

16+

№40 октябрь 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



О здоровье
сердца

<< СТР. 1



Что такое
артериальное
давление?

<< СТР. 2



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

Неделя ответственного отношения к сердцу

О здоровье сердца

В современном мире наша система кровообращения достаточно уязвима. К сожалению, человек эволюционно не успел приспособиться к такому быстрому ритму жизни. Сосудистые катастрофы, нарушения ритма сердца, скачки давления — все это грозные осложнения, которые могут привести даже к смертельным исходам.

О здоровье сердца рассказал главный внештатный специалист кардиолог Департамента здравоохранения Курганской области, главный врач ГБУ «Курганский областной кардиологический диспансер» Мелешенко Вадим Викторович.

Какие есть главные факторы риска развития болезней сердца?

Риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также большинства хронических неинфекционных болезней, в основном связаны с физической инертностью и неправильным питанием. К ним добавляются вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, которые, в свою очередь, ведут к избыточному весу и гиперхолестеринемии. Не менее ва-

жен стресс, особенно на фоне процессов глобализации, урбанизации и информационной насыщенности.

Как в наших реалиях защититься от сердечных заболеваний? Когда начинать профилактику?

Меры профилактики напрямую связаны с факторами риска. В первую очередь — обеспечить физическую активность. Не обязательно становиться профессиональным спортсменом — достаточно 30



минут умеренной аэробной нагрузки в день, 5-7 дней в неделю. Хороши такие виды, как ходьба (особенно скандинавская), плавание, езда на велосипеде и фитнес. Также важна правильная диета — употребление свежих овощей и фруктов, не реже двух раз в неделю - рыбы, снижение потребления насыщенных жиров и соли, ограничение алкоголя. Время для начала профилактики — практически с рождения и продолжается на протяжении всей жизни. Важно помнить - чем дольше мы откла-

дываем заботу о здоровье, тем сложнее потом бороться с последствиями.

Какие профилактические обследования стоит проходить и как часто?

В современном здравоохранении профилактика очень активна. Для взрослых от 18 до 39 лет запланирована диспансеризация раз в три года. Для более возрастных групп — ежегодное обследование, включая анализы и ЭКГ. Важно не игнорировать приглашения на осмотр и проходить диспансеризацию и профилактические осмотры. На базе кардиодиспансера работает Центр здоровья, в нём также проводят бесплатные консультации и простые тестирования.

Можно ли самостоятельно начать принимать препара-

ты для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, основываясь на рекламе?

Я категорически не рекомендую заниматься самолечением. Особенно это касается лекарственных препаратов. На рынке много рекламы, которая нередко вводит в заблуждение. Некоторые биологически активные добавки, вроде омега-3 жирных кислот, можно использовать — их назначение зачастую оправдано. Но принимать лекарства, например, аспирин или кардиомагнил — только после консультации с врачом. Самолечением можно навредить себе, поэтому перед началом приема любых препаратов обязательно посоветуйтесь со специалистом.

Как кардиолог - что пожела-

ете зауральцам?

Я искренне желаю каждому беречь здоровье, пока есть возможность. Основные рекомендации — вести здоровый образ жизни: заниматься физической активностью, рационально питаться, быть стрессоустойчивым и отказаться от вредных привычек — это то, что необходимо каждому с молодого возраста. Важно понимать, что позднее эти меры уже мало что могут исправить. Когда я работал в реанимации, я видел пациентов в самых тяжелых состояниях. И могу сказать, что не наличие денег или всё богатство мира зачастую ничего не меняют. Главное — это своевременные инвестиции в здоровье, которые обеспечивают хорошее качество жизни в любом возрасте.

Что такое артериальное давление?

Артериальное давление (АД) – это сила, с которой поток крови оказывает давление на стенки артерий.

Об этом рассказал главный внештатный специалист по спортивной медицине Департамента здравоохранения Курганской области, врач-педиатр ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Ефремова Валентина Александровна.

Причиной повышения АД является сужение периферических сосудов с увеличением их сопротивления, что заставляет сердце работать с большим усилием. При измерении АД регистрируется два значения. Верхнее – систолическое и ни-

жнее – диастолическое АД. Систолическое АД отражает давление в артериях при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную часть сосудистого русла. Диастолическое давление отражает давление в момент расслаб-

ления сердца. Нормальное АД у взрослых соответствует значениям 130/85 мм.рт.ст и менее. Диагноз артериальной гипертензии основывается на неоднократно зафиксированных повышенных цифрах АД. Уровень АД 140/90 мм.рт.ст. и



выше считается повышенным и является основанием для диагностики артериальной гипертонии.

Как измерять артериальное давление?

Измерение АД должно проводиться в спокойной обстановке после 5-минутного отдыха. Обычно АД измеряется на плечевой артерии аускультативным методом (выслушивание ухом). Для этого на плечо накладывается манжета, в которую нагнетается воздух до прекращения пульсации плечевой или локтевой артерии. После этого воздух из манжеты медленно выпускается. Систолическое давление фиксируется в момент появления пульсации, а диастолическое, когда тоны значительно ослабевают или исчезают.

Как часто следует измерять артериальное давление?

АД измеряют один раз в год при прохождении диспансеризации и чаще самостоятельно по самочувствию. В том случае, если у вас высокое или низкое АД измерение необходимо производить так часто, как рекомендует ваш лечащий врач.

Каковы причины артериальной гипертонии?

В большинстве случаев причины высокого АД не известны. Однако некоторые факторы могут увеличить риск развития артериальной ги-



пертонии. Например:

- наследственность – гипертоническая болезнь часто встречается у родственников;
- повышенная масса тела – у людей с избыточной массой тела риск развития артериальной гипертонии выше;
- малоподвижный образ жизни;
- сидячий образ жизни и низкая физическая активность приводят к нарушению кровообращения, что, в свою очередь, способствует развитию гипертонии;
- употребление алкоголя, табакокурение (электронные сигареты) – также способствует развитию артериальной гипертонии;
- употребление большого количества соли в пищу (высокосолевая диета) способствует повышению давления.

Как узнать есть ли у меня артериальная гипертония?

Повышение артериального давления часто протекает бессимптомно. Вот почему артериальную гипертонию в меди-

цине называют «немым убийцей». Регулярное измерение АД позволит выявить повышенные цифры АД и диагностировать артериальную гипертонию на начальных стадиях.

Является ли артериальная гипертония серьезной проблемой?

Да, является. Повышение АД – это действительно серьезная проблема, так как происходит повреждение органов, которые называются органами-мишенями. К органам-мишеням относятся сердце, головной мозг, сосуды, глаза, почки. Высокое АД заставляет Ваше сердце работать с повышенной нагрузкой и со временем приводит к увеличению сердца и нарушению его функ-



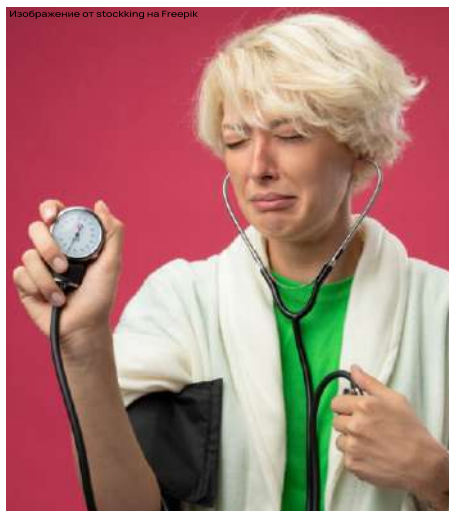
ции. При высоком АД возрастает риск развития инсультов, ишемической болезни сердца и заболеваний почек. Контроль АД снижает риск развития этих осложнений и поэтому очень важно соблюдать предписанные врачом назначения.

Можно ли предотвратить развитие артериальной гипертонии?

Нередко, да. Лишь некоторые факторы риска развития гипертонии являются неустраняемыми и поэтому называются неизменяемыми. К ним относятся: отягощенная наследственность, мужской пол и менопауза у женщин. Однако существуют факторы, на которые можно воздействовать, и такие факторы риска называются устранимыми или изменяемыми – их большинство. К ним относятся: избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, курение, избыточное употребление соли и жирной пищи, чрезмерное употребление алкоголя, табакокурение, стрессы, сахарный диабет и высокий уровень холестерина. При воздействии на вышеперечисленные факторы риска, изменение образа жизни позволят предупредить или приостановить развитие этой болезни.

Как лечить артериальную гипертонию?

Современное лечение артериальной гипертонии должно быть комплексным и включать немедикаментозные методы и/или применение лекарственных препаратов. Немедикаментозная терапия включает: соблюдение низосолевой диеты, снижение веса, повышение физической актив-



ности, отказ от курения, уменьшение употребления алкоголя. Необходимость приема лекарственных препаратов решается вашим врачом. В настоящее время существует большое количество эффективных препаратов, снижающих артериальное давление. Лекарства следует принимать ежедневно, строго следуя указаниям врача, даже если вы чувствуете себя хорошо.

Как выбрать подходящее лекарство?

Эффективность препарата определяется степенью снижения АД, хорошей переносимостью препарата и отсутствием побочных эффектов. Подбор лекарственных препаратов осуществляет врач с учетом вашего индивидуального профиля факторов риска, пола, возраста, длительности и тяжести гипертонии, сопутствующих заболеваний.

Все ли лекарства вызывают побочные эффекты? Что я должен делать?

Врач проинформирует вас, что прием лекарственных препаратов может вызвать нежелательные явления, такие как головная боль, нарушение функции пищеварения, аллергические реакции, отеки ног, кашель, головокружение, проблемы сексуальной жизни и т.д. В случае возникновения побочных эффектов необходимо информировать вашего врача. В таких случаях врач может изменить дозу принимаемого препарата или подобрать другое лечение. Однако большинство современных препаратов для снижения повышенного давления очень хорошо переносятся пациентами и, как правило, улучшают качество жизни.



Следует ли соблюдать специальную диету?

Диетические рекомендации по контролю артериальной гипертонии включают употребление обезжиренных продуктов, продуктов богатых белком и микроэлементами, таки-

ми как калий, магний, кальций.

Что я ещё должен делать для контроля артериально-го давления?

Вы можете помочь себе, если будете делать следующее:

- Проходить регулярный медицинский осмотр
- Аккуратно принимать лекарства
- Следовать рекомендациям

Категория АД	САД (мм.рт.ст.)	ДАД (мм.рт.ст.)
Оптимальное	120	80
Нормальное	130	85
Высокое нормальное	130-139	85-89
Артериальная гипертония	≥140	≥90
1 степень АГ	140-159	90-99
2 степень АГ	160-179	100-109
3 степень АГ	>180	>110

врача относительно физических упражнений и диеты

- Прекратить курение, если Вы курите

- Избегать чрезмерного употребления алкоголя (более 30

грамм в день)

- Привлечь членов семьи в план изменения образа жизни

- Если у Вас есть вопросы, то обязательно проконсультируйтесь с Вашим врачом.

Правила тренировок при заболевании сердца

Как заниматься спортом, имея проблемы с сердечно-сосудистой системой, не навредив себе.

Если у человека имеются проблемы с сердцем, это совершенно не означает, что он должен забыть про какие бы то ни было физические нагрузки, и стараться оберегать себя от любых лишних телодвижений. Спортивные упражнения могут принести намного больше пользы вашему сердцу, чем попытки уберечь его от нагрузок.

Главное, что необходимо учесть перед тем, как начать тренировки – назначить упражнения, которые не навредят, а помогут вам, может только специалист. Ни одна журнальная статья или телепрограмма не расскажут о тренировках, подходящих именно вам, ведь сердечно-сосудистые заболевания –



Изображение от Freepik

очень серьезная проблема, к решению которой необходим индивидуальный подход.

Что необходимо знать точно, так это то, что небольшие физические нагрузки помогают вашему сердцу работать. Например, нескорая ходьба, плавание или дыхательные упражнения помогают активизировать работу сердца. Ведь работающие мышцы требуют большего количества кислорода, из-за чего сердечная мышца сокращается чаще

и сильнее, так как именно от этой мышцы зависит, как скоро в наши органы и конечности поступит кровь, которая насыщает кислородом организм. Когда сердце работает чуть быстрее обычного, оно тренируется, из-за чего в нем активизируется обмен веществ, который усиливает процесс восстановления. Кроме того, сами мышцы, работая ритмично, поочередно сдавливают и ослабляют сосуды, помогая таким образом сердцу гонять кровь по организму и активизируя всю сердечно-сосудистую систему. Так простым языком можно объяснить, почему небольшие физические нагрузки полезны каждому человеку и даже тем, кто страдает заболеваниями сердца.

Если нагрузка резко увеличится, то сердце уже перестанет справляться с нагрузками, что может принести за со-

бой очень неприятные и даже опасные для жизни последствия. Один из вариантов последствий - сердечная мышца не сможет обеспечить все органы и мышцы кислородом, который будет просто необходим в большом количестве при серьезной и длительной нагрузке, из-за чего возможно достижение «кислородного предела», когда нагрузка стремительно разрушает организм, причем не только сердце, но и мозг.

Поэтому еще одно правило тренировок при заболевании сердца – плавное увеличение нагрузок. Так что, если подойти к этому вопросу грамотно и постоянно консультироваться с врачом (еще лучше проводить первые тренировки прямо в кардиоцентре), сердечная мышца натренируется, и организм в целом будет силь-

нее, а самочувствие ваше улучшится.

Необходимо понимать, что даже если вы будете увеличивать нагрузку постепенно, начиная с прогулки в тихом темпе, возможно возникновение некоторых проблем. Так что, если вы почувствовали некий дискомфорт, немедленно прекращайте тренировку.

Среди симптомов могут быть:

- боль в области груди,
- сильное сердцебиение,
- продолжительная усталость или головокружение,
- тошнота,
- появление судорог в ногах,
- нарушение дыхания на протяжении более 10 минут,
- возникновение бледного тона кожи или повышенное содержание влаги в организме



(понять это можно, например, по отеčnostям).

Именно из-за того, что риски высоки, но необходимость в физических нагрузках существует, необходимо постоянное наблюдение у специалиста и индивидуальный подход к тренировкам.

По материалам портала Минздрава России takzdorovo.ru

Как ходьба влияет на здоровье

Физическая активность – это мощное средство улучшения физического и психического здоровья. В связи со стремительно развивающимся техническим прогрессом и компьютеризацией происходит резкое снижение подвижности человека. Одним из основных способов укрепления здоровья является ходьба.

На сегодняшний день спортом занимаются более 53% жителей России. Планируется, что к 2030 году 70% граждан нашей страны будут система-



тически заниматься физкультурой и спортом.

Ходьба – самый естественный способ передвижения чело-

века, наиболее доступное упражнение, оказывающее положительное воздействие на все функции организма.

Это объясняется тем, что ходьба является единственным из всех физических упражнений, структура которого совпадает со структурой врожденного шагового рефлекса. Ходьба автоматизирована, привычна и поэтому удобна для каждого. Передвигаясь шагом, человек не задумывается о том, что выполняет определенное физическое упражнение, в котором

задействованы многие группы мышц.

Ходьба показана людям всех возрастов, имеющих различную физическую подготовленность и здоровье, независимо от сферы их деятельности.

Связь между физической активностью и здоровьем подтверждается специалистами Всемирной организации здравоохранения:

- ежедневные или практически ежедневные 30 минут ходьбы позволяют снизить риск смерти, как минимум, на 10%;
- активные способы передвижения помогают снизить почти на 10% риск сердечно-сосудистых заболеваний и на 30% – риск диабета 2 типа.



Ходьба дозируется скоростью передвижения, протяженностью маршрута и сложностью рельефа местности. Она относится к пяти видам физической деятельности (ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде и лыжные прогулки), которые способствуют развитию аэ-



робных способностей – максимальное количество кислорода, которое организм может использовать за один раз во время интенсивной тренировки.

Аэробные тренировки и кардионагрузки (физические нагрузки на фоне увеличения потребления кислорода) вызывают активную работу сердечно-сосудистой системы, что повышает уровень метаболизма, увеличивает кровоток в тканях, улучшает реакцию организма на глюкозу и инсулин.

Изменение типа ходьбы, применение палок, увеличение интенсивности, добавление веса или просто ходьба под наклоном может привести к значительному увеличению ее пользы.

Правила ходьбы

Для того, чтобы превратить ходьбу в полезное для здоровья упражнение, следуйте этим советам:

- не забывайте о правильной осанке (держите голову высо-

- ко, смотрите вперед, а не вниз; шея, спина и плечи должны быть расслаблены, а не подняты и напряжены);
- взмахи руками делайте свободно, немного согнув их в локтях;
- слегка напрягите мышцы живота, держа спину прямо, не сгибаясь вперед или назад;
- распределяйте нагрузку равномерно, ходите плавно, опираясь на пятку, а затем на пальцы ног;
- дышите носом, не разговаривайте во время ходьбы;
- рассчитывайте длину маршрута так, чтобы хватило сил на обратную дорогу.

Главное условие при ходьбе – передвигаться бодрым, энергичным шагом. Тяжелая, шаркающая походка приносит вред организму и не способствует психоэмоциональному настрою.

Польза ходьбы

Главной особенностью этого вида деятельности является ритмичность дыхания и вовлечение в работу практически всех крупных мышечных групп. В результате происходит развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, общей выносливости, формирование и укрепление правильной осанки, стройной фигуры, естественного и пропорционального телосложения.

При такой физической нагрузке суставы постоянно находятся в действии, улучшается

их кровоснабжение, что особенно полезно для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Ходьба также способствует более быстрому выведению молочной кислоты из мышц после интенсивных упражнений, что ускоряет их восстановление и уменьшает усталость.

Обладая особенностями мягкого, щадящего влияния на сердечно-сосудистую систему, ходьба способствует:

- предотвращению сердечных заболеваний;
- улучшению кровяного давления;
- стимуляции работы сердца, т.к. во время ходьбы работают мышцы, выполняющие функцию мышечного насоса и облегчающие работу сердца по продвижению крови по сосудам;
- нормализации показателей холестерина и липидов;
- оказанию существенной помощи в реабилитации пациента после сердечного приступа.

Ходьба помогает эффективному снижению и поддержанию веса. Любая деятельность, которая сжигает калории, помогает контролировать свой вес. Некоторые виды деятельности позволяют

это делать быстрее, но ходьба – самый доступный и простой вид упражнений в любом месте и в любое время.

Данный вид двигательной активности приводит в тонус мышцы ног, пресс и даже мышцы рук, если используются утяжелители или палки. При быстрой 30-минутной прогулке можно потратить 200 килокалорий. При чередовании ходьбы в спокойном темпе с ускорениями, замедлениями, расход калорий будет более выраженным.



10000 шагов сжигают примерно 420 килокалорий, однако универсальной нормы по количеству километров или шагов в день не существует. У каждого человека может быть своя норма: спортсменам, вероятно, потребуется более 10000 шагов, людям с хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата – меньше.

Помимо физиологических изменений в организме ходьба оказывает оздоровительное влияние на психику человека: улучшает настроение и самочувствие, дарит легкость, снимает нервное напряжение, умственное утомление. Психологи рекомендуют быструю ходьбу, чтобы разрядить накопившиеся переживания и обрести эмоциональное равновесие.

Систематические занятия ходьбой являются эффективным фактором активного долголетия и продления жизни за счет кислородно-терапевтического воздействия на органы, ткани и клетки организма человека, увеличения объема и интенсивности притока кислорода к ним и соответствующего увеличения объема и интенсивности вывода из организма продуктов распада, активизации окислительных реакций. Тем самым происходит предотвращение преждевременного старения и гибели клеток, организма в целом.

Настоящей тренировкой является ходьба, при которой человек чувствует учащение сердцебиения, однако ритм дыхания еще позволяет говорить на ходу.

По материалам ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора