

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ – ГАРАНТ ДОЛГОЛЕТИЯ!



С возрастом подавляющая часть населения имеет те или иные проблемы с сердцем. Редко, когда в пожилом возрасте оно остается здоровым. Тем не менее, мы сами во многом можем повлиять на продолжительность своей жизни и на то, как долго и бесперебойно будет служить нам сердце – наш "двигатель".

► **В пожилом возрасте следует придерживаться размеренного образа жизни, как одного из условий сохранения здоровья на долгие годы!** С этой целью чередуйте работу с отдыхом, старайтесь гулять на свежем воздухе и заряжаться позитивом даже от тех вещей, которые вам кажутся повседневными, обыденными. Жизнерадостные, доброжелательные люди живут дольше!

► **Большое значение имеет рациональное питание! Старайтесь есть немного и только полезные продукты.** Ограничьте продукты с высоким содержанием холестерина, сладости, введите в рацион мясо-молочную продукцию с низким % жирности, фрукты и овощи не менее 400 гр. в день (сырые и в виде гарниров). Излишек канцерогенов, жиров может привести к образованию тромбов, повышению холестерина, что, соответственно, нанесет удар по сосудам и сердцу. Употребляйте фрукты, содержащие витамин С, в неограниченных количествах (если нет индивидуальных противопоказаний). Этот витамин укрепляет стенки сосудов, разжижает кровь и способствует уничтожению вирусов, которые наносят сокрушительный удар по сердцу.

► **Не злоупотребляйте соленым!** Ограничьте употребление соли (не более 5 граммов в сутки с учетом всех приготовленных блюд). Морепродукты и рыба необходимы в рационе питания, но лучше употреблять их в вареном, тушеном виде с незначительным добавлением соли. Для улучшения вкуса можно использовать побольше специй.

► **Не пренебрегайте даже незначительными недомоганиями!** Не запускайте, а лучше вылечите хронические болезни. Например, ангина или кариес могут спровоцировать инфаркт, так как микробы атакуют не только горло или зубы, но и весь организм, что приводит к аритмии или даже воспалению сердечной мышцы. Тщательно следите за своим здоровьем, **регулярно измеряйте артериальное давление (нормальным является 120/80 мм. рт. ст.);** ежегодно проходите медицинское профилактическое обследование. Не забывайте посещать кардиолога!

► **Следите за массой своего тела.** Ведите активный образ жизни! Надо постоянно поддерживать массу тела на оптимальном уровне. **Есть простая формула: вес = рост в см. – 100.** Ежедневно совершайте пешие прогулки по 30-40 минут, занимайтесь оздоровительной физкультурой, спортом (плаванием, медленным бегом, велосипедным, лыжным и др.), играйте в подвижные игры (волейбол, теннис, бадминтон).

► **Принимайте препараты, содержащие калий и магний!** Эти микроэлементы необходимы для нормальной работы сердца. Препараты, в принципе, безвредны, но перед их употреблением лучше проконсультируйтесь с врачом (терапевтом или кардиологом).

► **Относитесь по-философски к неприятностям.** Умейте справляться со стрессовыми ситуациями! В жизни избежать неприятностей почти невозможно. Если не можете изменить

обстоятельства, то измените свое отношение к ним! Ограничьте общение с неприятными для вас людьми. Негативный настрой, стрессы плохо отражаются на кровотоке и сосудах, ведь в это время человек чувствует некое волнение. Старайтесь и сами быть терпимее к окружающими. Ну а если вас что-то все-таки расстроило – примите успокоительное: чай или настой из мяты, ромашки, валерьяны, пустырника и др. Лекарственные препараты можно принимать только по рекомендации врача!

► **Откажитесь от вредных привычек!** Полностью или хотя бы частично. Например, если вы курите по 20-30 сигарет в день, то постепенно уменьшите их количество до минимума, а лучше откажитесь от табака раз и навсегда! С алкоголем тоже надо быть очень осторожным. Конечно, бокал хорошего вина вас не убьет, но излишки алкоголя крайне нежелательны!

Все чаще именно сердечно-сосудистые заболевания являются причиной преждевременного ухода человека из жизни, особенно это касается пожилых и людей предпенсионного возраста. Однако в последние десятилетия социологи и медицинская статистика отмечают, что сердечно-сосудистые заболевания значительно "помолодели", в том числе самые серьезные их осложнения – инфаркты и инсульты.

Про нее мы обычно говорим – "легкая" смерть. Такая буржуазная мечта из не нашей жизни: стоит себе веселый старичок, косит свою красивую лужайку и вдруг падает замертво. Чистенько и без мучений. Внезапная сердечная смерть. Вот только наступить она может и 35-летнюю мать семейства, и 12-летнего подростка, и 50-летнего здоровяка. Ежегодно от внезапной смерти умирает почти 300 тысяч наших соотечественников.

Внезапная сердечная смерть – это желудочковые нарушения ритма сердца. Его мышечные волокна начинают сокращаться хаотично, разрозненно, и сердце перестает работать как насос, подающий кровь к другим органам и тканям. Но человека, по сути, находящегося в состоянии клинической смерти, еще можно спасти.

На все про все есть всего несколько минут. Промедление с каждой минутой уменьшает шансы на спасение на 10%. То есть уже через 10 минут вероятность спасти человека практически равна нулю.

Если вы рядом

Если повезло, и приступ случился в больнице, пострадавшему тут же введут нужные лекарства и сделают массаж сердца с помощью дефибриллятора – прибора, похожего на два утюга, через которые идет электрический разряд. Но это – редкость. На то это состояние и внезапное, что может произойти где и когда угодно. Рядом может оказаться каждый из нас, и именно от наших действий будет зависеть чья-то жизнь.

Этих действий, которые нужно совершить за считанные минуты, всего два – компрессия грудной клетки (или непрямой массаж сердца) и искусственное дыхание (вентиляция легких). Обучится им не так сложно, как представляется.

Например, непрямой массаж (его одного часто бывает достаточно) нужно начинать с нанесения резкого удара кулаком или ребром ладони в область сердца. Далее:

— положите одну руку на центр грудной клетки, вторую сверху, сцепите пальцы в замок;

— нажимайте на грудную клетку с частотой 100–120 качков в минуту с глубиной 5–6 сантиметров. Не бойтесь нажимать сильно;

— продолжайте движения до приезда «скорой».

Бесспорно, самый эффективный способ прервать хаос желудочков – дефибрилляция. Причем в мире уже давно существует «народный» вариант дефибриллятора. Использование подобной аппаратуры в России, в отличие от стран Западной Европы и США, законодательно разрешено только специалистам. За рубежом наружные автоматические дефибрилляторы часто можно увидеть не только в аэропортах и вокзалах, но и в гостиницах, кафе. В России, по одним данным, такое оборудование имеется только в аэропорту Сочи. Говорят, правда, что есть еще автоматические дефибрилляторы в Калининграде и в депо московского метро. Но проблема решается. Министерство промышленности и торговли озаботилось тем, что совместно с некоторыми отечественными производителями разработало «дорожную карту». В ней прописано, где нужно ставить дефибрилляторы, кого обучать обращению с ними в первую очередь и главное – что поменять в законодательстве. И сейчас в Госдуме уже внесен соответствующий законопроект, который разрешит использовать дефибрилляторы людям без медицинского образования.

Когда 5% — много

Важно помнить, что причиной приступа могут быть сердечно-сосудистые заболевания. В 80%

случаев — это ишемическая болезнь сердца. Человека, на первый взгляд, ничего не беспокоит, он спокойно себе живет, и клинически болезнь никак не проявляется. Но атеросклеротический процесс в сосудах, питающих сердце, уже запущен. В какой-то момент атеросклеротическая бляшка надрывается и образуется тромб с развитием инфаркта миокарда и желудочковой аритмии. Человек падает и умирает. Но это только выглядит как мментальная внезапная смерть. А организм к такому исходу, оказывается, долго шел. Поэтому следует, как можно раньше определить, входите ли вы в группу риска. В ней, прежде всего, находятся люди, уже побывавшие в клинической смерти. У них вероятность повторно пережить остановку сердца на 30% выше. На втором месте, с 25-процентной вероятностью внезапно умереть — те, кто перенес инфаркт миокарда. На третьем (20%) — больные с сердечной недостаточностью. Меньше всего шансы упасть замертво — около 5% — у людей, которые считаются относительно здоровыми, но ведут неправильный образ жизни — курят, мало двигаются, нерационально питаются, имеют лишний вес или ожирение и высокое артериальное давление. Но таких людей — больше половины, поэтому их доля в структуре внезапной смертности значительная. Поэтому-то врачи не устают повторять: здоровье — в руках нас самих. И правильный образ жизни — именно тот инструмент, с помощью которого можно не только поддерживать свое здоровье, но и укреплять его, чтобы снизить риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и наступления внезапной сердечной смерти, какой бы легкой она не была.

Будьте осторожны и внимательны к себе и окружающим, берегите свое здоровье и живите как можно дольше!