



# Не пора ли к кардиологу?

**Статистика свидетельствует: во всем мире происходит рост сердечно-сосудистых заболеваний. Увы, эта проблема не обошла стороной и наш город. Постоянные стрессы, малоподвижный образ жизни, неправильное питание — все это плохо влияет на сердце. "Болезнь всегда легче предупредить, чем лечить", — еще раз напоминает непреложную истину кардиолог поликлиники "Авиценна" З.А. Ялунина.**

— **Зоя Алексеевна, какие симптомы должны насторожить человека и подвигнуть его на посещение врача-кардиолога?**

— Немедленно обращайтесь к врачу, если у вас впервые появился необъяснимый дискомфорт в области сердца, если вы почувствовали боли, отдающие в лопатку, спину, плечо, руку, челюсть. Кроме этого, возможны слабость, снижение работоспособности, быстрая утомляемость, головокружение, головные боли, предобморочные состояния.

— **Необходимо обращаться напрямую к кардиологу или лучше сначала посетить терапевта?**

— Если появились вышеназванные симптомы — лучше сразу показаться кардиологу, который поставит диагноз, назначит лечение. Если вы хотите проконсультироваться с профилактической целью — можно обратиться и к терапевту. Главное, не игнорировать диспансеризацию, медицинские осмотры, которые проводят предприятия для своих работников в поликлиниках города. На таких осмотрах часто выявляются первые симптомы заболеваний. Но, к сожалению, иногда люди боятся рассказывать о своих болезненных ощущениях врачам: они воспринимают медосмотр как угрозу увольнения или отстранения от работы и обращаются в больницу, когда уже слишком поздно.

— **Чем можно объяснить, что заболевания сердечно-сосудистой системы сейчас так распространены?**

— Этому способствуют несколько факторов. Во-первых, есть независимые от нас явления, например, такие, как наследственная предрасположенность и возраст. Во-вторых, большую роль играют малоподвижный образ жизни, вредные привычки — куре-

ние, злоупотребление алкогольными напитками, неправильное питание, переизбыток, а также повышенный уровень холестерина и сахара в крови. Чем больше этих факторов появляется в жизни человека, тем выше вероятность получить сердечно-сосудистое заболевание. А если у него уже больное сердце — велика вероятность осложнения, которое может привести к смерти.

Насколько быстро наступит выздоровление, зависит не только от кардиолога, но и от самого пациента. Если он прислушается к рекомендациям доктора: будет жить активно, избавится от вредных привычек и начнет правильно питаться — болезнь может регрессировать. И помните: правильно питаться — это не значит дорого. В свой ежедневный рацион обязательно введите овощи и фрукты. Человек должен съедать в сутки не менее 400 граммов растительной пищи.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний очень важно вести физически активный образ жизни, что примерно на 20 процентов уменьшает риск развития болезней сердца. Большое влияние имеют положительные эмоции, которые нужно искать самому: ходить на различные мероприятия, общаться с оптимистически настроенными людьми, не раздражаться по пустякам.

— **Каков сейчас средний возраст больного сердечно-сосудистым заболеванием? К вам чаще обращаются женщины или мужчины?**

— За последние годы сердечно-сосудистые заболевания значительно помолодели. Например, сейчас инфаркт миокарда встречается у мужчин в возрасте 27-30 лет, а еще 20-30 лет назад такие случаи были редкостью... Пожалуй, чаще к кардиологу обращаются женщины. Скорее всего, это происходит в силу их характера: представительницы пре-

красного пола более щепетильны в вопросах здоровья.

— **А что входит в основное кардиологическое обследование?**

— Кроме общих анализов крови и мочи, выполняется электрокардиограмма работы сердца. Если есть жалобы, врач может назначить точную запись ЭКГ, в ходе которой выявляются нарушения ритма, ишемические изменения. Также проводят УЗИ сердца, назначают биохимический анализ — проверяют уровень холестерина и сахара в крови. Не лишним будет изучить функцию почек и печени. При повышенном давлении, головных болях, головокружениях обязательно нужно исследовать сосуды глазного дна, шеи, головы.

— **Вы уже сказали, что питание влияет на развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Какие же продукты полезны, а какие вредны для работы сердца?**

— От питания напрямую зависит уровень холестерина и сахара в крови. Холестерин повышается от употребления большого количества животных жиров, включая и молочные. Это сливочное масло, сметана, жирное молоко, сыры. Употребление этих продуктов стоит ограничить, а вот фрукты и овощи можно есть сколько угодно и в любом виде. Очень важно, чтобы питание было регулярным: обязательно должны быть завтрак, обед и ужин. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за два часа до сна. А между основными приемами пищи можно устроить перекусы. Например, съесть салатик, фрукты, выпить однопроцентный кефир.

— **В медицине есть понятия "плохой" и "хороший" холестерин...**

— На самом деле, холестерин необходим для нормальной жизни человека, он присутствует в организме и идет на выработку гормонов. Вреден избыточный холесте-



**Зоя Алексеевна Ялунина — врач-кардиолог высшей категории, отличник здравоохранения РФ. В этом году она отметила свой профессиональный юбилей — 50 лет успешной работы в медицине города Междуреченска.**

рин, который откладывается на стенках сосудов в виде холестериновых бляшек. До поры до времени это протекает незаметно, но впоследствии стенки сосудов становятся грубыми и неэластичными. Из-за обилия бляшек проходимость сосудов уменьшается, нарушается кровоснабжение органов, от чего больше всего страдают головной мозг, сердце, почки. И мужчинам, и женщинам после 40 лет необходимо постоянно следить за уровнем холестерина и сахара в крови, показывать врачу минимум один раз в год, даже в том случае, если ничего в данный момент не беспокоит.

— **Давно замечена зависимость сердечников от погодных условий, времени года. Какие рекомендации вы можете им дать?**

— Действительно, осенью и весной нагрузка на организм человека увеличивается: меняются погодные условия, атмосферное давление. Сердечники и пожилые люди сложно переносят это время — у них повышается давление, появляются головные боли. Обычно в газетах публикуется календарь неблагоприятных для здоровья дней. Советую следить за ним и всегда иметь при себе в такие дни прописанные врачом лекарства, а также ограничить физические нагрузки, меньше нервничать, больше отдыхать.

— **А может ли спорт продлить**

**молодость сердца?**

— Если у человека есть сердечно-сосудистые заболевания, то путь в профессиональный спорт ему закрыт. Но активная жизненная позиция может и правда продлить молодость. Нужно чаще ходить пешком, гулять, кататься на велосипеде, плавать, играть в подвижные игры — теннис, волейбол, баскетбол. Посильные физические нагрузки хороши в любом возрасте. Занимайтесь тем, что приятно вашему сердцу, что не вызывает раздражения и болезненных ощущений. Активные занятия физкультурой и хорошее настроение — лучшие средства профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Уважаемые читатели, "Авиценна" желает здоровья вам и вашим близким! Записаться на консультацию специалистов поликлиники можно по телефонам 3-31-32, 4-03-33 (регистратура) или обратиться по адресам: ул. Брянская, 12 и 13. Кардиолог З.А. Ялунина ведет прием в понедельник, среду и пятницу — с 8.30 до 12.30, а во вторник и четверг — с 15.00 до 19.00.

Беседовала  
Анна ЧЕРЕПАНОВА.  
Фото Юрия МАЛЬЦЕВА.

На правах рекламы.