriedzei un ar to saistītām
paaugstinātam
asinsspiedienam



Ražotājs un reklāmas devējs:

AS „Rīgas farmaceitiskā fabrika”

Sagatavots: 1.02.2017



**ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA
IR KAITĪGA JŪSU VESELĪBAI!**

Цель программы – оказывать поддержку клиентам и врачам в способствовании сотрудничества с пациентом, потому что предоставленное знающим фармацевтом профессиональное обслуживание и информация, в дополнение к предоставленной врачом консультации, имеет исключительное значение в улучшении качества жизни и продлении жизни пациента.

Известно, что в качественном лечении гипертензии участие пациента играет очень большую роль, потому что лечение нередко следует начинать с изменения образа жизни – бросить курение, употреблять здоровую пищу, найти время для физических упражнений. А также дисциплинированно соблюдать назначенную врачом медикаментозную терапию.

К сожалению, нередко пациенты предпочитают не принимать все выписанные врачом медикаменты или принимают их нерегулярно, основывая свое решение на самочувствии в соответствующий момент. Сердечно-сосудистые заболевания, как правило, нужно лечить годами, не соблюдая назначенную врачом терапию, пациент, сам того не осознавая, позволяет болезни прогрессировать, что может привести даже к инсульту или инфаркту.

Каждый врач, начиная и продолжая терапию гипертензии, проводит со своим пациентом образовательную беседу о существенных аспектах лечения, однако время визита может быть слишком коротким, чтобы оговорить все нюансы, к тому же при получении большого количества информации за один раз пациентам, особенно пожилым, не всегда удается все удержать в голове.

Сознвая эту проблему, фармацевты Mēness Aptieka, встречая в аптеке клиента с диагнозом гипертензия, задают дополнительные вопросы, чтобы убедиться, что клиент во время консультации врача услышал и понял самое существенное, что связано с лечением гипертензии. А также:

- используя специальный информационный буклет, напоминают о правильном и регулярном приеме лекарств, в соответствии с указаниями врача,
- желательном питании, образе жизни, активности для поддержания здоровья.

Цель программы Veselība+ “Гипертензия” – просвещать и поддерживать пациентов с гипертензией, способствовать сотрудничеству пациентов в терапии гипертензии.

Также, дополнительно к просвещению, предлагается полезные скидки и привилегии для владельцев карт Veselība+ в нескольких предприятиях здравоохранения:

- скидки в Mēness Aptieka на средства для лечения гипертензии, которые рекомендовал врач, дополнительно к рецептурным медикаментам;
- особая скидка в Центральной лаборатории на анализы крови для определения холестерина;
- скидка в Veselības Centru Apvienība на консультацию врача реабилитолога и на первый визит к физиотерапевту.

Карту Veselība+ можно получить в аптеках Mēness, предъявив рецепт на приобретение медикаментов, предназначенных для лечения гипертензии. Заботьтесь о своем здоровье, спрашивайте дополнительную информацию у наших фармацевтов!

КАРТА ПРИВИЛЕГИЙ VESELĪBA+ ПРОГРАММА ГИПЕРТЕНЗИЯ

ОСОБЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ В АПТЕКАХ MĒNESS:

- консультация фармацевта об использовании лекарств
- специальные предложения на успокаивающие и снижающие артериальное давление препараты
- на покупку тонометров

Geratherm®

Скидка до
15%



Скидка до
35%

ОСОБЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ VCA:

- скидка на первую консультацию специалиста по здоровому питанию
- первая консультация специалиста по физической медицине и реабилитации

Скидка
30%

Скидка
30%

ОСОБЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ CL:

- общий холестерин + ABL холестерин + ZBL
- липидные фракции холестерина + сбор крови

4 Eur

Скидка
35%

* О предложениях программы с спрашивайте у вашего фармацевта или у семейного врача VCA. Перечень продуктов или услуг может быть изменен.



BAGĀTĪGA DABAS VIELU KOMBINĀCIJA



AteroLip™

AteroLip™ vienā kapsulā ir 10 mg monakolina K, kas ir ieteiktā diennakts deva, lai palīdzētu uzturēt NORMĀLU HOLESTERĪNA LĪMENI asinīs*.



10 mg
no sarkanā rauga rīsiem iegūts
monakolīns K jeb
dabīgais statīns



49 mg
berberīns



2,36 mg
flavonoīdi



Līderis sarkanā rauga rīsu preparātu vidū!

Ērti lietot - 1 kapsula dienā!

*Labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 10 mg monakolīna K no fermentētiem sarkanā rauga rīsu preparātiem.

lotos pharma www.lotos-pharma.com

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS. UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.

Стенты спасают пациентов от инфаркта и существенно улучшают качество жизни

фото: из личного архива



КАРЛИС ТРУШИНСКИС

Д-р мед., инвазивный кардиолог Латвийского центра кардиологии Клинической университетской больницы им. П. Страдина
Доцент Рижского университета им. П. Страдина

Данные статистики свидетельствуют, что заболеваемость и смертность от инфаркта миокарда в Латвии снижается. Этому способствуют более обширные знания людей о заболеваниях сердца, а также эффективное применение новых возможностей медицинских технологий. Одна из таких технологий – это металлический протез для сосуда, или стент, который используется для расширения сосуда. Благодаря ему возможно предотвратить критические ситуации, вовремя расширив сузившийся сосуд. Подробнее о стентах и их значении в лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний расскажет инвазивный кардиолог КУБПС, доцент РУПС Карлис Трушинскис.

Вне зависимости от возраста важно помнить: чтобы снизить риск атеросклероза, важно заботиться о здоровье своего сердца, вести здоровый образ жизни и регулярно проходить профилактические проверки

Атеросклероз является неизбежным процессом, развивающимся на протяжении всей жизни. Этому может способствовать как наследственность, так и образ жизни. За последние годы увеличилось число как молодых, так и пожилых пациентов. Первое свидетельствует о том, что молодые люди зачастую ведут нездоровый образ жизни, а увеличение количества пожилых пациентов связано с тем, что благодаря современному медицинскому уходу, в том числе и процедурам стентирования, такие пациенты живут дольше. В моей практике самому молодому пациенту, которому был поставлен стент, было 22 года, самому старому – 97 лет.

Вне зависимости от возраста важно помнить: чтобы снизить риск атеросклероза, важно заботиться о здоровье своего сердца, вести здоровый образ жизни

и регулярно проходить профилактические проверки.

В каких случаях необходимы стенты?

Когда у человека появляются серьезные проблемы с сердцем, которые чаще всего выражаются как стенокардия, то изменений в образе жизни, увы, недостаточно. Для типичной стенокардии характерны давящие боли в груди («на месте галстука»), которые длятся несколько минут, появляются при физических нагрузках и которые облегчает отдых или нитроглицерин. Это опасный сигнал, который нельзя игнорировать, и обязательно нужно обратиться к семейному врачу. Врач проведет нужные обследования, например сделает электрокардиограмму и в случае необходимости направит на коронарографию – зондирование сердечных сосудов. Это инвазивная процедура, для проведения которой не нужен общий наркоз. Хватает местной анестезии руки или паха в месте пункции артерии.

Проводя данное обследование, врач обращает внимание на то, есть ли атеросклероз и есть ли существенные сужения коронарных, или венечных, артерий (которые как венок облегают сердце и снабжают кровью сердечную мышцу). Дальнейшее решение о лечении принимается в зависимости от ситуации – принимая во внимание жалобы пациента, данные дополнительных обследований (велоэргометрии, эхокардиографии и т. д.), а также учитывая анатомию обнаруженных сужений.

В случае атеросклероза сердечных артерий в основном выбирается следующее лечение:

- ♥ медикаментозное лечение;
- ♥ инвазивное стентирование, т. е. помещение стента (медицинское название – перкутанная коронарная интервенция, ПКИ);

- ♥ хирургическая операция шунтирования сосудов сердца.

В некоторых ситуациях хватает медикаментозного лечения, однако при помещении стента и хирургической операции шунтирования медикаментозное лечение необходимо всегда!

Что такое стент и каковы его функции?

Стент – это металлический протез для сосуда, который помещается в место сужения сосуда, чтобы предотвратить его повторное сужение. В зависимости от ситуации и сужения сосуда врач выбирает соответствующий пациенту стент. В мире существует несколько видов стентов:

- ♥ *Металлические стенты* – используются все реже, так как их заменяют более современные решения с меньшим риском повторного сужения и закупорки.
- ♥ *Стенты с лекарственным покрытием (наполнением)* – применяются наиболее часто; внутри такого стента препарат предотвращает размножение клеток и их рост. Доказано, что риск повторного сужения для таких стентов очень низок. Таким образом, пациент защищен от повторного попадания в больницу и избегает необходимости повторного стентирования.
- ♥ *Био-рассасывающиеся стенты с лекарственным покрытием* – они выполняют функцию каркаса, или решетки, от 6 до 18 месяцев, после чего полностью рассасываются и сосуд заживает. После рассасывания данных стентов естественная способность сосуда к сужению и расширению может возобновиться.

В мире используются стенты из полиактида и инновационные био-рассасывающиеся магниевые каркасы. Задача идеального каркаса – удержать сосуд раскрытым до тех пор, пока он не заживет. После более 18 лет научной работы был создан материал и устройство, которое может это сделать – металлический каркас (магниевый сплав) с лекарственным покрытием. Магний встречается в организме человека. Количество магния в одном каркасе составляет примерно 10 мг (в одной бутылке минеральной

воды – примерно 25 мг). В течение года 95% магниевого каркаса рассасывается. На данный момент по итогам клинических исследований не была замечена закупорка магневых каркасов тромбами.

Как проходит процедура?

Ангиопластика, т.е. помещение стента, проводится инвазивно под местным наркозом через артерию руки (лучевая) или паха (паховая). Процедура начинается с прокола артерии. Далее при помощи специального зонда в суженный сосуд сердца вводится баллонный катетер. Баллон помещается в место сужения и надувается. Время надува может быть от 15 секунд до 3 минут. Чаще всего на место расширения баллоном ставится стент (или без предварительного расширения).

После процедуры пациент находится под наблюдением 8–48 часов. Из больницы пациента выписывают на следующий день или через день, а в дневном стационаре нередко и вечером того же дня, когда была сделана процедура.

Что нужно учитывать до и после процедуры?

Перед процедурой пациента информируют о ее ходе, а также о том, что нужно учитывать. Важно помнить, что процедура инвазивна, за 4–6 часов до процедуры нельзя есть и пить! За день до процедуры рекомендуется нормально поесть и выпить достаточное количество жидкости.

Очень важно – пациент не должен прекращать прием своих лекарств, и их нужно принимать как обычно (по назначению врача). Единственное исключение – это разжижители крови, или

Благодаря помещению стента предотвращаются выраженные сужения сосудов сердца. Уже через некоторое время после помещения стента пациент фактически может вернуться к повседневным занятиям и жить полноценной жизнью

антикоагулянты. А вот прием аспирина не нужно прекращать. Также особое внимание нужно обратить на прием лекарств от сахарного диабета. Об этих и других лекарствах необходимо проконсультироваться с врачом.

Перед процедурой обязательно проинформируйте врача об аллергиях и других заболеваниях.

Стенты в острых ситуациях

Пациентам, которые были доставлены в больницу с инфарктом миокарда или прогрессирующей стенокардией, зондирование сосудов сердца мы готовы произвести немедленно. Обнаружив критическую закупорку или сужение сосуда, проводится немедленное помещение стента и возобновление кровоснабжения. В таких ситуациях стент может уберечь сердечную мышцу от гибели, стабилизировать сердечный ритм пациента и предотвратить аритмию, а также снизить риск развития сердечной недостаточности в будущем.

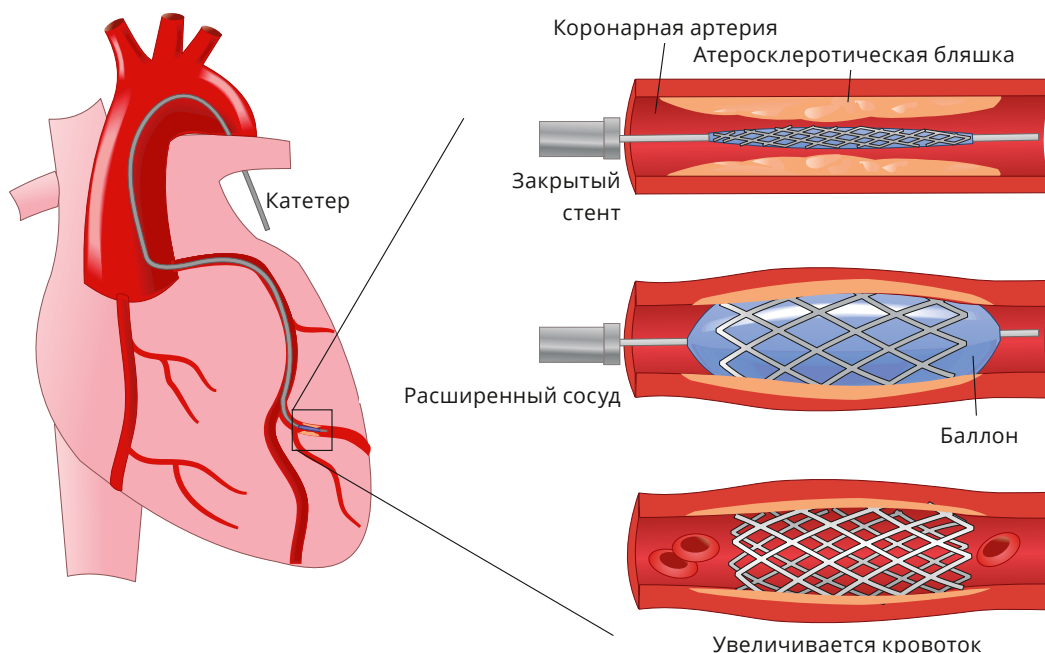
Как жить со стентом?

Благодаря помещению стента предотвращаются выраженные сужения сосудов сердца, поэтому уходят жалобы на стенокардию, и во многих случаях человек защищен от инфаркта миокарда

в будущем. Уже через некоторое время после помещения стента пациент фактически может вернуться к повседневным занятиям и жить полноценной жизнью. Для того чтобы стент эффективно выполнял свою функцию, не закупоривался и не возникало повторной угрозы инфаркта миокарда, важно:

- ♥ Вести здоровый образ жизни (правильное питание, физические нагрузки, отказ от вредных привычек, снижение стресса и т. д.).
- ♥ Регулярно проверять состояние здоровья у врача (после помещения стента нужно обратиться к своему семейному врачу, а также регулярно проверять сердце у кардиолога, например делать велоэргометрию).
- ♥ Принимать медикаменты!

Это очень важно для предотвращения образования тромбов, зарастания стентов и снижения риска инфаркта. После помещения стента необходимо принимать два кроверазжижающих препарата – аспирин в малых дозах и еще один препарат (клопидогрел или тикагрелор). Вторая важная группа препаратов – это лекарства от холестерина. Здесь не хватит широко рекламируемых пищевых добавок! И не менее важно привести в порядок показатели кровяного давления и пульс. Если их не контролировать, то заболевание будет прогрессировать. ■



Что нужно и чего не нужно делать, чтобы избежать инфаркта?

Статистика показывает, что заболеваемость и смертность от инфаркта миокарда в Латвии снизились (по сравнению с 2009 годом, в 2014 году смертность от инфаркта снизилась на 17%*). Этому способствовало осведомление общественности о заболеваниях сердца, а также эффективное использование медицины и технологий, например расширение сосудов и применение современных медикаментов. Важную роль играет и сотрудничество пациентов: во время восстановления необходимо соблюдать многие условия – изменить образ жизни и педантично принимать медикаменты по назначению врача.

В наше время после инфаркта миокарда люди по большому счету могут быть полностью здоровыми и жить полноценной жизнью

Однако, как признает кардиолог д-р Ивета Минтале, несмотря на то, что для многих людей инфаркт является причиной перехода к здоровому образу жизни, статистика показывает, что многие люди и после инфаркта не избавляются от вредных привычек, не следят за показателями здоровья и не следуют назначениям врача в приеме медикаментов. «Исследование** о привычках людей после инфаркта показало, что 12,2% пациентов, которые до инфаркта курили, продолжают курить и после инфаркта, свыше 40% людей после инфаркта страдают от ожирения и/или повышенного кровяного давления, а свыше 50% имеют повышенный уровень холестерина. Эти цифры показывают, что факторы риска, способствующие развитию сердечно-сосудистых заболеваний, достаточно распространены, а это может вызвать повторный инфаркт».

Далее приведены обобщенные рекомендации кардиологов о том, что нужно и чего не нужно делать, чтобы избежать повторного инфаркта и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Вредные привычки, которых следует избегать

- ♥ Курение – бросив курить после инфаркта миокарда, можно снизить риск

повторного инфаркта в два раза. Когда человек бросает курить, значительно снижается и риск инсульта, а через пять лет достигается такая же степень риска, как и среди некурящих.

- ♥ Алкоголь – чрезмерное употребление алкоголя неблагоприятно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы.
- ♥ Стресс – важно обратить внимание на влияние стресса на повседневные привычки, потому что стресс способствует пищевым расстройствам, курению, чрезмерному употреблению алкоголя, малоподвижности.
- ♥ Неправильное питание – избегайте употребления в пищу полуфабрикатов и мясных изделий промышленного производства, уменьшите потребление соли и сладостей, не ешьте продукты, содержащие трансжиры.

Советы кардиологов по укреплению здоровья после инфаркта

- ♥ После инфаркта необходимо регулярно посещать семейного врача, в случае необходимости провести обследование и сдать кровь на анализ, а также проверить состояние здоровья у кардиолога.
- ♥ Выписанные врачом лекарства нужно принимать добросовестно, не пропуская и не снижая дозы. Помните, что произвольное прекращение приема медикаментов может вызвать повторный инфаркт.
- ♥ Занимайтесь спортом – двигаться после инфаркта нужно обязательно! Постепенно увеличьте время прогулки до 2–3 км в день или в час. Гуляйте не менее 5–6 раз в неделю. Консультируйтесь с кардиологом – проведите стресс-тест, а кардиолог назначит желательный объем физических нагрузок.
- ♥ Питайтесь правильно – выбирайте овощи и фрукты, цельнозерновые продукты, нежирные молочные продукты.

Подробнее о том, как улучшить состояние здоровья после инфаркта, читайте на: www.infarkts.lv ■

* По данным ЦПКЗ о смертности среди населения, в 2009 году умерло 70,5 человек на 100 000, в 2014 году – 58,5 человек на 100 000.

** Согласно проведенному в странах Европы исследованию Euroaspire IV 24 об образе жизни пациентов и лечении на протяжении двух лет после инфаркта миокарда или другого кардиоваскулярного происшествя.

Grindex

LACTOBEX®

ТАК ВАЖЕН,
ЧТО НУЖДАЕТСЯ
В ЗАЩИТЕ!



Точнее – нужно защитить комплекс лакто- и бифидобактерий, входящий в состав Lactobex. С этой задачей справляется Duolac – уникальная система двойной оболочки, которая обеспечивает, что бактерии попадают в кишечник, не подвергшись влиянию желудочного сока и желчи.

CELLBIOTECH
DUOLAC



ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ МОЖЕТ
ЗАМЕНИТЬ ПОЛНОЦЕННОЕ И
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

План ухода для сердечной недостаточности

Практические советы для пациентов

Сердечная недостаточность развивается, когда сердце становится слабее, работает менее эффективно и не может перекачивать кровь, чтобы обеспечить организм. С сердечной недостаточностью можно жить, если вы понимаете свое состояние, а также тщательно следуете рекомендациям врача, избегая ненужной госпитализации и живя активной жизнью.

Для того чтобы облегчить лечение и вовремя заметить симптомы, свидетельствующие об ухудшении, мы подготовили некоторые советы для повседневной жизни.

Каждый день

- ♥ Взвешивайтесь после утреннего посещения туалета. Запишите свой вес. Сравните его со вчерашним весом. Внезапный набор веса на 2 кг за два дня является ранним признаком задержки жидкости в организме.
- ♥ Убедитесь, что вы дышите как обычно.
- ♥ Проверьте, нет ли отеков стоп и лодыжек, не увеличился ли объем живота.
- ♥ Принимайте лекарства согласно назначению.

Физические нагрузки

В идеале вы должны иметь 150 минут физических нагрузок еженедельно, по 10 и более минут за один раз. Людям с сердечной недостаточностью рекомендуются прогулки, нордическая ходьба, плавание, также можно продолжать повседневные занятия вместе с семьей. Начните медленно и постепенно увеличивайте интенсивность занятий.

Употребление алкоголя

Уменьшите потребление алкоголя. Чрезмерное употребление алкоголя неблагоприятно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы. Кардиологи не рекомендуют, однако разрешают одну дозу (для женщин) или две (для мужчин) дозы алкоголя в день.

Курение

Если вы курите, то бросить – это лучшее, что вы можете сделать ради своего здоровья. Курение заставляет ваше сердце



работать более напряженно. Спросите совета врача.

Прием лекарств

- ♥ Важно, чтобы вы принимали лекарства в нужное время и согласно назначениям врача.
- ♥ Никогда не прекращайте прием лекарств до того, как обсудили это со своим врачом.
- ♥ Если вам трудно запомнить, что нужно пить лекарства, следуйте этим советам:
 - ♥ Принимайте лекарства каждый день в одно и то же время.
 - ♥ Используйте специальные коробочки для лекарств, которые помогут следить за употребленным количеством.
 - ♥ Заведите календарь приема лекарств и записывайте каждую выпитую дозу.
 - ♥ Попросите близких, чтобы они напоминали вам о лекарствах.
 - ♥ Повесьте наклейку или напоминание на шкафчике для лекарств или на холодильнике.

Питание

- ♥ Количество соли нужно сократить до 2 г в день, избегать продуктов промышленного производства, проверять содержание соли на этикетках.
- ♥ Избегать блюд с высоким содержанием жира, употреблять в пищу фрукты и овощи, молочные продукты низкой жирности, продукты из злаков и рыбу.
- ♥ Если ваш вес увеличен, то и сердцу нужно работать интенсивнее для кровоснабжения. Если сбросить вес, симптомы сердечной недостаточности могут также уменьшиться, как и риск других заболеваний, например сахарного диабета.

Вакцинация

- ♥ Пациентам с сердечной недостаточностью настоятельно рекомендуется каждый год прививаться от гриппа и пневмококка у своего семейного врача. ■

СВЕТОФОР – для успешного лечения сердечной недостаточности



Из-за одышки вы просыпаетесь ночами



Одышка в состоянии покоя



Резкий набор веса +2 кг за два дня и ухудшение симптомов



Кашель с пенообразной мокротой



Потеря сознания



Частое сердцебиение, аритмия



**Немедленно
запишитесь на визит
к своему врачу!**



**Немедленно
вызывайте скорую
медицинскую
помощь!**



Резкий набор веса +2 кг за два дня без изменения симптомов



Одышка или ухудшение одышки



Из-за одышки вам нужно несколько подушек для комфортного сна



Кашель, который мешает



Увеличился отек лодыжек и ног



Увеличился объема живота



Ухудшился аппетит



Появились головокружения или усилились головокружение



**Обратите внимание
на симптомы и будьте
осторожны!**

Свяжитесь со своим семейным врачом или кардиологом! Возможно, вам необходимо поменять медикаменты или их дозировку



Стабильный вес каждое утро



Нет резко возрастающей одышки



Нет выраженного отека стоп и лодыжек



Вы можете заниматься повседневными делами



**Великолепно –
продолжайте
лечение!**

Больше информации о сердечной недостаточности на сайте: www.parsirdi.lv и в предыдущих номерах журнала «Сердце и здоровье»: www.sirdsunveseliba.lv

Опыт пациента с инфарктом: я жив благодаря больнице им. Страдиня!

Пенсионер Дайнис Данденс (82 года), по его словам, является «думающим и анализирующим человеком». Он перенес два инфаркта и множество процедур стентирования сосудов сердца, однако, несмотря на возраст, всё еще полон энергии и оптимизма. Поэтому мы пригласили Дайниса поделиться своим опытом и вдохновить наших читателей.

«Пациент-сердечник» со стажем

Первый инфаркт я перенес в 1993 году, когда попал в Рижскую 1-ю городскую больницу, а повторный инфаркт – в 2002 году; тогда я попал в больницу им. Страдиня. Хотя я тщательно следил за своим здоровьем, я всё же стал постоянным клиентом больниц, и в период с 2005 по 2009 год мне было поставлено пять стентов в разные сосуды сердца. Совсем недавно, в 2016 году, после проверок мне сделали операцию на сосуды шеи, которые были закупорены. Я также лечился от депрессии, вызванной длительным стрессом и переживаниями, а еще мне оперировали глаукому и катаракту.

Я жив благодаря стентам и регулярным проверкам

Благодаря больнице им. Страдиня я жив. За эти годы я увидел, как развивалась и менялась медицина. Когда у меня был первый инфаркт, в Латвии еще не было стентов. После второго инфаркта через 15 лет стентирование уже было доступно, однако в моем случае «виновный» сосуд был настолько заросшим, что его просто невозможно было расширить. Я считаю, что благодаря современной кардиологии и возможностям стентирования я жив, потому что эти процедуры помогли предотвратить критические для жизни ситуации и избежать осложнений.

С 2002 года я тщательно слежу за своим здоровьем и фиксирую все проверки, обследования, анализы и т. д. Тщательно выполняю указания врачей, принимаю медикаменты и записываюсь на все необходимые



Фото: из личного архива

Наряду с физическими нагрузками, Дайнис Данденс весьма увлечен живописью – за последние несколько лет он написал более 50 картин!



Фото: из личного архива

обследования за несколько месяцев. Для проверки здоровья сердца дважды в год я прохожу нагрузочный тест велоэргометрию, а в случае необходимости и другие проверки и анализы. Поскольку у меня еще и гипертензия, то дома я регулярно измеряю давление. И должен признать, что на данный момент оно не превышает 130 (верхний показатель), и пульс также в пределах нормы – до 70 ударов в минуту.

Рецепт бодрости и здоровья собственного изобретения

Мое утро начинается с массажа – беру массажный пояс с острыми роликами и бобровый жир, которым натираю суставы, а потом при помощи пояса тщательно массирую. После этого я делаю утреннюю зарядку по составленной мною программе, которая включает в себя и отжимания, и приседания, и растяжку. Каждый день стараюсь проехать на механическом велотренажере около 12 минут, также слежу за давлением и пульсом. Каждый день много хожу пешком. До ближайшей трамвайной остановки, например, нужно идти 10 минут.

Питаюсь я правильно, сахара вообще не употребляю, соль потребляю в очень малых количествах, из лакомств предпочитаю несколько кусочков черного шоколада. И не курю!

Позитивный взгляд на жизнь

Я всегда был активным. Более 40 лет проработал на ВЭФ, за что получил титул заслуженного ВЭФовца и другие награды.

Часто слежу за ситуацией в Латвии. Руководил отделом Латвийского Народного фронта на ВЭФ, за что получил орден Трех Звезд.

На 80-летие семья подарила мне набор красок и посоветовала проконсультироваться у художницы Байбы Абелите. Теперь живопись – это мое новое увлечение. Я уже написал более 50 картин. Я доволен, что в прошлом году в Рижской Центральной библиотеке открылась выставка моих работ, на которой наряду с моими картинами можно было посмотреть и сделанные мною фотографии.

Мой совет всем, чтобы сохранить здоровье и твердый ум, – быть активным в обществе на протяжении всей жизни!

Спасибо врачам!

На своем длительном пути лечения я встречал много хороших и профессиональных врачей, которые помогли мне преодолеть проблемы со здоровьем и давали советы. Однако отдельное спасибо хочу сказать кардиологам – профессору Андрейсу Эрглису, доктору Илье Закке и доктору Ивете Минтале. ■

Наше здоровье и благополучие зависит от нас самих!



**КАРДИОЛОГ
ИВАРС ВАСКИС,**

специалист по функциональной
диагностике в кардиологии,
Объединение центров
здравоохранения,
медицинский центр Elite

Фото: из личного архива

Описывая накопление «плохого» холестерина в организме, кардиолог Иварс Васкис сравнивает его с гладкой дорогой, усыпанной камнями, и езде по ней, а нелечение высокого кровяного давления – с боданием закрытых дверей головой. Поэтому мы спросили у кардиолога, что делать, чтобы не нужно было бодать двери и чтобы дорога, по которой мы едем, была ровной?

В каком возрасте следует впервые обратиться к кардиологу, если человек чувствует себя хорошо или у него нет сердечно-сосудистых заболеваний?

Мужчинам это обязательно надо сделать в возрасте до 45 лет, а женщинам – до 55 лет. Также вовремя к кардиологу нужно обращаться людям, у которых в семье были случаи, например, ранней смерти из-за сердечно-сосудистых заболеваний, а также работникам из групп риска, например пожарным, летчикам, полицейским, водителям авто.

Нужно ли проверять сердце и делать обследования, например электрокардиограмму, велоэргометрию и др., регулярно, если нет жалоб?

На самом деле это необходимо, потому что многие заболевания, связанные с сердцем, как, например, высокое кровяное давление, на раннем этапе развития зачастую не дают никаких симптомов, поэтому люди их не чувствуют. Высокая смертность от заболеваний сердца указывает именно на то, что заболевания часто констатируются в запущенной стадии, когда эффективность лечения уже недостаточно высокая.

Почему важно регулярно проверять сердце женщинам, если заболевания сердца чаще встречаются у мужчин?

К сожалению, здоровое сердце у женщин – это миф. Латвийское общество кардиологов назвало заболевания сердца главной причиной женской смертности в Латвии. Проверка здоровья сердца для каждой женщины важна так же, как и посещение гинеколога или онкологическое обследование, что связано и с особенностями обмена гормонов.

А среди мужчин проблемы с сердцем влияют на сексуальную функцию...

Здоровье сердца имеет огромное влияние на качество мужской половой жизни. Во время полового акта значительно увеличивается нагрузка на сердце: частота дыхания возрастает от 18–20 почти до 60 раз в минуту, давление поднимается с 120/80 до 240/120, частота пульса увеличивается от 70 почти до 180 ударов в минуту. Только сердечно-сосудистая система здорового мужчины может это выдержать и полноценно поддерживать!

Особенно важно оценить индивидуальную нагрузку для молодых пациентов, которые решили начать применять физические нагрузки или хотят увеличить их интенсивность.

С чего обычно начинается первый визит к кардиологу?

Для начала нужна консультация врача – полный медицинский осмотр пациента, включая все системы органов (не только сердечно-сосудистую систему). Также врач просматривает медицинскую документацию пациента (данные предыдущих обследований,

электрокардиограмму и т. д.), и после осмотра обсуждается дальнейший план диагностики. Большинство кардиологических заболеваний требует немедленного лечения, в таком случае кардиолог назначает процедуры уже на первом приеме, не дожидаясь окончательных результатов обследований сердца.

В современном ритме самым лучшим и эффективным методом проверки здоровья являются комплексные профилактические проверки, или т. н. check-up. Это включает в себя и консультацию кардиолога, и ряд обследований, в том числе электрокардиографию, велоэргометрию, эхокардиографию, а также анализ крови и др. Далее следует повторный визит к кардиологу, во время которого проводится анализ полученных результатов, уточнение диагноза и оценка риска осложнений от сердечно-сосудистых заболеваний. После следует повторный осмотр пациента, оценивается эффективность и безопасность лечения, а также вносятся коррекции. При необходимости врач обучает пациента приему медикаментов для сердечно-сосудистых заболеваний и дает рекомендации по питанию и изменению образа жизни.

Каковы наблюдения в вашей практике – осознают ли пациенты влияние нелеченого высокого давления, высокого уровня холестерина и других факторов риска на свое здоровье?

Если говорить об этих двух группах пациентов, то нужно признать, что с ними у врачей и самих пациентов достаточно проблем, потому что последствия нелеченых заболеваний люди ощущают уже на поздних стадиях, когда врачам остается лишь пытаться убрать эти последствия. Если говорить аллегориями, учитывая реальность, то артериальное давление колеблется у всех, однако если оно повышено длительное время и мы не пытаемся снизить его при помощи лекарств, то фактически мы бьемся лбом в закрытую дверь. Вопрос – как долго мы сможем это вытерпеть? И пойдем ли к врачу только тогда, когда это станет невыносимым?

У каждого есть хороший и плохой холестерин, свои привычки, заболевания, наследственность – все зависит от пропорций. Пока мы молоды, стенки сосудов гладкие, но со временем, когда на них оседает плохой холестерин, гладкий путь (стенки сосудов) покрывается щебнем и камнями, и мы уже пытаемся ехать на машине не по шоссе, а по ухабистой сельской дороге! Оба заболевания годами могут быть «тихонями», вызывая

последствия, которые могут привести к инвалидности или смерти.

Для успешного лечения важно сотрудничество пациента, начиная с приема лекарств согласно указаниям врача и заканчивая отказом от вредных привычек и изменениями в образе жизни. Чем больше всего грешат пациенты?

Образ жизни, вредные привычки, отсутствие физических нагрузок – это все является камнем преткновения в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Профилактика будет эффективна, только если будет направлена на главные индивидуальные факторы риска – курение, питание, физические нагрузки, употребление алкоголя и психосоциальный стресс. Учитывая показания собственного здоровья, пациент должен знать, что он может делать, а от чего нужно было бы воздержаться или отказаться. Все очень индивидуально!

*Заболевания
меняют «лицо»,
поэтому необходимы
рекомендации и
регулярный контроль
у врача*

Зачастую мы слышим: «А соседке не помогло!», «Мне посоветовали», «Прочитал в инструкции о побочных эффектах», «Попил медикаменты, стало легче, больше не буду их пить», «Не понимаю, зачем вообще принимать лекарства!». К сожалению, люди не осознают последствий! Такие отступления от назначенного лечения допускает до 80% пациентов в первые годы заболевания, пока заболевание не вызвало тяжелых последствий или пациент сам не осознал, что его самочувствие и качество жизни все-таки зависят от режима приема лекарств. На данный момент меняется ассортимент медикаментов, меняется методика лечения заболеваний, есть возможность лечить с большей эффективностью, принимая меньше таблеток, при условии, что соблюдаются рекомендации врача. Нельзя заменить один медикамент на другой только потому, что второй дешевле; нельзя принимать препарат реже, если его нужно принимать несколько раз в день! Также без консультации у специалиста нельзя принимать один и тот же препарат годами, не контролируя применение у врача или просто проконсультировавшись с семейным

врачом. Иногда нельзя делить таблетки, принимать какие-либо препараты, есть определенные ограничения в еде. Нужно понимать, что и заболевания меняют «лицо», поэтому необходимы рекомендации и регулярный контроль у врача.

Врачи сейчас перегружены, пациенты иногда что-то недопоняли, иногда у них слишком высокие требования, однако нужно понимать, что все ошибки со временем дадут о себе знать. Понимание, разговор и адекватные действия – это наилучший сценарий для любого лечения.

Интересуются ли здоровьем сердца молодые люди – двадцатилетние, тридцатилетние?

Конечно! Это чаще всего студенты с проблемой психозомоциональных и учебных перегрузок, однако нужно отметить, что на профилактические проверки приходят и молодые спортсмены перед соревнованиями, перед началом тренировок, а также чтобы узнать больше о заболеваниях своих родных. Общество становится образованнее, особенно это касается молодого поколения. Люди среднего возраста меньше следят за своим здоровьем.

Что бы вы посоветовали нашим читателям, чтобы дольше сохранить сердце здоровым?

К сожалению, должен признать, что в обществе столько мнений, возможностей, отношения к происходящему. Многие еще не осознают, что их здоровье и благополучие зависит от них самих.

Я советую планировать режим отдыха и работы, спортивные или физические нагрузки, полезную пищу домашнего приготовления (хотя бы ужин в кругу семьи), прогулки на свежем воздухе, желательнее снизить количество вредных привычек, поддерживать хорошее настроение. А также все то, о чем мы говорили ранее.

Давайте уважать себя и других – во всем и каждый день!

Что вы делаете для здоровья своего сердца?

Я радуюсь пониманию пациентов и их позитивному отношению к проделанной работе, хорошим словам, улыбкам, свежему деревенскому воздуху и физической работе в саду каждую неделю.

Подробнее об обследованиях сердца и комплексных профилактических проверках читайте в осеннем номере журнала «Сердце и здоровье» за 2017 год. ■

Риск кардиоваскулярных заболеваний среди пациентов с сахарным диабетом

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ГИНТА КАМЗОЛА

Кардиолог
Руководитель рабочей группы по сердечной недостаточности Латвийского общества кардиологов

В современном мире диабет является широко распространенным заболеванием обмена веществ. На данный момент в мире более 360 миллионов людей страдают сахарным диабетом, и прогнозируется, что их число будет лишь расти. Для сахарного диабета 2-го типа характерна резистенция к инсулину и нарушения секреции инсулина в поджелудочной железе, в результате чего увеличивается уровень сахара в крови. Это заболевание чаще всего развивается у людей с увеличенным весом, ведущих малоподвижный образ жизни. Обычно у таких людей также повышено кровяное давление и изменен уровень липидов, особенно триглицеридов, в крови. Сахарный диабет 2-го типа связан с увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний в 2–4 раза, и, согласно данным статистики, от этих заболеваний умирает более половины пациентов с сахарным диабетом.

Наиболее распространенные кардиоваскулярные заболевания

Данные программы CALIBER (Национальный регистр пациентов в Великобритании) указывают, что наиболее частые кардиоваскулярные заболевания, которые были отмечены в данной программе среди пациентов с сахарным диабетом, – это заболевание периферических артерий и сердечная недостаточность. Также среди этих пациентов чаще встречается стенокардия, инфаркт миокарда и ишемические инсульты. Другие эпидемиологические исследования также указывают, что среди пациентов с сахарным диабетом вероятность развития сердечной недостаточности примерно в 6–8 раз выше, чем в среднем среди популяции. Самые частые причины развития сердечной недостаточности среди пациентов с сахарным диабетом – это коронарная болезнь сердца, особенно перенесенный инфаркт миокарда, и

диабетическая кардиомиопатия, которая развивается примерно у 12% пациентов. Длительно повышенный уровень сахара влияет на структуру миокарда, таким образом влияя на его функцию. В этом случае патогенез развития сердечной недостаточности сложный и состоит из нескольких механизмов – из прямого поражения миокарда, а также

эхокардиографического обследования, у пациентов с сахарным диабетом, несмотря на сохраненную фракцию выброса левого желудочка, что давно считается одним из показателей сердечной функции, нередко констатируются изменения систолической функции. Целевое кровяное давление для пациентов с сахарным диабетом, чтобы снизить

Сахарный диабет 2-го типа связан с увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний в 2–4 раза, и, согласно данным статистики, от этих заболеваний умирает более половины пациентов с сахарным диабетом

нагрузки объемом и давлением. Диабет не только усиливает атеросклеротические процессы в коронарных артериях, повышая риск коронарной болезни сердца, но и способствует структурным и функциональным изменениям мелких сосудов, вызывая ишемию миокарда. Резистенция к инсулину также способствует изменениям в миокарде и частично объясняет сравнительно высокую распространенность сердечной недостаточности среди пациентов с сахарным диабетом, несмотря на коррекцию гипертензии, ожирения и дислипидемии.

Значение профилактики

Поэтому пациентам с сахарным диабетом 2-го типа особое внимание нужно уделять профилактике кардиоваскулярных заболеваний, то есть нужно стараться нормализовать вес, поддерживать нормальное кровяное давление, следить за уровнем холестерина и сахара в крови. Важную роль играют также здоровое питание и физические нагрузки. Тем, кто еще курит, обязательно нужно бросить. Также, чтобы вовремя заметить первые изменения, нужно регулярно проводить нагрузочный тест и делать эхокардиографию. Примерно у 40% пациентов с сахарным диабетом уже на ранних стадиях обнаруживается диастолическая дисфункция левого желудочка, что выражается нарушениям наполнения левого желудочка и влияет на дальнейший прогноз. Используя двухмерный анализ деформации миокарда во время

кардиоваскулярный риск, – это показатель ниже 140/85 мм рт. ст. Чтобы его достигнуть, может понадобиться несколько медикаментов, т. е. комбинированная антигипертензивная терапия.

Целевые показатели для пациентов с сахарным диабетом

Целевой показатель гликированного гемоглобина HbA1c для пациентов с сахарным диабетом 2-го типа, согласно рекомендациям Европейского общества кардиологов, составляет $\leq 7\%$. Гликемия натощак должна составлять $< 7,2$ ммол/л, а послепрандиальная гликемия – < 9 –10 ммол/л, однако целевые показатели могут быть индивидуальными. Известно, что контроль уровня сахара в крови позволяет снизить развитие таких микроваскулярных заболеваний, как ретинопатия и нефропатия.

Какая терапия для снижения сахара безопасна для пациентов с заболеваниями сердца?

Выбор фармакологических препаратов для снижения уровня сахара в крови зависит от механизма его действия, потенциальных побочных эффектов, рисков и уровня гликемии. Достаточно безопасное пероральное гипогликемизирующее средство для пациентов с сахарным диабетом 2-го типа и сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также сердечной недостаточностью – это метформин. Для контроля уровня сахара

его используют вот уже на протяжении 50 лет, и его безопасность хорошо известна. На данный момент для большей части пациентов с сахарным диабетом 2-го типа это медикамент первоочередного выбора для снижения гликемии. Большая часть новых гипогликемизирующих препаратов нейтрально влияет на сердечно-сосудистые происшествия и

сахарным диабетом 2-го типа и известными сердечно-сосудистыми заболеваниями. А данные исследования LEADER указывают, что сердечно-сосудистую смерть, инфаркт миокарда или инсульт также отсрочивает агонист GLP-1 (глюкагоноподобного пептида-1) рецепторов – лигаглутид. Однако некоторые медикаменты, например

тщательное обучение, раннее обнаружение и модификация факторов риска, а также соответствующая рекомендациям медикаментозная терапия. Для того чтобы достичь хороших результатов в лечении сахарного диабета, особенно пациентам с диагностированными сердечно-сосудистыми заболеваниями (например, перенесенным инфарктом

Для того чтобы достичь хороших результатов в лечении сахарного диабета, особенно пациентам с диагностированными сердечно-сосудистыми заболеваниями, важную роль играет сотрудничество между семейным врачом, кардиологом и эндокринологом. Для каждого пациента нужно подобрать соответствующее лечение, при помощи которого можно не только эффективно снизить уровень сахара, но и сердечно-сосудистый риск

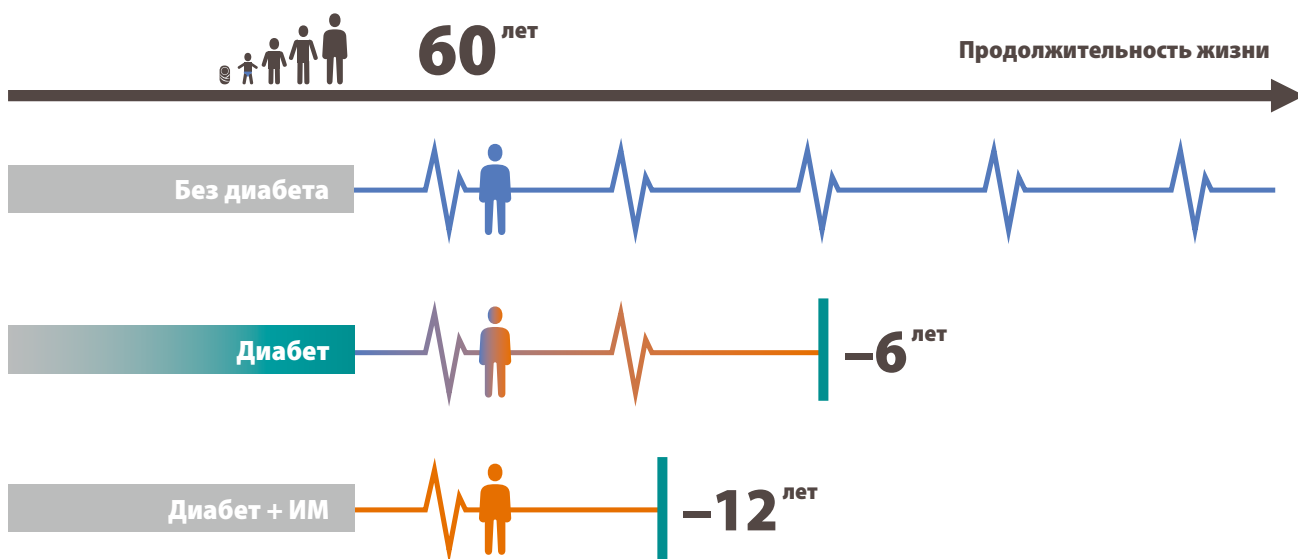
смертность. Согласно результатам крупного исследования EMPA-EG OUTCOME (исследование проводилось в 42 странах с участием более чем 7000 пациентов) высоко-селективный ингибитор SGLT2 (натриевого котранспортного вещества глюкозы-2) эмпаглифлозин может снизить как общую, так и сердечно-сосудистую смертность и количество госпитализаций из-за сердечной недостаточности среди пациентов с

тиазолидиндионы и саксаглиптин, могут ухудшить симптоматику сердечной недостаточности, поэтому пациентам с сердечной недостаточностью следует избегать их. Если гипергликемия очень выражена, может быть необходима инсулинотерапия.

В заключение хочу добавить, что все пациенты с сахарным диабетом 2-го типа считаются пациентами с высоким сердечно-сосудистым риском, им необходимо

миокарда, инсультом, стенокардией и т. п.), важную роль играет сотрудничество между семейным врачом, кардиологом и эндокринологом. Для каждого пациента нужно подобрать соответствующее лечение, при помощи которого можно не только эффективно снизить уровень сахара, но и сердечно-сосудистый риск. В любом случае о выборе подходящих вам медикаментов следует проконсультироваться с врачом. ■

Прогнозируемая продолжительность жизни среди пациентов с СД 2-го типа с имеющимся КВЗ уменьшается на 12 лет*



* The Emerging Risk Factors Collaboration. JAMA 2015; 314:52.
КВЗ – сердечно-сосудистые заболевания; ИМ – инфаркт миокарда

Источник энергии сердца

фото: из личного архива



НАДЕЖДА РОЖКОВА

Кардиолог, Рижская
Восточная клиническая
университетская
больница, клиника
Premium Medical

Витаминоподобное вещество коэнзим Q10, открытое американскими учеными в 1957 году, стало одним из самых интересных исследовательских объектов наших дней. Коэнзим Q10 присутствует во всех клетках человеческого организма. Он является компонентом цепи переноса электронов клеток и участвует в их аэробном дыхании, вырабатывая энергию в форме АТФ (аденозинтрифосфата). Таким образом синтезируется 95% энергии в организме человека. Максимальная концентрация коэнзима Q10 отмечена в органах с наибольшими энергетическими потребностями (главным образом, в сердце, печени и почках).

Жизненно важное вещество

Коэнзим Q10 представляет собой жизненно важный элемент, который играет активную роль в производстве клеточной энергии. Другое его название – «убихинон», что в переводе означает «вездесущий». Основная часть коэнзима Q10 вырабатывается в человеческом организме, но со временем эндогенный синтез замедляется. Это может негативно повлиять на нашу жизнеспособность и мышечную силу. Причинами снижения уровня коэнзима Q10 являются стресс, курение, неблагоприятная экологическая ситуация, различные заболевания и применение некоторых лекарств. Результаты биопсии сердечной мышцы у пациентов с сердечной недостаточностью показывают значительно более низкий уровень Q10, чем у здоровых людей. Наличие хронического заболевания с одновременной нехваткой коэнзима Q10 приводит к весьма неблагоприятным последствиям для организма. В этом случае обеспечить клетки организма энергией можно с помощью препарата коэнзима Q10. Ученые полагают, что серьезное заболевание может возникнуть, когда содержание коэнзима Q10 в организме снижается на 25%. Если же уровень этого вещества падает на 75% или больше, то человек, скорее всего, не выживет.

Свойства антиоксиданта

Коэнзим Q10 не только важнейший компонент в энергетическом

клеточном обмене, но и обладает свойствами антиоксиданта. Кроме того, он является единственным жирорастворимым антиоксидантом, который человеческий организм может синтезировать самостоятельно. Молекулы коэнзима Q10 в нашем организме постоянно подвергаются циклу окисления-восстановления. Находясь в своей восстановленной форме, коэнзим Q10 действует как антиоксидант и препятствует перекисному окислению, защищая от окисления не только липиды, но и белки. Коэнзим Q10, циркулирующий в липопротеинах низкой плотности (ЛПНП), противодействует их окислению, что можно рассматривать как важный аспект профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Как коэнзим Q10 попадает в организм?

Коэнзим Q10 – это жирорастворимое вещество, вырабатываемое в печени. По своим свойствам оно напоминает витамины. Оно необходимо для того, чтобы из жиров, белков и углеводов, поступающих в организм с пищей, синтезировалась клеточная энергия.

Небольшое количество коэнзима Q10 мы получаем из рациона. Хорошим источником этого вещества является мясо (в основном сердце и субпродукты), жирная рыба, цельнозерновые продукты, орехи и растительное масло. По мнению немецкого профессора и специалиста по рациональному питанию Юргена Форманна, наш рацион в среднем обеспечивает лишь около 2–3 мг Q10 в день.

Таким образом, основным источником коэнзима Q10 является его эндогенное производство. Синтез Q10 в организме достигает своего пика в возрасте 20–25 лет, а затем начинает снижаться. Первые изменения, связанные с уменьшением концентрации Q10, люди начинают ощущать в возрасте 45–50 лет.

Укрепление сердечной мышцы

Одна из функций организма, которая нуждается в самом большом количестве энергии, – это ритмические сокращения сердечной мышцы. Сердце, как неумолимый насос, снабжает кровью весь организм. Организм людей с сердечной недостаточностью не всегда способен производить достаточное количество энергии для слаженной работы сердечной мышцы. Поэтому они быстро выбиваются из сил, часто чувствуют боль в груди и устают намного быстрее, чем люди с нормальной функцией сердца.

Когда люди, страдающие сердечной недостаточностью, начинают принимать препараты коэнзима Q10, это оказывает положительное влияние на сердечную деятельность. В результате они могут дольше заниматься физической активностью, реже испытывают трудности с дыханием и одышку, а также у них улучшается общее самочувствие.

В последние годы в авторитетных научных журналах были опубликованы исследования, которые показали позитивное воздействие коэнзима Q10 на здоровье сердца. В одном из этих исследований – Q-Symbio – представлена совершенно новая стратегия, продемонстрировавшая убедительный результат в снижении смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и лечении хронической сердечной недостаточности. Среди участников исследования, принимавших коэнзим Q10 вместе с обычными сердечными медикаментами, на 43% уменьшилось число случаев смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, а также снизилась смертность от других заболеваний.

Выбирая препарат коэнзима Q10, всегда следует убедиться в том, что продукт имеет научно обоснованную документацию, а его эффект подтвержден в научных исследованиях.

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! ■

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 бесплатно здесь: www.veselsgars.lv

Источники:

Mortensen, S. A., Rosenfeldt, F., Kumar, A., Dolliner, P., Filipiak, K. J., Pella, D., Alehagen U., Steurer G., 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. *Journal of The American College of Cardiology. 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.

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!

Физиология вкуса. Почему мы любим то, что любим



фото: www.shutterstock.com

фото: из личного архива



АНЕТЕ ДИННЕ

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

Вкусовые ощущения – это генетически заложенная особенность или же их можно изменить и тренировать на протяжении всей жизни? Почему одни любят соленое, а другие не могут пройти мимо сладкого? Предлагаю вашему вниманию небольшой обзор мира вкусовых ощущений, который поможет понять наши пристрастия в еде и, возможно, поможет задуматься о ежедневном меню, выбирая более полезные продукты.

Генетика и прошлый опыт

У всего, что мы едим, есть свой вкус и аромат. Но задумывались ли вы когда-нибудь, почему нам так нравится сладкое или почему мы не переносим горечь? Почему незрелые яблоки нам кажутся невыносимо кислыми и поэтому мы точно знаем, что еще не пришло время их есть, а дети инстинктивно выплевывают их? Эти процессы тесно связаны с генетикой и прошлым опытом, говоря о продуктах, которые нам не нравятся. Из своего детства я помню, как любила арбузы до того момента, когда их переела. То, что из-за этого фрукта я чувствовала себя плохо целый день, до сих пор на уровне подсознания заставляет меня избегать его в еде. Это показывает удивительный защитный механизм организма.

Вкусовые ощущения как защитный механизм

За множество поколений человек научился выращивать, обрабатывать и готовить разные продукты. Однако у наших давних предков, конечно же, не было этих знаний и умений. Как они могли выжить, не съев нечаянно кусок испорченного мяса или ядовитые грибы?

Как у всех развитых существ, у нас также есть разные защитные механизмы, которые помогают избежать опасностей. Например, при помощи осязания человек может избежать близкого контакта с острыми или горячими предметами. Так же работают и сенсоры в носу и во рту – мы можем понять, свежее ли то, что мы собираемся положить в рот, и съедобно ли вообще то, что мы собираемся проглотить. Это важный механизм, чтобы человек неосознанно мог получить все необходимые питательные вещества и избежать ядовитых.

Обманчивые современные вкусы и продукты

Нужно отметить, что на протяжении многих лет меню человека сильно изменилось, однако физиология вкусовых ощущений не успевает за этим развитием, которое достаточно ускорилось за последние 150 лет благодаря началу эры индустриального производства. Если сравнить с тем, что было пару веков назад, то сейчас в любое время года нам доступно всё, что душе угодно. При этом большая часть продуктов, употребляемых в пищу, скорее всего, содержит рафинированные вещества, например сахар, кукурузный сироп и т. д., которые не встречаются в природе и которые в больших количествах совершенно не подходят для нашей системы пищеварения.

Пять вкусов, которые влияют на наше меню

Наши вкусовые рецепторы могут различить пять вкусов. По крайней мере, до сих пор ученые открыли пять видов рецепторов, хотя не исключено, что существуют и другие, потому что в последнее время упоминается и шестой вид, связанный с восприятием жира. Четыре вкуса всем хорошо известны – это сладкий, кислый, соленый и горький, – а вот пятый вкус, открытый в Азии, называется «умами», или по-английски *savory* (мясной).

Для того чтобы понять назначение каждого вкуса, рассмотрим их по отдельности.

Сладкий

Главный источник энергии – это глюкоза, которая является главной составляющей углеводов. При жевании выделяется слюна, которая уже во рту расщепляет молекулы углеводов на более простые компоненты, что позволяет почувствовать сладкий вкус. Генетически мы запрограммированы искать продукты с таким вкусом – для того чтобы выжить, нам нужна энергия.

К сожалению, в современных продуктах, особенно в газированных напитках и белом хлебе, сахар в виде простых углеводов содержится в очень больших количествах, поэтому в процессе пищеварения доступны простые молекулы глюкозы, которые быстро всасываются в тонком кишечнике и попадают в кровь. Этот лишний сахар, который невозможно использовать для получения энергии сразу, откладывается в виде липидов (жирных кислот). Чрезмерное употребление сахара может привести к инсулиновой резистентности, ожирению и сахарному диабету.

Природные, необработанные продукты содержат больше сложных углеводов, в том числе и растворимую и нерастворимую клетчатку, которая замедляет процесс пищеварения и позволяет глюкозе всасываться более равномерно, поэтому рекомендуется употреблять в пищу менее рафинированные продукты, богатые клетчаткой: овощи и фрукты (брокколи, капуста, бобовые, яблоки и др.), а также цельнозерновые продукты.

Горький

Это один из самых неприятных вкусов, который мы учимся ценить только с возрастом. В природе очень многие ядовитые вещества обладают этим вкусом, поэтому это свойство, которое защищает нас от несъедобного.

Полезные вещества, например антиоксиданты, тоже могут иметь горьковатый вкус. Например, токоферол, который содержится в высококачественном оливковом масле холодного отжима (extra virgin), или ресвератрол – в насыщенном красном вине. Эти вещества обычно вырабатываются растениями для защиты от насекомых, но в малых количествах они весьма полезны для человека. Принимая во внимание эту информацию, можно сказать, что горьковатые овощи и фрукты, так же как и напитки, например чай и кофе, богаты антиоксидантами (полифенолами). Особенно здесь можно выделить высококачественное оливковое масло, придающее блюдам пикантный и горьковатый привкус, который не всегда нравится людям, но это также указывает на высокое содержание полифенолов.

Слышали ли вы английское слово supertaster? Так называют людей, более чувствительных к вкусу. Это подразумевает не лучшее восприятие вкуса вообще, а большую чувствительность в горькому. Многим людям не нравятся горьковатые овощи, например брюссельская капуста, потому что, возможно, они сильнее чувствуют горечь, чем т. н. non-tasters. Ученые открыли способ, как определить, присуща ли человеку эта особенность, используя вещество PROP (6-n-propylthiouracil), которое кажется горьким только самым чувствительным. Для маскировки горечи при приготовлении можно, безусловно, добавить немного сахара, но лучше горечь маскируется солью, поскольку соль снижает чувствительность рецепторов горького вкуса. Людям, которые избегают горьких продуктов, я бы советовала вначале добавлять сахар или соль, со временем уменьшая их количество, потому что вкусовые рецепторы постепенно привыкают к этому вкусу и вскоре он перестает казаться таким уж неприятным.

Соленый

Натрий является важным элементом, который регулирует количество воды в клетках организма, а также способствует правильной передаче мышечных и нервных импульсов. Многие ученые считают, что наша физиологическая потребность в соли осталась в процессе эволюции благодаря тому, что все живые существа произошли из океана.

Несмотря на то, что соль является незаменимым элементом питания, она необходима нам в малых количествах, а ее переизбыток вызывает повышенное кровяное давление и задержку воды в организме. Во многих обработанных продуктах скрывается очень много соли – ее добавляют, чтобы усилить и улучшить вкусовые качества продукта, – и иногда мы даже не знаем, что ежедневно съедаем больше соли, чем нужно. Поэтому необходимо читать

информацию на этикетке, употреблять по возможности меньше полуфабрикатов. При приготовлении пищи лучший способ улучшить и усилить вкус блюда – это использование разных приправ, например укропа, душицы (орегано), розмарина, перца чили и др.

Кислый

Так же как и горечь, кислота может вызывать на что-то несъедобное или опасное, например неспелый фрукт или испорченную еду.

Приятный кисло-сладкий вкус спелого яблока указывает на то, что именно сейчас фрукт питательнее всего. Слишком зеленое, кислое яблоко еще не будет содержать все элементы, а в перезревшем кислом яблоке вещества уже начали разлагаться.

Думаю, что это один из тех вкусов, который лучше всего показывает гениальность людей, которые научились использовать природные качества продуктов питания и при помощи правильных методов готовить укус, кисло-сладкий хлеб, квашеную капусту или вино.

Умами – мясной вкус

Многие любят теплый мясной бульон. Но как бы вы описали его вкус, а не запах? Да, он соленый, но это еще не всё. Вкус умами был открыт в Азии, потому что он характерен для многих блюд и соусов азиатской кухни, например для соевого соуса. На самом деле у нас есть рецепторы, которые могут чувствовать глутамат натрия (на этикетках его чаще всего обозначают как MSG – monosodium glutamate), который придает блюду мясной вкус. Он часто встречается в мясных и ферментированных продуктах, например в азиатском рыбном соусе, помидорах, выдержанном сыре пармезане. Ученые считают, что эти рецепторы указывают на продукты, содержащие белки, которые необходимы для строения новых клеток.

Умами – одно из тех вкусовых ощущений, которое лучше всего показывает наше отличие от пещерного человека: современный человек научился готовить, а этот вкус имеет, в основном, жареная, тушеная или обработанная другим способом пища. Термическая обработка изменяет структуру белка, и это зачастую влияет на вкус и аромат приготовленного блюда.

На самом деле мир вкусовых ощущений человека еще очень мало изучен. Нейробиологи, которые занимаются этим вопросом, считают, что им предстоит еще очень долгий путь, чтобы полностью понять, как устроена сложная система человеческого обоняния и вкуса.

Вкусное и полезное питание возможно! ■

Высокий уровень холестерина – угроза Вашему сердцу.

REDASIN Strong

Таблетки REDASIN помогут Вам удерживать уровень холестерина под контролем.

REDASIN содержит 5 действующих веществ, которые помогут удерживать 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

Полезные и вкусные закуски, которые можно взять с собой на работу

Для тех, у кого в течение дня не всегда есть время для неспешного обеда и кого не привлекает ассортимент закусок из магазина, прекрасным решением является заранее приготовленная еда. Предлагаем вам рецепты двух любимых закусок от кардиолога Иветы Минтале, которые просты в приготовлении и, конечно же, полезны!

Продуктов хватит на целую рабочую неделю.



Фото: www.shutterstock.com
Фото несет иллюстративный характер

Хумус

Продукты:

- ♥ 300 г турецкого гороха
- ♥ 4 столовых ложки оливкового масла extra virgin
- ♥ ½ апельсиновой цедры
- ♥ ½–1 лимонного сока
- ♥ 1 столовая ложка кунжутного масла
- ♥ 2–3 столовых ложки пасты из сезама (тахини)
- ♥ Пучок кинзы, лавровый лист, чеснок, щепотка соли

Приготовление

Турецкий горох замочить на 4 часа (минимум; можно оставить на ночь), потом отварить в воде вместе с цедрой апельсина, лавровым листом, чесноком и щепоткой соли. Потом все измельчить в блендере вместе с оливковым маслом, добавляя его постепенно, чтобы масса получилась эластичной. Затем добавить лимонный сок, мелко нарубленную кинзу, столовую ложку кунжутного масла и 2–3 столовых ложки пасты из сезама (тахини). Для более насыщенного вкуса можно добавить чайную ложку молотой сушеной паприки или куркумы. Хумус очень питателен и даст чувство насыщения, если намазать его на домашний хлеб.



Фото: www.shutterstock.com
Фото несет иллюстративный характер

Гуакамоле

Продукты:

- ♥ 5 авокадо
- ♥ 6 помидоров черри
- ♥ 1 небольшая синяя луковица
- ♥ Пучок кинзы
- ♥ 2 острых перца чили
- ♥ Сок 2 лаймов
- ♥ 3 столовых ложки оливкового масла extra virgin

Приготовление

Все продукты пропустить через блендер и намазать на подсушенный хлеб.

Освежающе и вкусно!



БОЯРЫШНИК – ПЛЮС

ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НЕРВНОЙ И МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

Представляет
собой комбинацию
стандартизованного
экстракта листьев и плодов
боярышника и солей магния
(магния цитрат).

Боярышник благоприятно влияет на деятельность сердца и систему кровеносных сосудов. Способствует циркуляции крови и оказывает успокаивающий эффект.

Магний помогает снизить усталость и слабость, содействует нормальной деятельности мышечной системы, в том числе содействует в передачи нервных импульсов и сокращению сердечных мышц.

**EURO
АПТЕКА**

С 1 по 31 мая
2017 года на

VILKĀBELE PLUS

**СКИДКА
20%**

Подробнее www.euroapteka.lv

А также в аптеках:

Аптека **AVICENNA**, Рига,
ул. Илукстес, 54а, тел. 67 282 369
Аптека **ARKADIJAS**, Рига,
ул. Стендес, 3, тел. 67 347 947
Аптека **SVARI**, Даугавпилс,
ул. 18 Ноября, 94, тел. 65 456 892
Аптека **GINTERMUIŽAS**, Елгава,
ул. Филозофу, 69, тел. 63 029 159
Аптека **RITMS**, Лиепая,
ул. Зиелелю, 19, тел. 63 441 416

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

СЕРДЕЧНЫЙ АСПИРИН ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА И СОСУДОВ:

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



Thrombo ASS® ПУСТЬ ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!



ВЫБИРАЙ
НАИБОЛЕЕ
ЭФФЕКТИВНУЮ
И ЩАДЯЩУЮ
ДОЗУ

• Thrombo ASS 100mg • Thrombo ASS 75mg • Thrombo ASS 50mg

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



GEROT LANNACH

НЕОБОСНОВАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

О значении омега-3 для здоровья сердца

Фото: из личного архива



АНДРИС СКРИДЕ

Д-р, кардиолог КУБПС,
Рижский университет
им. П. Страдыня

Питание играет важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Самой здоровой и наиболее подходящей для сердца диетой считается средиземноморская, согласно которой, помимо овощей и фруктов, цельнозерновых продуктов, орехов, нежирных молочных продуктов и оливкового масла extra virgin, в пищу следует регулярно употреблять и рыбу. Она является важным источником омега-3 жирных кислот и белка, поэтому кардиологи рекомендуют включать рыбу и другие морепродукты в свое меню не менее 2-3 раз в неделю.

Омега-3 жирные кислоты и их значение

Омега-3 принадлежат к одной из двух важных групп полиненасыщенных жирных кислот, которые необходимы человеку. В их состав входят такие жирные кислоты, как докозагексаеновая кислота

(ДГК) и эйкозапентаеновая кислота (ЭПК), которые в большом количестве встречаются в организмах морских животных холодных морей – рыбе, морепродуктах и тунях.

Важно понимать, что обе жирные кислоты, организм человека не производит сам, поэтому их нужно получать с пищей – рыбой – или дополнительно в виде рыбьего жира. Исследования, а также опыт моих пациентов свидетельствует о том, что в Латвии морскую рыбу едят мало, а с другими продуктами питания эти кислоты получить невозможно, потому что в них эти вещества содержатся в очень малых количествах.

Положительное воздействие омега-3 подтверждено множеством контролируемых клинических исследований. Самое важное из них GISSI-Prevenzione, в ходе которого было доказано, что при употреблении омега-3 жирных кислот значительно снижается риск инфаркта миокарда и внезапной смерти. Однако здесь стоит отметить, что суточная доза этих кислот в данном исследовании составляла 2000 мг.

Важно помнить, что терапевтический эффект возникает только в том случае, если в день употреблять не больше 2000 мг омега-3 жирных кислот. В то же время я хотел бы обратить внимание, что о сердечно-сосудистых заболеваниях необходимо консультироваться со своим семейным врачом и/или

кардиологом – омега-3 могут быть хорошим дополнением к ежедневному рациону, однако не могут полностью заменить ни здоровое питание, ни назначенное врачом лечение сердечно-сосудистых заболеваний.

Когда нужно начинать думать о профилактике сердечных заболеваний?

Для укрепления здоровья сердца регулярно употреблять омега-3 жирные кислоты нужно всем вне зависимости от возраста. Особенно омега-3 рекомендованы мужчинам после 40 лет и женщинам после менопаузы, когда значительно возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Нужно учитывать и то, что основные медикаменты для профилактики инфаркта миокарда, инсульта, внезапной смерти и атеросклероза, применяемые во всем мире, – это препараты группы статинов (росувастатин, аторвастатин). Научно доказано, что они безопасны и эффективны. Согласно данным последних клинических исследований (HOPE-3) их следует принимать не только пациентам с высоким и очень высоким, но и со средним кардиоваскулярным риском для профилактики и лечения заболеваний. Спрашивайте своего врача о кардиоваскулярном риске, и в случае необходимости врач выпишет лекарства, которые могут спасти вашу жизнь! ■

MÖLLER'S

опыт и традиции 160 лет



Для здоровья сердца!

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

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

- кровяное давление,
- уровень холестерина,
- функцию сердца



Сердце выбирает MÖLLER'S



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

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

Unifarma Herbals

Live Life. Naturally

Капсулы Unifarma Herbals Sudha Guggul N60

Гуггул (экстракт смолы дерева коммифоры) помогает обеспечить нормальный уровень холестерина в организме; помогает поддерживать нормальный уровень глюкозы.



Капсулы Unifarma Herbals Bacopa/ Brahmi veg N60

Бакопа способствует концентрации и памяти, а также помогает сохранить хорошую когнитивную функцию.



Капсулы Unifarma Herbals Gotu-kola N60

Готу кола (Centella asiatica) – многолетнее растение, встречающееся на территории стран Центральной Америки и Азии. Входящую в состав готу кола чаще всего называют «пищей для мозга» или «травой для памяти». Важная функция растения: помогает сохранить венозное кровообращение, а также поддерживает периферическое кровообращение. Рекомендуется при усталости и отечности ног.

Капсулы Unifarma Herbals Triphala veg N60

Triphala («три плода») – это аюрведическая растительная формула, которая состоит из эмблики (Emblica officinalis), миробалана (Terminalia bellirica) и терминалии (Terminalia chebula) в равных частях.



Капсулы Unifarma Herbals Arjuna veg N60

Терминалия арьюна способствует здоровью сердечно-сосудистой системы.

Каждая таблетка и капсула линии пищевых добавок **Unifarma Herbals** обогащена индийскими растениями. Все натуральные растительные компоненты годами использовались для улучшения здоровья и работы тела. Каждое растение полезно для здоровья, вне зависимости от возраста, пола и комплекции человека.

Применяя метод Аюрведы, можно восстановить функциональные способности тела, улучшить обмен веществ, регулировать вес, улучшить тонус тела, внешний вид кожи, волос и ногтей, а также устранить возрастные признаки.

Произведено в Латвии.

Приобрести можно в магазине **Unifarma Herbals** по адресу ул. Вангажу, д. 23, или в интернет-магазине **www.unifarma-herbals.lv**

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ЖИВИ В ГАРМОНИИ!



Наиболее широко признанный в Латвии оригинальный лекарственный препарат*. Magne B6® уменьшает усталость, слабость, нервность, мышечные судороги.

В составе Magne B6® оптимальная комбинация магния и витамина B6, которая эффективно борется с недостатком магния в организме и вызванными им симптомами. Изготовлено во Франции.

* Внутренние данные компании Sanofi на основании IMS 2016.

Рекламодатель: sanofi-aventis Latvia, SIA
Кр. Валдемара, 33-8, Рига, LV-1010, Латвия.
Утверждено: 23.02.2016.
SALV.MGP.16.02.0091

SANOFI 

Безрецептурный медикамент. Перед применением внимательно прочтите инструкцию. Проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом по поводу приема лекарств.

НЕОБОСНОВАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ