

16+

№33 август 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.  
Распространяется бесплатно.

# ДОКТОР Витамин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Профилактика  
гипертониче-  
ской болезни

<< СТР. 1



Диспансеризация  
на работе

<< СТР. 4



Любимая  
газета-  
в онлайн-  
формате.  
Переходите  
в группу  
по QR - коду.

Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

## Профилактика гипертонической болезни

Гипертония или по-научному артериальная гипертензия – одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы.

*Как самостоятельно распознать недуг, как образ жизни на него влияет, рассказал главный внештатный специалист кардиолог Департамента здравоохранения Курганской области, главный врач ГБУ «Курганский областной кардиологический диспансер» Мелешенко Вадим Викторович*

**Чем может быть опасна артериальная гипертония?**

Гипертоническая болезнь изначально не причиняет больному особой боли, создается впечатление, что можно жить совершенно спокойно, не обращая на нее внимания, но нет. Гипертоническая болезнь опасна своими осложнениями. Прежде всего, случаются сосудистые катастрофы, нарушение мозгового кровообращения, инсульты, инфаркты мозга, которые могут привести к смерти. Кроме прочего, гипертоническая болезнь приводит к развитию

сердечной недостаточности, почечной недостаточности, нарушению зрения, то есть отслойки сетчатки. Несмотря на кажущуюся простоту, гипертония представляет реальную угрозу жизни человека.

**А можете назвать цифры распространенности этого заболевания у нас в Курганской области?**

На рубеже веков мы в Курганской области участвовали в большом проекте по изучению распространенности гипертонии. И вот у нас получилось, что у населения от 19 до



64 лет распространенность гипертонии составляла 35%. То есть каждый третий взрослый работоспособного возраста имеет повышенное давление, риск осложнений и угрозу жизни. В более поздних возрастах распространенность гипертонии только увеличивается.

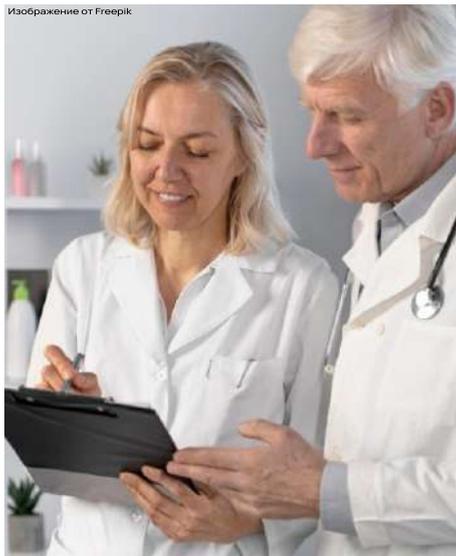
**Можно сказать, что гипертония – это болезнь пожилых?**

Сегодня мы так говорить не можем. Все больше и больше мы молодых людей видим с гипертонической болезнью.

## А можно сказать, что недугом чаще страдают мужчины?

Да, по статистике чаще гипертоническая болезнь у мужчин, но это не значит, что женщинам можно быть спокойными. Соотношение приблизительно 40% женщин, 60% мужчин. Давление нужно всем контролировать.

Изображение от Freepik



## Что относится к факторам риска развития болезни?

Факторы риска можно разделить на две группы:

- 1) неустранимые (пол, возраст, наследственность);
- 2) приобретённые (стрессы, гиподинамия, неправильное питание, лишний вес, вредные привычки).

## Каким должен быть вес, чтобы избежать гипертонии?

Есть совсем простая формула: рост минус 100 – это оптимальный вес, его нужно держать всеми силами. И самое главное – это сочетание питания и физической активности. Например, 30-40 минут пеших прогулок не меньше 5 раз в неделю достаточно бодрым шагом, плавание – тоже эффек-

тивная мера профилактики гипертонической болезни. Многие начинают поднимать тяжести, особенно начинающие гипертоники, – делать этого не нужно. Самые физиологические нагрузки – ходьба, плавание, умеренная езда на велосипеде, бег трусцой.

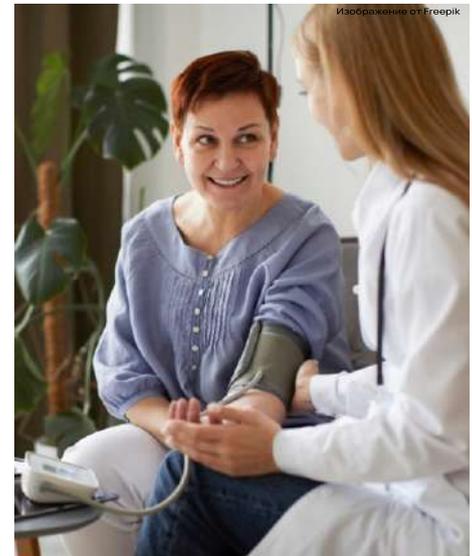
Режим питания. Мы часто беседуем с пациентами и выясняем, что не едят утром, не едят в обед, но, придя с работы, на ночь наедаются и ложатся спать. Должно быть как раз всё наоборот, мы едим, чтобы покрыть энергетические затраты в период дневной активности. Если мы занимаемся обычным трудом, не работаем кузнецами и молотобойцами, то 2,5 тыс. калорий хватит, больше не надо. А чтобы похудеть, убираем насыщенные жиры, едим овощи, нежирное мясо и рыбу.

## Какое давление считается нормальным, а какое повышенным и опасным?

Сегодня достаточно много клинических рекомендаций строк. Давление делится на оптимальное, нормальное, повышенное, но оптимальной является цифра 120/80. Иногда цифры увеличиваются до 130/85, здесь тоже не стоит беспокоиться. Границей является 140/90, чуть-чуть выше – это уже гипертония.

## Как часто нужно измерять давление? Есть какие-то условия правильного измерения?

Все зависит тоже от возраста, наличия заболеваний, от того,



принимает ли пациент какие-то медикаменты. Если человек абсолютно здоров, то контроль давления несколько раз в год, чтобы убедиться в норме ли оно, будет достаточным.

Если же человек гипертоник, то давление нужно измерять гораздо чаще, обычно врач назначает ежедневный контроль артериального давления, а то и два-три раза в день.

## А без тонометра можно понять, что давление высокое? По каким симптомам?

С одной стороны, наши пациенты связывают повышение давления с головной болью, с шумом в ушах, слабостью, может пойти кровь из носа. Да, с большой вероятностью в этот момент давление повышено. Но в большинстве случаев давление вообще никак не чувствуется, поэтому время от времени контроль за ним приносит пользу.

## Если человек почувствовал ухудшение состояния, как действовать до приезда врача, какие шаги предпринять и каких ошибок избежать?

Первое — покой. Создайте в помещении прохладу, обеспечьте комфорт и укладывайте человека в спокойной позе. Можно дать успокоительные средства, например, капли валерьяны или каптоприлинефидепин, если есть диагноз гипертонии и известно, что давление повышено. При кризисе важно не стесняться одежду снять и помочь человеку принять слегка тёплые ванночки для рук и ног — если таковые есть. Если человек ранее принимал медикаменты от гипертонии и есть возможность, можно дать таблетку, предписанную врачом.



Однако стоит помнить: это — крайние меры, и важно понять, когда необходимо обратиться к врачу. Многие считают, что после короткого приёма таблетки человек успокаивается и можно дальше не обращаться за помощью. Это неправильно. Курсового лечения гипертонии не существует — давление может вернуться в любой момент, и его обязательно нужно лечить под руководством специалиста. Самостоятельно принимать решение о лечении опасно, по-

скольку у каждого человека разные особенности организма, разные внутренние органы и состояние здоровья.

Что касается лечения гипертонии, оно должно быть комплексным. Обязательно используйте немедикаментозные методы: умеренную физическую активность, борьбу со стрессом (каждый по своему), правильное питание. Медицина также важна: только врач сможет назначить подходящие таблетки. Иногда достаточно нормализовать образ жизни, снизить вес, наладить сон и активность, и давление стабилизируется. Но если это не помогает, врач подберёт подходящие медикаменты — современные таблетки с несколькими активными веществами, которые очень эффективны. Важно помнить: решение о лечении должен принимать только специалист, и в любом случае не советуйтесь по рекомендациям с соседями или коллегами.

**Бывает, что врачи назначают препараты, а пациенты пропускают их прием. Насколько важно соблюдать врачебные рекомендации?**

Это очень распространённая проблема. Половина наших пациентов не выполняет назначения врача или вносит существенные изменения в лечение самостоятельно. Нужно помнить, что курсового лечения гипертонии просто не бывает — давление необходимо держать под контролем постоянно. Таблетки нужно принимать всегда, чтобы давле-

ние оставалось нормальным и не поднималось. Не нужно сбивать высокое давление по мере его повышения, важно не допустить его увеличения изначально. Очень прошу всех понять: другого пути нет. Это навсегда, до конца жизни.



Сегодня современные лекарства очень хорошие: выпил утром — и можешь забыть о них, жить полноценной жизнью и не уступать по качеству жизни тем, у кого давления нет.

**А возможен ли обратный эффект — понижение давления до гипотонии, и может ли это привести к проблемам со здоровьем?**

Конечно, проблема гипотонии не так проста, как кажется. Обычно, таких случаев можно добиться с помощью кофе или стимуляторов, но всё не так однозначно. Гипотония может быть физиологической — у относительно здорового человека она часто не вызывает проблем. Однако иногда гипотония связана с серьёзными заболеваниями, например, надпочечниковой недостаточностью, и в таком случае

необходимо серьёзное обследование, лечение и гормональная терапия. Всё это решает врач. В других случаях тоже допустимо немедикаментозное лечение: нормализовать режим, сон, иногда принимать препараты или даже умеренное количество кофе.

### **В целом какова статистика по заболеваниям сердца в Курганской области?**

К сожалению, заболевания сердца очень распространены. Уже приводили цифры: у нас почти треть взрослых людей — гипертоники. В области порядка 40 тысяч человек страдают ишемической болезнью сердца и другими кардиологическими заболеваниями.

Но хочу сказать, что смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы, хотя и высокая, но неуклонно снижается. Здесь только около 50% успеха зависит от системы здравоохранения. Остальные 50% — это наш контроль за собственным здоровьем, профилактика, коррекция факторов риска, устранение вредных привычек и регулярное выполнение рекомендаций врача.

Поэтому лечение сердечно-сосудистых заболеваний — это всегда совместная работа врача и пациента.

**Кстати, о профилактике. Какие обследования нужно проходить, чтобы не допустить проблем с сердцем?**

Сегодня доступны диспансеризация и профилактические осмотры, которые обычно проходят за один день. Центры здоровья, которые есть, например, в кардиодиспансере. Каждый гражданин может раз в год прийти туда и пройти бесплатную быструю оценку всех факторов риска: холестерина, сахара в крови, состояния сосудов, глаз — всего-всего. После этого врач даст рекомендации по здоровому образу жизни, коррекции и лечению, если потребуется.

**По телефону 8(3522) 46-46-17 можно записаться в любой день на обследование. Мы всех приглашаем!**

## **Диспансеризация на работе**

В современном мире забота о здоровье сотрудников становится не просто трендом, а важной частью корпоративной культуры.

*О плюсах и обязательствах с обеих сторон, зачем это надо работодателю и чем это полезно сотрудникам, рассказал заведующий отделением медицинской профилактики ГБУ «Межрайонная больница №3» Гаврилова Анна Сергеевна*

Одним из инструментов, который помогает сохранить трудоспособность коллектива и снизить уровень заболеваемости, является диспансеризация на рабочем месте. Но что это такое на самом деле, и почему она важна как для работодателя, так и для работника?

Давайте разберемся!

### **Что такое диспансеризация на работе?**

Диспансеризация — это бесплатное профилактическое медицинское обследование, которое проводится один раз в три года для всех граждан РФ с 18 лет. А с 40 лет предусмотрено ежегодное обследование. Она направлена на выявление факторов риска и ранних признаков хронических за-

болеваний, таких как гипертония, диабет, атеросклероз, онкология и других.

Когда работодатель организует диспансеризацию для своих сотрудников, это означает, что он:

- Создаёт условия для прохождения обследования в удобное время и на территории предприятия (или с выездом медиков);



- Содействует в оформлении направлений;
- Может предоставлять освобождение от работы на время прохождения обследования.

### Почему диспансеризация важна для работодателя?

Работодатель, казалось бы, не имеет прямого отношения к здоровью сотрудника вне рабочего процесса. Однако, на деле, здоровье коллектива напрямую влияет на эффективность бизнеса.



Вот основные плюсы диспансеризации для работодателя:

1. Снижение уровня заболеваемости и текучести кадров. Здоровые сотрудники реже болеют, меньше уходят в отпуск по болезни и дольше остаются в компании.
2. Повышение производительности труда. Люди, которые регулярно проходят обследования и заботятся о своём здоровье, более энергичны и сосредоточены.
3. Формирование здоровой корпоративной культуры. Работодатель, заботящийся о здоровье сотрудников, получает репутацию надёжного и социального работодателя.

4. Снижение рисков на производстве. Особенно важно для предприятий с высокой степенью ответственности (например, транспорт, строительство, энергетика).

5. Соответствие требованиям законодательства. Хотя диспансеризация не является обязательной, некоторые категории работников (например, водители, педагоги, врачи) должны проходить периодические медосмотры. В этом случае диспансеризация может быть частью общего профилактического подхода.

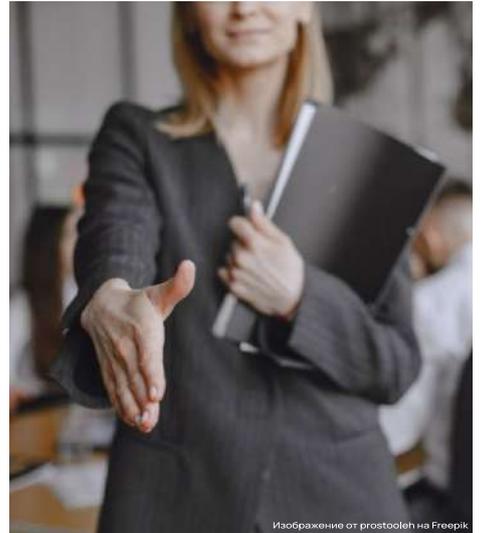
### Чем диспансеризация полезна сотрудникам?

Если работодатель берёт на себя организационную нагрузку, сотрудники получают возможность пройти обследование без потери времени и отрыва от рабочего процесса.

Основные плюсы для работников:

1. Бесплатное и своевременное обследование. Диспансеризация проводится в рамках ОМС, то есть бесплатно для граждан.
2. Раннее выявление заболеваний. Многие болезни можно вылечить на ранних стадиях, если вовремя их обнаружить.
3. Удобство прохождения обследования. Возможность пройти обследование прямо на рабочем месте или в удобное время.
4. Индивидуальные рекомендации по здоровью. Врачи дают советы по питанию, физической активности, снижению веса и другим аспектам здорового образа жизни.

5. Поддержка от работодателя. Это повышает лояльность сотрудников и формирует доверие к руководству.



### Обязанности и ответственность: что от кого зависит?

Что должен сделать работодатель:

- Информировать сотрудников о необходимости прохождения диспансеризации.
- Содействовать в оформлении направлений и организации времени для прохождения обследования.
- Организовать выезд медиков на предприятие (по договоренности с медицинской организацией).
- Соблюдать конфиденциальность результатов обследований.

Что должен сделать сотрудник:

- Пройти обследование в установленные сроки.
- Предоставить необходимые документы (паспорт, полис ОМС, СНИЛС).
- Следовать рекомендациям врачей при выявлении отклонений.
- Быть ответственным за своё здоровье.

## Как организовать диспансеризацию на предприятии?

1. Обратиться в поликлинику по месту прикрепления предприятия. Согласовать график и объём обследований.
2. Оповестить сотрудников. Разослать письма, разместить объявления, провести короткий инструктаж.
3. Организовать выезд медиков (если возможно). Это особенно удобно для крупных предприятий.
4. Следить за прохождением сотрудниками обследований. Не обязательно контролировать результаты, но важно отслеживать факт прохождения.
5. Поддерживать мотивацию



Изображение от pressfoto на Freepik

сотрудников. Например, через корпоративные рассылки, конкурсы или бонусы за прохождение диспансеризации.

### Важно помнить:

Здоровье сотрудников — основа стабильности и успешности бизнеса. Диспансеризация

— это не обязанность, а возможность. Возможность для работодателя сохранить квалифицированный коллектив и снизить риски. Возможность для работника — позаботиться о себе и своем здоровье.

### Полезные ссылки:

- [www.takzdorovo.ru/](http://www.takzdorovo.ru/) — научные статьи, интервью с экспертами, материалы о профилактике заболеваний.
- [www.rosminzdrav.ru/](http://www.rosminzdrav.ru/) — официальная информация о диспансеризации и профилактике заболеваний.

**Пройдите диспансеризацию — заботьтесь о себе и своем здоровье!**

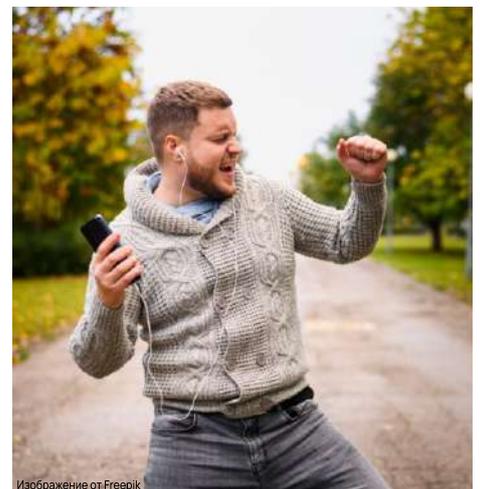
## Польза физической активности при артериальной гипертензии

Регулярная физическая активность - мощный союзник в регулировании артериального давления. Помимо приема лекарств и изменений в питании, которые являются важными компонентами лечения гипертензии, включение регулярной физической активности в распорядок дня может существенно способствовать лучшему контролю артериального давления.

### Как связаны физическая активность и артериальная гипертензия?

Физические упражнения укрепляют сердечную мышцу, позволяя ей более эффективно перекачивать кровь. Это приводит к снижению частоты

сердечных сокращений в состоянии покоя и уменьшению нагрузки на сердечно-сосудистую систему как в покое, так и в период стресса. Физическая активность укрепляет кровеносные сосуды, повышая их эластичность. Это уменьшает сопротивление в артериях, в результате чего сосуды лучше расширяются. Химические изменения, происходящие в организме при физических упражнениях, позволяют сосудам оставаться в расширенном состоянии еще несколько часов после физической активности, что нормализует кровяное давление. Помимо снижения артериального давления регулярная физическая активность помогает:



Изображение от Freepik

- Снизить уровень «плохого» холестерина и триглицеридов в крови.
- Улучшить уровень сахара в крови.
- Контролировать вес тела.
- Сохранить кости крепкими (снизить риск остеопороза).
- Улучшить качество сна, память и снизить риск деменции

идепрессии.

- Снизить уровень гормонов стресса.
- Улучшить общее самочувствие.

### Правила повышения физической активности при гипертонии.

До начала физических упражнений и после них необходимо контролировать артериальное давление. Лицам с тяжелой артериальной гипертонией следует наращивать объем физической нагрузки медленно и начинать с активности в быту. Если давление контролируется плохо, то сначала надо его отрегулировать посредством лекарств, и только затем начинать повышать физическую активность. Интенсивность и уровень физической активности контролируется давлением, а также частотой пульса и общим самочувствием.



Но не следует делать ничего такого, что вам не по душе. Надо постараться, чтобы физическая активность доставляла удовольствие и переросла в своеобразное развлечение. Чтобы не было скучно, можно каждую неделю чередовать



виды физической деятельности.

### Сколько нагрузки необходимо?

Стремитесь уделять физической активности не менее 30 минут большую часть дней в неделю. Если вы не привыкли к физическим упражнениям, двигайтесь к этой цели медленно. Вы можете разбить свою тренировку на три 10-минутных занятия.

Какой вид нагрузки необходим?

### Рекомендуемые упражнения для людей с повышенным артериальным давлением включают в себя:

- Аэробные упражнения: ходьба, плавание, езда на велосипеде и танцы — наиболее полезны, так как улучшают работу сердечно-сосудистой системы и снижают артериальное давление.
- Йога: плавные движения, техники релаксации и контролируемое дыхание делают йогу подходящим выбором для людей с гипертонией.
- Легкие силовые упражнения, направленные на увеличение силы мышц и улучшающие об-

щую физическую форму без значительного повышения артериального давления.

В тоже время следует избегать занятий, которые значительно повышают кровяное давление, перегружают сердце и кровеносные сосуды. К упражнениям, которые могут вызвать значительный скачок артериального давления, относятся:

- Поднятие и удержание тяжестей, перенос груза и тому подобная статическая физическая активность, приводящая к быстрому и существенному повышению кровяного давления.
- Физические упражнения, задерживающие сокращение мышц без движения суставов, например, планка.
- Высокоинтенсивные интервальные тренировки, включающие короткие периоды интенсивных упражнений, чередующиеся с короткими периодами отдыха.

### Как вести активный образ жизни при высоком артериальном давлении?

- Прежде чем приступить к упражнениям, проконсультируйтесь с врачом. Он поможет выбрать безопасные и эффективные виды нагрузок.
- Начинайте с малого и постепенно увеличивайте уровень активности с течением времени.
- Занимайтесь регулярно, чтобы повысить уровень физической подготовки.
- Распределите свою деятельность на все дни недели и чередуйте виды занятий.

- Используйте подходящую одежду и снаряжение, занимайтесь в комфортных местах.

- Учитывайте погодные условия и при необходимости меняйте свои планы.

- Прислушивайтесь к своему телу и избегайте перенапряжения.

- Регулярно контролируйте артериальное давление. Производите измерения в разное

время в течение дня (утром, после тренировки, перед сном). При регулярных занятиях вы вскоре увидите положительные результаты.

Будьте активными ежедневно и в максимально возможном числе ситуаций. Возьмите за правило ходить пешком вместо поездок на автомобиле или транспорте. Чаше поднимайтесь по лестнице. Проводите

время с детьми или внуками в парке. Если вы сидите по несколько часов в день, старайтесь каждый час делать 5-10-минутные перерывы, чтобы размяться и подвигаться. Установите напоминание на телефоне или компьютере. Сделайте упражнения приятной частью своей повседневной жизни - это ваш путь к снижению артериального давления!

## Средиземноморская диета

Международные эксперты в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний предлагают средиземноморскую диету, которая в течение последних десятилетий признана самой эффективной.

Суть средиземноморской диеты (СрД) проста: необходимо убрать из меню или свести до минимума потребление красного мяса, рафинированных углеводов и обработанных в промышленных масштабах продуктов. Упор делается на полноценные белки, здоровые жиры, крупы, овощи и фрукты. Это позволит поддерживать вес в норме, а также сохранять сердце и сосуды здоровыми.

**Практические рекомендации по средиземноморской диете адаптированные для россиян:**

- Ешьте много овощей: салаты

из свежих помидоров или зелени с оливковым маслом и сыром фета, ароматные овощные супы, тушеные блюда и т.д. Ешьте овощи и во время перекусов. Чем больше овощей, тем лучше!

- Измените свое отношение к мясу, уменьшайте его количество, особенно красного (до 2-3 раз в месяц).

- Ежедневно ешьте с низким содержанием жира йогурты, кефир, творог, мягкие сыры.

- Ешьте больше рыбы - это основной белок в СрД. Такие жирные рыбы, как лосось, сельдь, сардины и скумбрия богаты полезными для сердца и мозга омега-3 жирными кислотами. Более сухие рыбы, имеющие меньше жира (например, треска или тилапия), обеспечивают хороший источник белка.

- Готовьте один день в неделю вегетарианские блюда. Усиливайте вкус блюд из бобов,



цельных злаков и овощей ароматными травами и специями.

- Включайте источники здоровых жиров в ежедневный рацион: оливковое масло, орехи, арахис, семечки, оливки и авокадо.

- Переключитесь на цельные зерна (цельнозерновой хлеб и макаронные изделия из цельнозерновой муки): они богаты важными питательными веществами. Готовьте блюда из овсянки, ячменя, риса (коричневого, красного или черного), а также средиземноморской крупы (булгур, кускус и киноа).