

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №8⁽⁶⁸⁾ 2011

Сердце и его недуги

Ишемическая
болезнь

Стенокардия

Аритмия

Инфаркт
и инсульт



Подписной индекс
в каталоге
«Почта России»
10813

ПРОСМОТРЕТЬ ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
В ПОДСКАЗКАХ ОТ ШИТАХ

САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ
КАК ПРАВИЛЬНО ПРИМЕНЯТЬ
САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕТОДЫ

библиотечка газет

ГАЗЕТНЫЙ КЛУБ СЛОГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Препаратов с кальцием много, а «Горный кальций» один



**«Горный кальций» -
чтобы кости
стали крепче гор**

Сегодня в аптеках предлагают множество препаратов с кальцием. Какой кальций выбрать?

Главное, чтобы кальций усваивался организмом. Для его усвоения требуется немало дополнительных условий. Одно из них – присутствие витамина D₃, а самое главное – наличие микроэлементов: марганца, меди, бора, фосфо-

ра, цинка, кремния и т.д. Именно таким условиям полностью отвечает «Горный кальций D₃» с мумие от компании «Эвалар».

Во-первых, «Горный кальций» на 100% удовлетворяет суточную потребность организма как в кальции, так и в витамине D₃.

Во-вторых, мумие в составе «Горного кальция» содержит более 30 макро- и микроэлементов, что способствует более полному усвоению кальция организмом. Таким микроэлементным составом как мумие, пожалуй, не может похвастаться ни один витаминно-минеральный комплекс.

И в-третьих, мумие является естественным катализатором (ускорителем) доставки кальция в костную ткань, способствует улучшению минерального состава и структуры костной ткани. Недаром мумие вместе с кальцием советуют принимать при переломах для более быстрого восстановления костной ткани.

Именно поэтому «Горный кальций D₃», сочетаясь в одной таблетке с мумие, способствует лучшему усвоению кальция, нормализации его обмена, предупреждению остеопороза, регенерации костной ткани при переломах.

Регулярно принимайте «Горный кальций», чтобы кости стали крепче гор.

**Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар»
читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!**

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар»,
тел./факс (3854) 39-00-50, ОГРН 1022200553760

СоГР № 77.99.23.3.У.7226.8.08 БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Сердце не знает покоя

Пока бьется сердце, жизнь продолжается	3
О чем расскажет диагностика	6
Не рискуйте!	7
Аптечка сердечника	7
Не пропустите болезнь	9
Как растет сердце	10
«Мотор» беспокоит?	10
Сердечная мифология	11
Целебен ландышей букет	12
Почему болит?	13
Аномальное сердечко	14

Глава II

Сердечно-сосудистые заболевания

Ишемическая болезнь сердца

Ишемия перекрывает кислород	16
Как отразить болевую атаку	19
Перемежающаяся хромота — симптом ИБС	20
Верю в силу трав	21
Доктор шиповник	22
Сердце... на ладони	22
Берегите сосуды	23
Шунтирование и ангиопластика	24

Стенокардия

Когда на сердце тяжесть... ..	25
Как расширить сосуды?	27
Микстура из одуванчика	28
От сердечных хворей	29
«Аспирин» в живом шприце	30
Лекарство под ногами	32
Чеснок — сердцу друг	33

Сердечная недостаточность

Чего же недостает сердцу?	35
---------------------------------	----

Гоните кровь гимнастикой	38
Травы против отеков	40
Сердечные помощники	41

Аритмия

Аритмия — спутница ишемии	42
Сердечный бальзам	44
Лекарство из сосновых верхушек	45
Подружитесь с горлицей	46
Господин фенхель успокоит сердце	47

Инфаркт

Инфаркт стучится по утрам	47
Можно ли предотвратить сердечную катастрофу?	49
Боль в груди — вестник инфаркта	51
Возможности «золотого часа»	52
Маски инфаркта	54
Возвращение к жизни	55
Жаркая пора кардиолога	56
Соль под запретом	57
Полезная гимнастика	58
Не пренебрегайте сигналами организма	59
Вишня-помощница	60
Рецепты, проверенные временем	61
Бросайте курить грамотно	62
Самолечение неуместно!	63

Гипертония

Трудоголики в зоне риска	63
В тисках спазма	65
Чем опасна гипертония	65
Витамины — сосудам	67
Контрастные ванны вместо тренажера	68
Клюква заменит таблетку	69
Можно ли спасти нервные клетки?	69
Мозг под ударом инсульта	71
Современные методы лечения	74
Головокружение опасно!	77
Держите давление в норме	77

СОДЕРЖАНИЕ

Арника против кровоизлияний	78	Сердечные пороки ждут операции	96
Огурцы тоже лекарство	79	В панцире перикардита	98
Массаж после инсульта	80		
Полюбите специи	83		

Глава III

Другие сердечные недуги

Пролапс митрального клапана	85
Блокада ножки пучка Гиса	86
Как закрывают овальное окно	87
Если сердце дает сбой... ..	88
Протез вместо клапана	89
Пустырник поможет	90
Рецепты выпишет природа	92
Кардиомиопатия в наследство	93
Сердечная астма	94

Глава IV

Профилактика заболеваний сердца и сосудов

Сердце нуждается в заботе	99
Изюминка лечебного курса	100
Шаги к здоровью	101
Дискомфорт в груди? К врачу!	102
Капля никотина убивает сердце	103
Движение — это жизнь	105
Пешком от болезней!	109
Плохая погода нам нипочем!	110
Лечебный бутерброд	111
Держите сердце в тонусе	111

**Следующий сборник — «Кожные проблемы» —
№ 9(69) поступит в продажу 3 сентября 2011 года.**

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Lvnel | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 8 (68), август 2011 г.**

Подписные индексы: 16462, 10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель — ЗАО «Издательство “Газетный мир”»

Издатель — ЗАО «Издательство “Газетный мир”»

Адрес издателя и редакции: 603126,

Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 E-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, Минск,

ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой

информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.

Подписано в печать 12 июля 2011 г. в 10 часов

(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 6 августа 2011 г.

Тираж 97625 Заказ № 5154008. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Первая образцовая типография»,

филиал «Нижполиграф»,
603950, Н.Новгород, ул.Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора
на использование их в любой форме и любым способом.

Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

Сердце не знает покоя

Пока бьется сердце, жизнь продолжается

Размером сердце со сжатый кулак, а весит в среднем 200 г. Оно состоит из прочной эластичной ткани — сердечной мышцы (миокарда) и, ритмически сокращаясь, снабжает кровью артерии и ткани организма. При каждом сокращении сердце выбрасывает более 70 мл крови (4–5 литров в минуту). За 70 лет сердце производит более 2,5 млрд сокращений, нагнетая 156 млн литров крови.

Система кровообращения снабжена клапанами, которые обеспечивают кровотоку нужное направление. В самом сердце находятся две пары таких клапанов: одна — между предсердиями и желудочками, вторая —

между желудочками и выходящими из них артериями. Сердце разделено перегородками на 4 камеры, которые поочередно заполняются кровью. 2 нижние толстостенные камеры — желудочки выполняют функцию

нагнетающего насоса: из верхних камер к ним поступает кровь, а они направляют ее в артерии. Последовательность сокращений камер называют сердечным циклом. За время такого цикла каждая из четырех камер проходит фазу сокращения (систола) и расслабления (диастола). Сердце взрослого человека обычно бьется с частотой 60–90 раз в минуту, у младенцев 120, а у детей до 12 лет — 100.

Одна из наиболее характерных особенностей нашего «мотора» — его способность к регулярным спонтанным сокращениям, не требующим внешнего пускового механизма (нервной стимуляции): сердечная мышца активируется электрическими импульсами, возникающими в ней самой. Их источником служит небольшая группа мышечных клеток в стенке правого предсердия.

В разных участках сердца кровяное давление неодинаково. Левый желудочек выталкивает кровь с большей силой. При его сокращении давление достигает примерно 120 мм рт. ст., и этот уровень поддерживается во всех артериях. Отток крови в капилляры в промежутке между сердечными сокращениями снижает артериальное давление до 80 мм рт. ст. Эти два уровня (систолическое и диастолическое) называют **артериальным давлением**. Нормальным показателем давления врачи считают 120/80 мм рт. ст.

Чтобы судить о работе сердца, врач обычно прослушивает его через фонендоскоп. Предсердия сокращаются беззвучно, но желудочки, которые одновременно захлопывают створки трехстворчатого

и митрального клапанов, издают первый сердечный тон. Когда они расслабляются и в них снова поступает кровь, резко захлопываются легочный и аортальный клапаны, издавая второй сердечный тон (вот почему работа сердца слышна как «тук-тук»). По характеру, продолжительности этих звуков и по моменту появления пульсовой волны можно определить длительность систолы и диастолы.

Высокие метаболические (обменные) потребности сердца обеспечивают **коронарные артерии**: по ним поступает 10% всей прокачиваемой им крови. В течение жизни они сужаются (стеноз), вызывая загрудинные боли или сердечный приступ.

Если клапаны сердца повреждены, между сердечными тонами, как правило, появляются **дополнительные звуки — шумы**. Они слышатся менее отчетливо, бывают шипящими или свистящими. Их причиной чаще всего является дефект перегородки между камерами сердца. Определив область, в которой прослушивается шум, и момент его возникновения в сердечном цикле (во время систолы или диастолы), кардиолог определяет сердечный клапан, ответственный за появление шума.

К тяжелому нарушению функции сердца ведет задержка электрического импульса на пути от одного участка к другому, когда частота сокращений желудочков падает до 30 в минуту и ниже (нормальная частота у взрослого человека в покое составляет 60–80 сокращений в минуту). При этом из-за прекращения кровоснабжения мозга возможна потеря сознания и даже смерть.

Без нормального ритма сокращения желудочков человек не сможет прожить более 6 минут. А вот без сокращения предсердий жить можно, и даже не один год. Например, при мерцательной аритмии мышечные волокна предсердий сокращаются беспорядочно и хаотично. И тогда предсердия не могут работать как одно целое, поставляя кровь в желудочки. Эффективность работы сердца снижается, но достижения современной кардиологии позволяют человеку жить, не становясь инвалидом.

Активность нервных волокон, регулирующих работу сердца, координируется **сосудодвигательным (вазомоторным) центром**. Однако

он и сам испытывает влияние многих факторов. Так, яркие эмоции усиливают поступление в сердце импульсов, идущих из центра, а физические нагрузки повышают частоту сердечных сокращений до 200 в минуту и более.

Болезни сердца развиваются по разным причинам. Самыми распространенными считаются **врожденные пороки, ревматические поражения сердечных клапанов, ишемическая болезнь и гипертония**.

Природа запрограммировала наше сердце — этот важнейший для жизни орган — на 150 лет постоянной работы. Наша задача — сберечь и сохранить его здоровье.

Важно

Желтые бляшки (ксантелазмы), которые нередко образуются на веках, не просто досадная косметическая проблема. Часто они являются предвестниками сахарного диабета или сигнализируют о повышенном уровне холестерина (это тревожный признак развития ишемической болезни сердца и атеросклероза). Поэтому если у вас появились ксантелазмы, обязательно пройдите обследование у эндокринолога и кардиолога.



ФИТОаптека

Цикорий обыкновенный (дикий) регулирует обмен веществ, успокаивает нервную систему, замедляет частоту сердечных сокращений.

1 ч. ложку измельченных корней цикория залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения и настаивайте в течение 2 часов под крышкой. Процедите и добавьте 1 ч. ложку меда. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Н. СЛИТКОВА, Хабаровский край.

О чем расскажет диагностика

Заболело сердце, и я пошел к врачу. Он выписал мне сердечные препараты, которые пока помогают плохо — сердечко-то все равно болит! А какие еще анализы и обследования может назначить доктор, чтобы поставить правильный диагноз?

Е. ТУГАНОВ,
Красноярский край.

Чтобы правильно поставить диагноз, врач прежде всего анализирует **параметры жизненных функций организма** (температура тела, пульс, ритм дыхания и сердечных сокращений, кровяное давление).

Если в основных показателях обнаружены отклонения, связанные с работой сердца, доктор направляет пациента на **электрокардиограмму и анализ крови**.

Кроме того, врач назначает **нагрузочные пробы**. Пациента подключают к прибору, снимающему ЭКГ, с которым нужно передвигаться по беговой дорожке или крутить педали на велотренажере.

Такие испытания необходимы, ведь пока сердцу не дать физическую нагрузку, некоторые признаки

сердечных заболеваний так и не проявятся.

Возможно, потребуется **ангиография** — рентгеновский снимок кровеносных сосудов. Это поможет обнаружить тромбоз и недостаточное кровоснабжение органов.

На основании поставленного диагноза будет назначена соответствующая терапия. Лечение сердечных заболеваний часто длится годами, а иногда и в течение всей жизни пациента. Именно поэтому необходимы регулярные осмотры доктора и коррекция терапии. В тяжелых или острых ситуациях могут понадобиться радикальные процедуры, такие как имплантация электронного сердечного стимулятора или шунтирование.

■ Кстати

Калий — главное богатство березового сока. Он укрепляет сердце, бережет сосуды и тонизирует организм.

Благодаря обилию дубильных веществ березовый сок делает стенки сосудов более эластичными, спасая их от атеросклероза.

Не рискуйте!

Факторы риска — это определенные условия, которые способствуют возникновению недуга.

Считается: если факторов риска у человека нет, то его сердце будет здоровым. Конечно, в реальной жизни трудно полностью избежать. Но постараться уменьшить их влияние опасных факторов под силу каждому.

Что это за факторы?

В первую очередь **неправильное питание, курение, алкоголь, стрессы, малоподвижный образ жизни.**

Если у вас **«неудачная» наследственность**, то стоит быть осторожными вдвойне. «Неудачной» она считается в том случае, если ваш отец, брат или сын умерли от сердечных заболеваний до 55 лет либо ваша мать, сестра или дочь — до 65 лет. Особенно это касается мужчин, которым за 45, и женщин старше 55 лет. Вдвойне опасно, если вы к тому же **диабетик**.

Свой вклад вносит и **гипертония**: повышенный уровень артериального

давления всегда опасен — не важно, пьете вы таблетки или нет.

Еще один важный фактор — **ожирение**: лишний вес всегда способствует болезням, ведь сердце вынуждено работать с перегрузкой.

Одна из главных опасностей — **повышенный уровень холестерина**. Нормальный уровень холестерина в крови — 5,5 ммоль/л. Но даже если у вас холестерин повышен, сразу паниковать не стоит. Важен не только общий уровень, но и то, из каких частей он состоит.

Дело в том, что в организме существуют два вида холестерина: высокой и низкой плотности. Один из них — «плохой», он откладывается в стенках сосудов. Другой — «хороший», он, наоборот, помогает их чистить.

Когда медики говорят: «повышенный холестерин», они как раз имеют в виду нежелательный — липопротеин низкой плотности.

Аптечка сердечника

Я, к сожалению, недавно пополнил ряды сердечников. Какие лекарства мне необходимо держать в домашней аптечке?

С. КОВАЛЕНКО,
Челябинская область.

Для лечения хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы существуют препара-

ты, которые следует принимать только по назначению врача. Для большинства из них характерны

побочные эффекты. К ним относятся: антиатеросклеротические (статины, фибраты, никотиновая кислота), **антитромбоцитарные** (аспирин, клопидогрель), **антиангинальные** (анаприлин, верапамил и др.), **метаболические средства** (триметазидин, дихлорацетат).

Несомненным преимуществом **фитопрепаратов** является минимум побочных эффектов и безрецептурный отпуск.

Пользу принесут настойки боярышника, валерианы, а также валидол, корвалол, корвалдин, барбовал (последний в своем составе имеет валидол, что делает его эффективным при стенокардии), комплексный фитопрепарат кардиофит.

Положите в домашнюю аптечку и **комплексные биологические**

препараты (например, кралонин, который оказывает коронарорасширяющее, метаболическое, антиаритмическое, седативное и гипотензивное действие, поддерживает функциональные возможности миокарда).

Также в аптечке сердечника должен быть **нервохеель** — седативное средство, с антидепрессивным и противосудорожным эффектом, не вызывающее сонливости, **ангиоиньель**, улучшающее коронарное кровоснабжение.

Кроме того, приобретите **пробиотики, витамины и ферментные препараты**. Они способны повысить работоспособность и настроение, нормализовать сон, память, улучшить работу сердца и других органов.



ФИТОаптечка

Для улучшения работы сердца смешайте в равных количествах сухие плоды шиповника, рябины красной, боярышника, калины, изюма и кураги. Залейте в термосе 1 л кипятка 3 ст. ложки сбора и настаивайте ночь. Выпить необходимо весь настой в течение дня вместо чая. Принимать его можно продолжительное время.

Е. СУТееВА,
г. Городец Нижегородской области.

Имейте при себе «сердечный» паспорт

Автолюбителям после инфаркта миокарда первые выезды лучше совершать на малой скорости и в

сопровождении кого-либо, имея при себе нитроглицерин или любой другой препарат для снятия болей.

Если неблагоприятные симптомы застали в пути, не подвергайте себя и других опасности. Остановитесь, купите обезболивающее и лишь тогда продолжайте поездку. Необходимо иметь при себе «сердечный» па-

спорт, то есть кардиограмму и визитную карточку с указанием своего адреса и номера телефона. В случае необходимости эти данные помогут врачам оказать экстренную помощь.

Сердце любит, когда...

...мы двигаемся. Даже небольшая зарядка прекрасно укрепляет сердце. 30 минут ходьбы в день — это минимум, который нужен для поддержания его в форме. А после инфаркта врачи даже рекомендуют пациентам завести собаку, чтобы выгуливать ее дважды в день.

...мы правильно питаемся. Больше фруктов, грубой пищи, растительного масла. Масло — главный источник полиненасыщенных жирных кислот, благоприятно влияющих на нормализацию холестерина обмена.

...мы в форме. Считается, что человек должен в течение жизни сохранять вес, который был у него в возрасте 25 лет (если, конечно, в детстве и юности не было ожирения или излишней худобы).

...мы не курим или бросаем курить. Если не можете окончательно расстаться с сигаретами, то ограничьте их количество.

...мы спокойны. Позитивное отношение к жизни положительно влияет на здоровье. Уныние, злость, агрессия наносят урон сердечно-сосудистой системе.

Не пропустите болезнь

Первыми признаками патологических процессов в сердечно-сосудистой системе являются:

- боли в сердце;
- ускоренный пульс и сердцебиение;
- одышка при незначительных физических нагрузках;
- быстрая утомляемость, плохое настроение, раздражительность;

- стойкая бессонница;
 - преждевременное старение.
- Следует насторожиться, если:**
- неприятные ощущения в области сердца испытываются впервые;
 - боль в сердце носит характер приступа;
 - неприятные симптомы появляются при напряженной физической

или эмоциональной нагрузке, но проходят в состоянии покоя.

Если при устранении нагрузок боль не исчезает или возникает вновь, следует не просто обра-

титься к кардиологу, а немедленно вызвать «скорую помощь», потому что эти признаки могут свидетельствовать об инфаркте миокарда.

Как растет сердце

У современных подростков ускоряются темпы роста сердца и сосудов. У девочек эти процессы начинаются раньше, чем у мальчиков.

Сердце современного 18-летнего юноши намного больше сердца взрослого мужчины, жившего лишь полвека назад. Однако сосуды у подростков XXI века по-прежнему остаются сравнительно узкими, что порой затрудняет кровообращение, неблагоприятно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы. Вот почему подростки часто жалуются на боли в сердце. Во время ускоренного роста организма иногда наблюдаются отклонения в развитии формы и величины сердца, аритмии, развиваются обменные или воспалительные процессы в сердечной мышце. В период бурного роста сердце подростка нуждается

в поддержке, потому что оно растет гораздо медленнее других органов. Ребенка следует беречь от чрезмерных физических и эмоциональных нагрузок, которые ведут к расстройству тонуса сосудов (гипертонии или гипотонии).

Среди причин, влияющих на медленное развитие сердца подростков, кардиологи выделяют такие, как неблагоприятные условия жизни, невнимание к здоровью ребенка, различные нарушения режима жизни и вредные привычки, малая подвижность или, наоборот, чрезмерные физические и учебные перегрузки.

А может ли у 14-летнего подростка из-за бурного роста сформироваться порок сердца? Этот вопрос беспокоит многих родителей. Как правило, порок сердца у детей формируется внутриутробно.

«Мотор» беспокоит?

У старшего поколения нашей семьи особенным почтением пользовались и пользуются до сих пор настои и отвары из трав и корней.

Вот некоторые наши рецепты.

Корень валерианы вечером хорошо сварите (1 ч. ложку натертого корня залить стаканом кипятка,

держат на медленном огне под крышкой 10 минут). Отвар выпейте перед самым сном, не торопясь, делая паузы между глотками.

Можно сделать и так. Возьмите по щепотке мелко нарубленного корня валерианы, сушеных или зеленых листьев мелиссы и побольше (1 ч. ложку) травы тысячелистника. Корешки и листья нужно залить водой комнатной температуры и подержать 15 минут на кипящей водяной бане. Затем остудить, процедить и отжать остаток, а уж после долить воды до нужного объема. Это «медицинский» способ. Наш же, домашний, несколько иной. Травы в эмалированной посуде долго (минут 30–40) томят на

медленном-медленном огне или же выдерживают на водяной бане, а затем оставляют в плотно закрытой посуде на всю ночь. Утром отвар готов. Его не доливают водой. Употреблять лекарство следует по 1–2 глотка 3 раза в день.

Можно использовать и такой сбор от сердечных недомоганий: возьмите по щепотке плодов ромашки и ландыша, 2 щепотки плодов фенхеля, чуть больше листьев мяты и чуть меньше чайной ложки истолченного корня валерианы и приготовьте настой. 1 ч. ложку настоя перед приемом нужно размешать в стакане горячей воды.

Н. ИВАНОВА,
Нижегородская область.

Сердечная мифология

Проблемы с сердечно-сосудистой системой испытывают многие. Но одно дело — болеть, другое — справляться с болезнью. Попробуем опровергнуть или, наоборот, подтвердить некоторые распространенные убеждения, касающиеся болезней сердца.

Физические нагрузки вредны для сердечников.

Это не так. Физкультура снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и что очень важно, повторных инфарктов. Нагрузки насыщают сердце кислородом, держат в тонусе мелкие кровеносные сосуды — капилляры.

Сидячий образ жизни, наоборот, является одним из главных факторов риска. Ведь миокард, как и любая

мышца, без тренировки слабеет, а это ведет к сердечной недостаточности. Кроме того, отлучение сердечника от активной жизни формирует у него страхи, навязчивые ожидания очередного приступа.

Приступ всегда сигнализирует болью за грудиной

Не всегда. Классические симптомы инфаркта таковы:

▼ сильная, давящая боль за грудиной (длится дольше 15 минут);

- ▼ нарастание одышки;
- ▼ посинение губ;
- ▼ холодный пот и страх смерти (это объясняется общим кислородным голоданием).

Но в последнее время, как показали исследования, врачи все чаще сталкиваются с нетипичными проявлениями сердечного приступа. Например, инфаркт проявляется внезапной острой болью (чаще с левой стороны) и вздутием живота. Поэтому если нет типичных признаков расстройства пищеварения, не промывайте больному желудок. Прежде всего нужно исключить проблемы с сердцем!

Иногда единственным проявлением приступа могут стать боли в левой руке, левом плече, челюсти, даже зубов (также слева). Если подобные боли начались после эмоциональной или большой физической нагрузки, насторожитесь: вы относитесь к группе риска.

Бег трусцой укрепляет сосуды

Такой бег вреден для сердечников. Любые силовые занятия вызывают неравномерный приток крови к органам, спазмы, повышение давления.

Положительное действие на сердце оказывают ходьба (перенесшим инфаркт кардиологи настоятельно рекомендуют ходить пешком 2–3 км в день), спокойное плавание, занятия йогой.

После первого инфаркта жди второго

Большинство больных после инфаркта миокарда возвращаются к нормальной жизни. В половине случаев на ЭКГ даже не фиксируется никаких болезненных изменений.

Возвращение к активной, полноценной жизни не только возможно, но и реально. Конечно, если не курить и не предаваться чрезмерным алкогольным возлияниям.

Целебен ландышей букет

Собирать травы, цветы надо только с добрым сердцем и хорошим настроением. Тогда они с радостью отдадут нам ту энергию, которую им подарили солнечный свет и животворный дождь.

Хочется рассказать про майский ландыш. Я его бережно срезаю ножницами, рвать нельзя ни в коем случае, иначе повреждается корневая система. В детстве мы с бабушкой часто ходили в лес, а в мае — за

ландышами. Бабушка всегда брала с собой ножницы. Она срезала цветы и листья, а дома, разложив на бумаге, сушила. Хранила сухие ландыши в бумажных кулечках.

А когда прихватит сердце, брала несколько лепестков (примерно 2 г, щепотку) и заваривала стаканом крутого кипятка, настаивала 2–3 минуты и пила маленькими глоточками в течение дня. Таблетки не принимала. Этим рецептом сейчас пользуемся и мы.

Только собирать цветки и листья нужно в начале цветения. В них содержатся сердечные гликозиды, сапонины, эфирные масла, аспарагин, аскорбиновая кислота. Препараты из

ландыша применяют при острой и хронической сердечной недостаточности и кардиосклерозе.

**Н. ПАВЛОВА, Бабаевский район
Вологодской области.**



ФИТОаптека

Репа поможет нормализовать сердцебиение. 2 ст. ложки натертой на терке репы залейте стаканом кипятка и варите на медленном огне 15 минут. Затем процедите и пейте отвар по 0,5 стакана перед едой.

**М. КОШКИНА,
г. Новошахтинск Ростовской области.**

Почему болит?

На сердце я вообще-то никогда не жаловался, но в последнее время меня замучили ноющие боли в левой стороне груди. Отчего же там болит?

**С. ДЕМУРОВ,
Архангельская область.**

Левосторонние боли имеют различные причины, определить их сумеет только врач. Боли могут быть связаны не только с патологией сердца, но и позвоночника, поджелудочной железы, легких.

При сердечных заболеваниях к болям в груди присоединяются тахикардия, одышка, замедляется сердечный ритм, появляются отеки.

Загрудинная боль — один из первых признаков **стенокардии**. Она сопровождается чувством тревоги, страха, беспокойством. Чаще всего

боль носит приступообразный характер и через несколько минут отпускает. Развитие приступа стенокардии обычно провоцирует повышенная физическая нагрузка (например, быстрый подъем по лестнице), эмоциональные переживания, резкие температурные перепады (выход на мороз из теплого помещения). Но левосторонние боли возникают и когда человек просто лежит (стенокардия покоя).

Для **невралгии** характерны интенсивные, стреляющие боли (как

будто бьет током) вдоль всего ребра или в передней части груди. Эти боли проявляются в движении, а в состоянии покоя могут не беспокоить.

Боли при **остеохондрозе позвоночника** тоже связаны с движениями, хотя появляются и в состоянии покоя. Они могут быть давящими, стреляющими, тянущими или ноющими.

Боли при невралгии, радикулите и остеохондрозе никак не связаны

с повышением температуры тела, тошнотой, рвотой, поносом, одышкой, изменениями артериального давления.

При **панкреатите** к левосторонним болям присоединяются понос (или запор), тошнота, рвота.

При **заболевании легких** боли под грудью сопровождаются одышкой, повышением температуры, кашлем.

Рекомендации сердечникам

- ◆ Не прекращайте самостоятельно прием лекарств, назначенных врачом.
- ◆ Ограничьте физическую активность в жаркое время года.
- ◆ Не пытайтесь спастись от жары в холодной воде, это чревато спазмом сосудов.
- ◆ Пейте как можно больше жидкости, если обильно потеете. Не увлекайтесь газированными напитками: от них часто повышается давление, увеличивается опасность инфаркта и инсульта.

Аномальное сердечко

Если в медицинской карточке вашего ребенка появилась странная запись «МАРС» — не думайте, что малыша втайне от вас готовят к полету в космос. Аббревиатура МАРС расшифровывается просто — малые аномалии развития сердца. Но и здесь пугаться не стоит. Малая аномалия — это всего лишь незначительное отклонение от нормы, а от какой, читайте дальше.

Малые аномалии развития сердца — это врожденные изменения в строении сердца. Однако такие нарушения настолько малы, что

не влияют на основную функцию сердечно-сосудистой системы — доставку кислорода к тканям.

Ребенка с диагнозом «МАРС» нельзя назвать больным (в общепринятом смысле этого слова). Дети с аномальными сердечками, как правило, внешне ничем не отличаются от своих сверстников. Они редко жалуются на слабость или одышку, как это обычно бывает при серьезных сердечных недугах.

Но полностью здоровыми считать ребятшек с малыми аномалиями тоже нельзя. У таких детей понижена

переносимость физических нагрузок, больше риск развития воспалительных заболеваний. Заниматься спортом таким детям разрешается только после осмотра врачом-кардиологом.

К малым аномалиям развития сердца относятся: пролапс (провисание) митрального клапана (ПМК), аномальная хорда левого желудочка (АРХ ЛЖ), открытое овальное окно (ООО).

Также к МАРС причисляют и синдром вегетативной дистонии (СВД). Данный недуг проявляется повышенной возбудимостью, нарушением сна, потливостью, неуравновешенностью, головными болями.

Нередко к малым аномалиям относят и дисплазию соединительной ткани. При этом отклонении у ребенка часто бывает астеническое телосложение (высокий рост, худощавость и длинные конечности), повышенная подвижность суставов, искривление позвоночника, плоскостопие, изменение формы грудной клетки.

Впрочем, аномалия — это не болезнь, и есть шанс, что с возрастом все изменится. Например, за счет роста сердца могут нормализоваться пролапс клапанов, длина хорд или закрыться овальное окно.

В современных условиях малые аномалии развития сердца выявляются уже в первые 2–3 года жизни и при постоянном наблюдении специалиста не дают осложнений. Педиатр при подозрении на МАРС выслушивает обычно сердечный шум и направляет к кардиологу, а тот — на ультразвуковое исследование сердца.

МАРС, как правило, не требуют специального лечения. Таким детям нужно соблюдать щадящий режим дня, чередовать учебу и отдых, закаляться. От физических занятий не стоит полностью отказываться — сердце правильно развивается при регулярных нагрузках. Прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде, медленный бег, купание в речке или бассейне пойдут только на пользу.

Кроме того, в рационе ребенка должно быть больше продуктов, богатых калием и магнием: сухофрукты, бобовые, различные крупы, свежая зелень, морковь, шиповник. Иногда кардиолог выписывает дополнительно препараты магния и калия, а также средства, улучшающие кровоснабжение тканей сердца.

Ольга СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.

■ Кстати

Сильно выступающая внутренняя дуга ушной раковины свидетельствует о предрасположенности к болезням сердца, а глубокие складки на мочке — к инфаркту.

Если верхняя задняя часть уха плоская, не имеет выраженного рельефа, то вероятен ранний склероз.

За день или даже за несколько часов до инфаркта люди часто жалуются на жжение, зудящую боль в центре левой ушной раковины.

Глава II

Сердечно-сосудистые заболевания

Ишемическая болезнь сердца

Ишемия перекрывает кислород

Мне поставили диагноз: ишемическая болезнь сердца. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании подробнее. Как избежать осложнений, чем лечиться?

А. САМОЙЛОВА,

с. Крестьянка Алтайского края.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы. «Ишемия» в переводе с латинского языка означа-

ет недостаточность кровоснабжения, по сути, обескровленное сердце.

Сердце работает непрерывно всю жизнь. Поэтому оно постоянно нуждается в кислороде и других необходимых веществах. Человек может

жить несколько месяцев без пищи и несколько дней без воды, но не способен выдержать даже несколько минут без кислорода — сердечная мышца при этом перестает сокращаться и погибает.

При ИБС кровь, доставляющая кислород и питательные вещества, не проходит в нужном количестве через сосуды сердца (коронарные артерии) из-за их сужения или закупорки. В результате сердечная мышца начинает страдать от кислородной недостаточности.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

ИБС возникает из-за недостаточного кровоснабжения органа. Причиной этого в большинстве случаев является атеросклероз сосудов. При этом заболевании на стенках артерий образуются так называемые бляшки, которые либо сужают просвет, либо закупоривают сосуды полностью. Атеросклеротические бляшки начинают развиваться в молодом возрасте. Намного быстрее это происходит у пациентов с неблагоприятной наследственностью, высоким уровнем холестерина, курящих, а также страдающих такими заболеваниями, как сахарный диабет, артериальная гипертония, ожирение.

Причиной недостаточного поступления крови к сердцу может быть спазм или воспаление коронарных сосудов из-за курения, ожирения, повышенного артериального давления, бесконтрольного приема лекарств, гормональных нарушений. Большую роль играет неправильное питание:

— избыточное потребление жиров, особенно животных, увеличивающих содержание холестерина в крови;

— недостаток в рационе растительных масел (полиненасыщенных жирных кислот);

— высококалорийная пища, которая приводит к развитию ожирения;

— недостаточное поступление в организм клетчатки и пектинов, содержащихся во фруктах и овощах;

— дефицит антиоксидантов (витаминов А, Е, С).

Кроме этого, ишемическая болезнь сердца может возникать из-за стрессов, малой физической активности, нарушений обмена веществ, наследственности.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Первые признаки болезни — неприятные ощущения в загрудинной области, которые появляются при физической или эмоциональной нагрузке и исчезают в состоянии покоя. Чем раньше больной обратит на это внимание, тем лучше для него.

Однако зачастую больные ИБС могут не только не ощущать симптомов болезни, но даже и не догадываться о ее наличии. Такие формы заболевания представляют большую опасность, так как выявляются на более поздних стадиях.

По мере развития заболевания человека начинают беспокоить болевые ощущения в грудной клетке, руке, нижней челюсти, спине даже в состоянии покоя. Боль часто сопровождается тревогой, слабостью, сильной потливостью, одышкой, тошнотой. Больной бледнеет, у него понижается температура тела, кожа увлажняется, дыхание становится поверхностным, сердцебиение учащается.

Во время приступа стенокардии к болям прибавляются ощущение сдавливания, тяжести, жжения в грудной клетке.

В зависимости от того, насколько выражено «голодание» сердца, как долго оно происходит и как быстро возникло, выделяют несколько форм ишемической болезни сердца:

— бессимптомная, или немая, форма, когда болезнь никак не проявляется;

— стенокардия (грудная жаба) дает о себе знать сильной болью за грудиной при физической нагрузке, стрессе, выходе на холод или переедании;

— аритмическая форма, которую можно распознать по нарушениям сердечного ритма (мерцательной аритмии);

— при инфаркте миокарда, когда происходит отмирание участка сердечной мышцы.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Чаще всего ишемическую болезнь сердца лечат лекарственными препаратами разного действия. Одни лекарства расширяют сосуды сердца, другие уменьшают нагрузку на него, снижая кровяное давление и уравнивая сердечный ритм. Есть также препараты, которые борются с основной причиной ишемической болезни — повышенным уровнем холестерина в крови.

Расширить суженные артерии можно и при помощи несложной операции — коронарной ангиопластики, при которой в сосуд вводится металлическая вставка. В серьезных случаях кардиохирурги прибегают

к шунтированию, когда закупоренные сердечные сосуды заменяются на хорошо проходимые новые, как правило, сделанные из вен конечностей.

Больным рекомендуется ограничить употребление жирной пищи, поваренной соли, жидкости, запрещается курение. Работа не должна быть связана с физическими и эмоциональными нагрузками.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Если ишемическую болезнь сердца не лечить, то из-за дефицита кислорода сердце перестает нормально работать, что приводит к недостаточному поступлению крови во все остальные органы. Это состояние называется хронической сердечной недостаточностью. Она остается ведущей причиной смертности во всем мире.

Одним из самых грозных исходов ишемической болезни сердца является сердечный приступ, в результате которого погибает часть сердечной мышцы.

Потомственная ведунья

*Верну любимого.
Налажу мир в семье.
Отворот.
Снятие порчи. Защита.
Стаж более 30 лет.*

По фотографии и без.

Сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)

**603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.**

Реклама.

Как отразить болевую атаку

Расскажите подробно о профилактике ишемической болезни сердца. Можно ли полностью излечиться от этого недуга?

А. ЗАБАВИН,

г. Балахна Нижегородской области.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) чаще всего протекает волнообразно: периоды затишья без проявления выраженных симптомов сменяются обострением заболевания. Кроме того, существует еще явление преходящей ишемии сердца, когда она возникает у вполне здорового человека как реакция на стрессы или непомерные физические нагрузки.

Напомним, что **самыми первыми симптомами ишемической болезни сердца**, как правило, становятся тягостные ощущения. Это субъективные признаки, но чем раньше человек обратит на них внимание, тем быстрее начнется лечение. Поводом для обращения к кардиологу должно быть любое неприятное ощущение в области сердца, особенно если оно незнакомо больному и прежде им не испытывалось. Подозрение на ишемическую болезнь сердца должно возникнуть и в том случае, если боли

в загрудинной области появляются при физической или эмоциональной нагрузке, но в покое проходят, имеют характер приступа. Любая загрудинная боль монотонного характера тоже требует немедленного обращения к кардиологу.

Люди, близкие родственники которых больны ИБС или страдают атеросклерозом, относятся к группе высокого риска.

Главные составляющие профилактики ИБС — это физическая активность, отказ от курения, здоровое питание и своевременное лечение заболеваний, которые могут спровоцировать развитие ишемии сердца (**гипертония, сахарный диабет, атеросклероз**).

Кардиологи рекомендуют заниматься физкультурой пять дней в неделю хотя бы по полчаса. Физическая активность важна для лучшей работы **сердечной мышцы**.

Важно

Очень часто пусковым механизмом ИБС оказываются стрессы. Поэтому благоприятный, доброжелательный эмоциональный фон — исключительно мощное средство профилактики ишемии. Это касается и отношений в семье,

и эмоций, которые человек переживает на работе. Радоваться тому, что есть, и не злиться из-за того, чего нет, — казалось бы, так просто, а между тем для многих из нас свойственна погоня за химерами, часто в ущерб собственному счастью и здоровью. Замечено, что счастливые люди редко страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Перемежающаяся хромота — симптом ИБС

Перемежающаяся хромота — важный симптом заболеваний периферических артерий нижних конечностей. Она проявляется возникающими при ходьбе болями, ощущением слабости и усталости в ногах. В покое боли проходят.

Сужение просвета артерий нарушает кровоток, ткани и клетки не получают необходимые им вещества и кислород в достаточном количестве. В тканях накапливаются продукты обмена веществ, в том числе и молочная кислота, которая и вызывает сильные боли. Такое состояние называется ишемией.

Чем обширнее нарушение кровотока в ногах, тем сильнее проявления ишемии. Перемежающаяся хромота является предвестником негативных процессов в сердечно-сосудистой системе.

К факторам риска перемежающейся хромоты относятся курение, гипертоническая болезнь, высокий уровень холестерина в крови.

Физические упражнения — это начальный этап лечения перемежающейся хромоты. Врач разрабатывает

для пациента индивидуальный план занятий. В качестве физической нагрузки рекомендована обычная ходьба не менее 3 раз в неделю в течение 3–6 месяцев под наблюдением врача. Нужно ходить не меньше часа до тех пор, пока не появится перемежающаяся хромота. Но ходьбу следует продолжить до тех пор, пока еще можно терпеть боль, обычно 8–10 минут. После этого рекомендуется отдохнуть, дождаться, пока боль пройдет полностью, а затем продолжить ходьбу. Нужно чередовать физические нагрузки с отдыхом, постепенно увеличивая время прогулки без боли с 30 до 50 минут. Так ткани приспособляются к имеющемуся кровотоку, при этом в мышцах нижних конечностей появляются новые сосуды (коллатерали), которые восстанавливают нормальный поток крови.

Наряду с рекомендациями ежедневно заниматься ходьбой врач назначает **препараты**, понижающие уровень холестерина в крови (статины), сосудорасширяющие средства (никотиновая кислота, но-шпа и др.). Кроме того, в лечении используются медикаменты, понижающие свертываемость крови и улучшающие ее вязкость, это нужно, чтобы снизить риск образования тромбов и увеличить текучесть крови в капиллярах.

Диета является очень важным компонентом комплексного ле-

чения сосудистых заболеваний. При появлении перемежающейся хромоты рекомендуется пища с растительными маслами, полезна рыба (лосось, семга, макрель, сардины), в которой содержатся омега-3-жирные кислоты. Соевые бобы и заменители мяса на основе сои также снижают в крови уровень холестерина.

При необходимости прибегают к методам хирургической реконструкции артерий: эндартерэктомии и протезированию.

Верю в силу трав

Недавно у меня обнаружили ишемическую болезнь сердца. Я не хочу пока пить сильные лекарственные препараты, а, как и моя мама, верю в силу трав. Какие травы входят в так называемый сердечный сбор, как их нужно принимать?

**В. АХРОМЕЕВА,
Самарская область.**

Если вы не хотите покупать травы в аптеке, а желаете собрать самостоятельно, ищите их там, где хорошая экология. Вот какие растения входят в сердечный сбор: боярышник (цветы и плоды), трава манжетки, спорыш, листья черники и лесной земляники, корни синюхи голубой, трава медуницы, листья березы, Melissa, шишки хмеля, трава тысячелистника, репешок, буквица, желтушник, вереск. Все травы для приготовления настоя

надо брать в сухом виде в равных пропорциях.

Для приготовления целебного напитка 2 столовые ложки сбора заливают 0,5 л кипятка. Настаивают несколько часов в термосе. Пьют настой равными частями в течение дня.

Но даже травы нельзя использовать бесконтрольно. Никто не отменяет пользы сердечного сбора, но врач может посоветовать исключить какие-либо растения для вашего же блага.

Доктор шиповник

Сердечные заболевания не щадят ни старых, ни малых. Сердце — это наше солнце, которое дает жизнь всем клеткам, но иногда происходит его затмение, и появляется болезнь.

Как помочь себе? Существуют проверенные временем рецепты, которыми я хочу поделиться.

При ишемической болезни сердца нужно приготовить такое средство: кашку из 100 г чеснока смешивают с соком из восьми лимонов и настаивают сутки, завязав марлей. Эту смесь принимают ежедневно по чайной ложке, разводя в половине стакана воды. Курс лечения длится 2 месяца.

Хорошо помогает ванна с шиповником. Для этого 500 г шиповника заливают тремя литрами кипятка и варят на малом огне в течение 10 минут, затем остужают, процеживают и добавляют в ванну. Температура воды при этом должна

быть 38 градусов. Чтобы получить результат, нужно проделать 20–30 процедур.

В парализованные конечности можно втирать 2–3 раза в день мазь. Ее готовят из спирта, который наполовину смешивают с растительным маслом.

При ишемической болезни полезно пить в течение года настой шиповника и боярышника. Плоды заваривают как чай, настаивают 2 часа и принимают по полстакана 3–4 раза в день.

После перенесенного инфаркта в период восстановительного лечения можно подключить настой золототысячника. Столовую ложку травы заливают двумя стаканами кипятка и настаивают в течение часа. Принимают настой ежедневно по четверти стакана 3–4 раза в день до еды.

Э. ГИЛИНА, Новокузнецк Кемеровской области.

Сердце... на ладони

Западная медицина лечит симптомы, а восточная — причины. Китайцы говорят: болезнь нужно лечить не за три месяца до смерти, а за три года до начала недуга.

Сердечный приступ — штука серьезная: бывает, что он развивается внезапно. Внезапная ишемия и заставила меня искать различные

способы оздоровления. Я стала осваивать метод суджок терапии, который отличается от акупунктуры тем, что для лечебного воздействия здесь используются только те точки, которые находятся на кистях рук и стопах.

С силой массируйте сердечную зону (она находится на середине

ладони). Чем хуже вы себя чувствуете, тем сильнее надо нажимать на спасительную точку. Через 15 минут обычно можно испытать облегчение. Этот способ можно использовать в любой ситуации — он прекрасно помогает во время недомоганий при стенокардии и различных видах аритмии.

Затем растирайте мышцы рук. Такие нехитрые приемы помогут сердечникам обходиться без нитроглицерина.

Высокое давление понижается, если активно массировать уши. Ушные раковины и мочки должны гореть!

Н. ФЛИССАК, Хабаровск.

Берегите сосуды

Для развития ишемической болезни сердца достаточно даже минимального сужения внутрисердечных артерий, которые чаще всего становятся причиной острых коронарных синдромов: нестабильной стенокардии или инфаркта миокарда.

Напомним, какие причины ведут к развитию атеросклероза и ИБС:

- нарушенный жировой обмен, высокие показатели холестерина и триглицеридов в крови;
- артериальная гипертония и сахарный диабет;
- курение, стрессы, употребление алкоголя.

Существуют, конечно, и не зависящие от человека факторы риска (например, мужской пол, климактерический период, наследственность, возраст старше 50 лет).

Своевременная профилактика поможет избежать такого серьезного заболевания, как ишемическая болезнь сердца.

Прежде всего надо остановить процесс развития атеросклероза. Для этого следует внимательно следить за уровнем холестерина. Его

нормальными значениями у здорового человека считаются показатели менее 5,2 ммоль/л, однако при ИБС или наличии сердечно-сосудистых факторов риска безопасным считается уровень 3,7–4,2 ммоль/л, а уровень триглицеридов не должен превышать 2,3 ммоль/л. Если эти показатели выше нормы, необходимо обратиться к врачу, который решит, достаточно ли придерживаться только лишь диеты или следует принимать еще и препараты, снижающие холестерин.

Для профилактики ИБС нужно знать уровень артериального давления. При гипертонии риск развития ИБС увеличивается втрое. Снизить высокое давление можно, изменив образ жизни и принимая лекарства. Постарайтесь избавиться от вредных привычек, сделайте более упорядоченным режим труда и отдыха.

Диабет коварен: его не слышно и не видно, а сердце и сосуды он может испортить основательно. Специальные нагрузочные тесты, которые предложит пройти врач, помогут выявить даже скрытый диабет.

Снимите электрокардиограмму (ЭКГ) и пройдите нагрузочные тесты для определения состояния кровоснабжения сердца в моменты стрессовых нагрузок (велозергометрия, суточное (холтеровское) мониторирование ЭКГ).

У 25% людей ИБС протекает бессимптомно: человек может совсем не испытывать неприятных ощущений в области сердца, но на электрокардиограмме или при стресс-тесте отражаются характерные ишемические изменения.

Шунтирование и ангиопластика

Устранить причину ишемической болезни зачастую возможно только хирургическим путем.

Аортокоронарное шунтирование. Суть этой операции в создании нового сосуда, по которому кровь будет поступать к сердцу в обход пораженного участка. Но есть ли у нас сосуды, которыми можно пожертвовать? Оказывается, есть. Их выбирают, чтобы не нарушить кровообращение в тех местах, откуда они были взяты. Чаще всего используют большую подкожную вену ноги (при условии, что у пациента нет варикозной болезни). Одним концом ее подшивают к аорте, от которой берут начало коронарные артерии, другим — к сосуду ниже места его сужения. В результате кровь устремляется по новому руслу.

А что же нога, которая лишилась вены? С ней ничего страшного не происходит: кровь течет по другим венам.

Операция длится до 5 часов. Эффективность ее очень высока. Пациенты забывают о стенокардии, снижается риск развития инфаркта миокарда. После аортокоронарного

шунтирования человек вновь возвращается к привычной жизни и прекращает принимать большинство препаратов, без которых раньше обходиться не мог.

Но недостаточно лишь установить шунты — надо поддерживать их в рабочем состоянии. Через год после операции до 15 процентов шунтов закрываются. Их может перекрыть тромб или же те самые бляшки, которые и заставили человека пойти на операцию.

Кроме того, у каждого шунта свой срок годности, в течение которого он изнашивается и не справляется с нагрузкой. Тогда кардиолог может предложить пациенту сделать повторную операцию, и как минимум в течение 10 лет после шунтирования сосудов боли в сердце беспокоить не будут.

Ангиопластика — второй из возможных вариантов лечения ишемической болезни сердца. Суть ее в расширении суженного участка и восстановлении кровотока в пораженной артерии. Для врачей, выполняющих эту процедуру, путь к сердцу лежит через бедренную ар-

терию — крупный сосуд на передней поверхности бедра. В нее вводят баллонный катетер — гибкую трубку, которую проводят в коронарные артерии. Когда катетер достигает места сужения, хирург раздувает надетый на него баллончик. Получившийся «воздушный шарик» расширяет поврежденный участок. Чтобы не дать артерии сузиться снова, на это место ставят стент — своеобразную распорку, протез, который напоминает

корпус от шариковой ручки. Стент удерживает наиболее опасный участок артерии в нормальном состоянии.

Период реабилитации после ангиопластики гораздо короче и легче, чем после шунтирования. Но эту операцию нельзя делать пациентам, у которых поражение коронарных артерий слишком велико, не подходит этот метод и большинству больных сахарным диабетом.

Стенокардия

Когда на сердце тяжесть...

Расскажите, как не пропустить первые признаки стенокардии и как сегодня лечат это заболевание.

**Д. ТЕПЛЯКОВА,
Иваново.**

Боль в сердце мы воспринимаем как что-то очень опасное. Но как только она отпускает, об этом забываем — до следующего приступа. Как сдерживать развитие серьезного недуга?

Наиболее распространенным проявлением ИБС (ишемической болезни сердца) является **стенокардия**. Различают стабильный и нестабильный вид этого заболевания. **Для стабильного** характерна боль только при нагрузке (физической или нервно-психической). В покое она проходит сама или после приема

нитроглицерина, который расширяет сосуды и восстанавливает нормальное кровоснабжение. Поскольку болезненные ощущения обычно начинаются при физической нагрузке, этот вид еще называют стенокардией напряжения. **При нестабильной** стенокардии загрудинные боли возникают при малейшей нагрузке и даже в покое, появляется одышка. Это опасное состояние, которое может продолжаться несколько часов и часто приводит к развитию инфаркта миокарда.

Для человека, страдающего стенокардией, важен правильный анализ собственных ощущений, чтобы не упустить момент, когда болезнь начала прогрессировать. Если раньше, например, при подъеме на лестницу приступы стенокардии возникали лишь на третьем этаже, а теперь уже и на второй тяжело подняться, надо обязательно посетить врача.

У приступов стенокардии есть свои отличительные черты. Основным их симптомом является сильная боль в области сердца. Кроме боли, во время приступа растет чувство сдавливания, тяжести, жжения за грудиной (будто на грудь что-то тяжелое положили... Вот почему в прошлом стенокардию называли грудной жабой). Все это сопровождается чувством страха смерти, тревогой, общей слабостью, обильной потливостью, тошнотой. Сердечный приступ быстро проходит, обычно уже через 10 минут после прекращения нагрузки или приема под язык таблетки нитроглицерина. Кроме таблеток, для снятия приступа можно использовать аэрозоли — жидкие формы препарата для распыления в рот.

После приступа необходимо уточнить диагноз, пройти тщательное обследование: ЭКГ, суточное мониторирование кардиограммы, пробы с физической нагрузкой, например,

на велоэргометре или на бегущей дорожке.

Лекарственные средства из группы нитратов являются базовыми для **лечения стенокардии**. Основное их действие заключается в уменьшении притока крови к сердцу, что снимает с него лишнюю нагрузку. Препараты назначает кардиолог. Некоторые лекарства нужно принимать 4 раза в день из-за короткого срока их действия (6–7 часов). Другие препараты сохраняют активность в организме до 12 часов, а иногда в течение суток и больше. Современные средства при лечении стенокардии принимают один раз в день.

Удобно использовать специальные пластыри, которые помогают лекарству всасываться в кровь постепенно, создавая надежную защиту для сердца. Есть даже специальные таблетки, которые приклеиваются во рту на слизистую оболочку щеки, где медленно рассасываются.

Кроме нитратов, для профилактики приступов стенокардии используют антагонисты кальция. Еще один из главных препаратов при стенокардии и ишемической болезни сердца — аспирин в малых дозах. Аспирин нельзя принимать самостоятельно, только если его назначит врач. При стенокардии надо лечиться постоянно, не прекращая прием препаратов даже при хорошем самочувствии.

Если вас настиг приступ...

▼ Если случился приступ стенокардии необходимо немедленно прекратить любую активную деятельность (остановиться, если вы двигались, сесть или прилечь).

- ▼ Если в течение минуты боль сохраняется, положите под язык таблетку нитроглицерина (если давление не ниже 120 на 80 мм рт. ст.) или сердечного препарата, рекомендованного лечащим кардиологом. Можно использовать капли, аэрозоли с нитратами. Лекарства этой группы могут вызывать головную боль и легкое головокружение, поэтому принимайте их, находясь в горизонтальном положении или полулежа.
- ▼ Валидол, корвалол, валокордин не годятся для устранения приступа стенокардии.
- ▼ Если и через 5 минут боль не проходит, примите еще одну таблетку и вызывайте «скорую помощь».

■ Кстати

Причина стенокардии (резкая боль или дискомфорт в области груди) — сужение кровеносных сосудов, питающих сердечную мышцу. Обычно это происходит постепенно и незаметно в связи с образованием на сосудах атеросклеротических бляшек. Суженные сосуды заставляют сердце работать в усиленном режиме, потому что кровь по ним проталкивается с трудом.

Особенно опасная ситуация возникает во время физической нагрузки. В это время мышцам, тканям и клеткам требуется больше крови, возрастает и потребность самого сердца в кислороде, но узкие сосуды не могут обеспечить нужное количество крови, и сердце начинает испытывать острую нехватку кислорода. Так возникает сильная боль.

Как расширить сосуды?

Мою 62-летнюю маму недавно стали мучить приступы стенокардии. Как помочь ей быстрее справиться с болями? Делают ли при стенокардии операции на сердце?

Л. СТЕФАНЬКО,
Ярославская область.

Скорая помощь во время приступа стенокардии — таблетка нитроглицерина под язык. Но у некоторых

людей этот препарат вызывает головную боль. Тогда его можно заменить каплями Вотчала (накапайте 6–8

капель на кусочек сахара и медленно рассасывайте). Если одна таблетка нитроглицерина не помогла, вторую нужно принять вместе с таблеткой аспирина. Аспирин рекомендуется разжевать и запить горячей водой. Измерьте артериальное давление, при показателях ниже 100/60 мм рт. ст. нитроглицерин желателно принять в положении лежа.

Если повторный прием лекарства не снял приступ, без промедлений вызывайте «скорую».

Делают ли операции при стенокардии? Чем старше человек, тем больше у него может быть других болезней, которые не позволят оперировать сердце. Прежде чем предложить пациенту хирургическое вмешательство, врачи в первую очередь обследуют состояние сосудов. Коронарография, в ходе которой сосуды сердца заполняются контрастным веществом, позволяет определить, где именно нарушено кровоснабжение миокарда. Затем производится ангиопластика: в сердечные артерии, проколов периферические сосуды, вводят специальный зонд с приспособлением, которое под влиянием нагнетаемого воздуха расширяет суженное место пораженной артерии сердца и восстанавливает

нарушенное кровообращение. Чтобы расправленный сосуд снова не сузился, в него также через зонд, вставляя специальный проволочный каркас (стент). Эта процедура позволяет предотвратить инфаркт и даже излечивает от стенокардии.

В тех случаях, когда ангиопластику сделать невозможно, выполняют операцию на сосудах сердца — аортокоронарное шунтирование. В сердце шивают дополнительный сосуд, взятый из ножных вен или из других артерий пациента, и так восстанавливают нормальный кровоток в сердечной мышце.

Кстати, не всякая стенокардия опасна. Порой сердечники живут со стенокардией до глубокой старости. Все зависит от формы заболевания. Наибольшие опасения вызывает нестабильная стенокардия, при которой сильные болевые приступы возникают даже в состоянии покоя. Чтобы снять боль, понадобится уже не одна, а 2–3 или больше таблеток нитроглицерина.

А пока болезнь не зашла слишком далеко, нужно изменить образ жизни, порой кардинально! Кстати, исследования показали, что одно лишь правильное питание способно снизить риск стать сердечником.

Микстура из одуванчика

Одуванчик полезен при низком гемоглобине, болезнях сердца и печени. Предлагаю вкусный и полезный рецепт — желе из одуванчиков. Я готовлю его так.

Собираю весной 100 головок желтого одуванчика (без зеленых листочков), разрезаю их пополам, добавляю 10 молодых сочных листьев вишни, измельчаю на терке 1 крупный лимон

(вместе с кожурой, но без косточек). Приготовленное сырье заливаю 1 литром воды, кипячу 10 минут на слабом огне и настаиваю сутки в прохладном месте под крышкой. Затем процеживаю, в настой добавляю 1 кг сахара и кипячу на самом маленьком

огне еще 1,5 часа. Ароматное желе готово, и по 1 ст. ложке 2–3 раза в день можно добавлять его в чай. Вкусное лакомство я делаю все время, пока цветут одуванчики.

М. ТЕРЕШКИНА,
Кемерово.



ФИТОаптека

Порошок из семян пастернака улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, предотвращает приступы стенокардии. 0,5 ч. ложки измельченных семян залейте 2,5 стакана воды, кипятите 15 минут, настаивайте 2 часа, процедите.

Принимайте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

В. КАПУСТИНА,
Нижегородская область.

От сердечных хворей

С помощью травяных настоев можно улучшить самочувствие при атеросклерозе, стенокардии, гипертонии, ишемии и других сердечных хворях. Предлагаю читателям воспользоваться простыми рецептами.

Состав первый (он готовится отдельно от второго) — мед натуральный — 500 г, водка — 500 мл. Оба компонента смешайте, нагрейте на умеренном огне (при нагревании постоянно помешивайте) до образования на поверхности молочной пленки. Затем снимите с огня и дайте отстояться.

Состав второй: пустырник, сушеную топяную, валериану (измельченный корень), спорыш, ромашку возьмите по щепотке, заварите литром кипятка и настаивайте полчаса. Затем процедите через несколько слоев марли.

Первый состав смешайте со вторым и поставьте в темное место на 3 дня.

Принимайте смесь в течение первой недели по 1 ч. ложке 2 раза в день (утром и вечером). Начиная со второй недели пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день (утром и вечером) до

тех пор, пока не закончится сердечное снабдьё.

Сначала может показаться, что лечение не дает явного эффекта, но постепенно вы забудете о болях в сердце, давление стабилизируется. Условие для успешного лечения одно — начал принимать это лекарство, значит, надо пройти

полный курс: 10–12 месяцев. После каждого приема порции лечебной смеси нужно делать перерыв в 10–12 дней. В этот период вновь готовьте лекарство, и после перерыва продолжайте лечение.

В. ЮРЧЕНКО,
Нижний Новгород.

Полезный совет

Если заболело сердце, а нитроглицерина под рукой не оказалось, проглотите небольшой очищенный зубок чеснока (целиком!).

«Аспирин» в живом шприце

Можно ли больное сердце лечить при помощи пиявок?

Г. КУКЛЕВА,
Ярославская область.

Пиявка — это живой шприц, с уникальным набором биологически активных веществ. Благодаря природному доктору снижается артериальное давление, увеличивается скорость кровотока, расширяются капилляры, стабилизация свертывающей системы улучшает кровообращение всех внутренних органов. Пиявка является великолепным антикоагулянтом, поэтому с успехом используется для профилактики инсульта, инфаркта, других заболеваний сердечно-сосудистой системы. А еще она оказывает психо-

терапевтическое действие, является биоэнерготерапевтом.

Как и любой шприц, пиявка — одноразовый инструмент лечения. После сеанса ее выбрасывают, так гирудотерапевт полностью исключает риск передачи вирусов и вредных бактерий от одного пациента к другому.

Курс гирудотерапии (лечение с использованием медицинских пиявок) должен проходить под наблюдением специалиста. Но что делать тем, для кого сеанс постановки пиявок в медицинском учреждении

недоступен? Гирудотерапию для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний можно проводить дома и при восстановлении после болезни (но желательно после консультации с врачом). Нужно помнить, что метод гирудотерапии не так прост в использовании, как может показаться с первого взгляда. Самостоятельная постановка пиявок допустима лишь после того, как медицинские работники обучат пациента всем правилам проведения этой процедуры. Тогда можно получить нужный эффект и избежать возможных осложнений.

Тем, кто выписался из больницы после инфаркта или инсульта, врачи рекомендуют ставить пиявок не ранее чем через месяц. Пиявки снижают риск образования тромбов, помогают сердечной мышце нормализовать работу. Нежелательные последствия инсульта — онемение рук, повышенное давление, лицевые подергивания — могут полностью исчезнуть через 5 или 6 недель гирудотерапии.

В день проведения сеанса больной не должен принимать ванну, пользоваться мылом и косметикой, употреблять алкоголь и курить. Необходимо отказаться от работ по дому, в саду или в гараже: после них на коже человека сохраняется стойкий запах различных технических веществ, пота. Почувствовав резкий запах, пиявки отказываются присасываться к коже.

Купив пиявок в аптеке, храните их в банке с водопроводной водой в светлом месте при температуре 10–15 °С. Воду следует менять ежедневно. Для лечения пригодны только здоровые и голодные пиявки,

быстро двигающиеся в воде. Вялых, с узелками, с клейкой поверхностью особо не берут в лекари.

Пациентам часто кажется, что чем больше на них будет сидеть кровососов, тем эффективнее станет лечение. Но максимальное количество пиявок, которое допускается в домашних условиях, равняется 3–4. Нельзя позволять пиявке высасывать кровь больше часа, поэтому обычно процедура заканчивается через 30–40 минут.

Ставят пиявок на область сердца, спину, на затылок (для очищения сосудов), в районе печени (для ее чистки), на конечности (при тромбозе и варикозе), за уши (при атеросклерозе и сердечной недостаточности). Можно располагать пиявок произвольно — они сами знают места наиболее сильного воздействия на организм. Не нужно пугаться ощущений, которые появляются во время присасывания (легкое жжение, как при укусе муравья, даже сильный зуд, особенно если пиявка поставлена на место, где тонкая кожа). Это быстро проходит.

Одна пиявка высасывает до 5–10 мл крови. В первые десять минут она впускает в ранку свою слюну, содержащую около 150 целебных веществ. В это время кровь становится гомогенной (однородной) за счет растворения мелких холестериновых бляшек и тромбов. Потом пиявка продолжает выделять слюну в меньших количествах.

Если после сеанса кровь не останавливается в течение часа-двух, следующий сеанс возможен лишь через неделю. Если ранка кровоточит более трех часов, то через 10 дней.

Пиявок нельзя использовать при:

- ◆ нарушениях свертываемости крови (гемофилии);
- ◆ гемолизе (процессе разрушения эритроцитов);
- ◆ резком истощении организма;
- ◆ низком артериальном давлении;
- ◆ беременности;

- ◆ сахарном диабете;
- ◆ обострениях психических заболеваний;
- ◆ злокачественных опухолях.

В последние годы ведутся работы в области гирудофармакологии: создаются препараты на основе биологически активных компонентов слюны пиявок.

Лекарство под ногами

Адонис весенний издавна использовался в народной медицине для лечения сердечных заболеваний. Его настой расширяет коронарные артерии, нормализует сердечный ритм при тахикардии, уменьшает застойные явления, обладает общим успокаивающим действием.

1 ч. ложку сухой травы адониса нужно залить 1 стаканом кипятка. Плотно накрыть и настаивать в течение 2 часов. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Водный настой и спиртовая настойка **арники горной** расширяют коронарные сосуды, улучшая питание сердечной мышцы, снижая уровень холестерина в крови.

1 ч. ложку измельченных цветов арники горной залить 1,5 стакана кипятка и настаивать в закрытой посуде 2 часа. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

2 ч. ложки измельченных сухих корней арники горной залить 2 стаканами холодной воды и довести до кипения, после чего снять с плиты и настаивать под крышкой в течение часа. Принимать настой корней по

1 ст. ложке 2 раза в день перед едой.

Белозер болотный (сердечник) — ценное, но забытое лекарственное растение. Белозер регулирует сердечно-сосудистую деятельность, обладает успокаивающим и мочегонным действием.

1 ч. ложку измельченной травы залить 1,5 стакана кипятка. Плотно закрыть крышкой и через 2 часа процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день.

Водный настой, отвар и настойка **березовых почек** помогают при лечении атеросклероза. Настой листьев снимает отеки сердечно-сосудистого происхождения.

1 ч. ложку березовых почек залить 1,5 стакана кипятка, через 1 час процедить. Всю порцию настоя нужно выпить в течение дня в 3–4 приема.

Для приготовления отвара 1 ст. ложку (неполную) березовых почек надо кипятить на слабом огне в 2 стаканах воды в течение 15 минут. Настаивать в течение 1 часа. Процедить и принимать по 0,5 стакана

4 раза в день через 45 минут после приема пищи.

А настойку приготовить так. 1 ст. ложку березовых почек залить 0,5 л водки. Настаивать в темном месте в течение 10 дней. Принимать следует по 15–20 капель 3 раза в день (перед употреблением настойку надо развести в небольшом количестве воды).

Ландыш майский является известным и популярным народным средством лечения различных сердечных заболеваний.

Спиртовая настойка его цветков и листьев позитивно влияет на деятельность сердца: замедляет ритм его сокращений, улучшает наполнение пульса, излечивает застойные явления, одышку, цианоз, а еще ландыш обладает мягким мочегонным, успокаивающим и обезболивающим действием. Можно купить в аптеке го-

товые **ландышево-валериановые капли**, а можно настойку приготовить самостоятельно. 1 ст. ложку цветков ландыша залить 1,5 стаканами водки в темной бутылке. Через 2 недели процедить. Принимать по 10 капель, разбавленных небольшим количеством воды, 2–3 раза в день.

Календула лекарственная (ноготки) как целебное растение была известна еще в античные времена. Водный настой и спиртовая настойка цветочных корзинок успокаивают нервную систему, снижают артериальное давление, усиливают деятельность сердца, замедляют ритм сердечных сокращений, обладают обезболивающим действием.

2 ч. ложки измельченных цветков залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 15 минут под крышкой. Процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

Полезный совет

При стенокардии 1 ч. ложку сухой измельченной мяты залейте стаканом кипятка, через 15 минут процедите. Сделайте глоток мятного чая и подержите под языком 5 минут. Ваше самочувствие улучшится.

Т. ЖЕЛЕЗНОВА,
Омская область.

Чеснок — сердцу друг

При стенокардии очищенную головку чеснока залейте 2 стаканами крепкого куриного бульона и кипятите 15 минут. Добавьте 2 пучка нарезанной петрушки, про-

кипятите еще 3 минуты. Бульон процедите, чеснок и петрушку протрите и смешайте с бульоном. Пейте бульон по 0,5 стакана за 30–40 минут до еды.

Смешайте 5 головок чеснока, растертых в кашицу, 10 протертых лимонов и 1 л меда и настаивайте в течение недели. Принимайте смесь по 4 ч. ложки 1 раз в день за 30 минут до еды. Рассасывать смесь надо медленно, между приемами каждой

ложки делая минутные перерывы. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

При одышке смешайте по стакану оливкового масла и пшеничной водки и выпивайте по четверти стакана 3 раза в день в течение 3–4 недель.

Тест для сосудов

Здоровые сосуды, обеспечивающие нормальное кровообращение, — это гарантия активности и долголетия человека. Узнать о состоянии сосудов поможет тест. Ответьте на его вопросы.

- ◆ Часто ли у вас бывают головные боли и головокружения?
- ◆ Быстро ли вы устаете, часто ли ощущаете общую слабость, недомогание без видимых причин?
- ◆ Реагируете ли ухудшением самочувствия на изменения погоды?
- ◆ Бывает ли у вас звон в ушах?
- ◆ Знакомо ли вам ощущение, когда перед глазами прыгают «мушки» или в глазах темнеет и «рябит»?
- ◆ Бывают ли приступы сердцебиения?
- ◆ Не возникает ли одышка даже при минимальной физической нагрузке?
- ◆ А не мучает ли чувство тяжести и давления в области сердца?
- ◆ Часто ли холодеют руки и ноги?
- ◆ Появляются ли онемение и покалывание в пальцах рук и ног?
- ◆ Не ноют ли ноги по вечерам, если пришлось много ходить или стоять?
- ◆ Случаются ли судороги конечностей?

Если вы хотя бы на два-три вопроса ответили «да», значит, у вас с сосудами не все благополучно.

Если вы ответили «да» на большинство вопросов, положение достаточно серьезное и надо немедленно обратиться к врачу.

Полезный совет

На левой стопе расположены рефлекторные точки сердца. Ее массаж улучшает состояние сердечной мышцы, кроме того, это эффективная профилактика стенокардии. Массируйте стопу поступательными движениями от ее внутреннего края к внешнему.

Сердечная недостаточность

Чего же недостает сердцу?

Расскажите о сердечной недостаточности — в чем ее причины и как ее распознать? Насколько опасно это состояние?

О. ПАШКОВА,
Иркутск.

Сердечная недостаточность — это неспособность сердца в полной мере выполнять свою насосную (сократительную) функцию, чтобы обеспечить организм необходимым количеством кислорода, содержащегося в крови. Сердечная недостаточность не является самостоятельным заболеванием, она результат многих недугов сердца и сосудов (клапанные пороки сердца, ИБС, кардиомиопатия, гипертония и др.). При гипертонической болезни может пройти много лет до появления первых симптомов **хронической сердечной недостаточности**. А например, после инфаркта миокарда, сопровождающегося гибелью значительной части сердечной мышцы, в течение короткого времени (даже минут!) развивается **острая сердечная недостаточность**. Работа сердца страдает из-за лихорадочных состояний, малокровия, повышенной функции щитовидной железы (гипертиреоз), злоупотребления алкоголем и др.

В зависимости от того, какой желудочек сердца поражен больше в результате болезни, различают

право- и левожелудочковую сердечную недостаточность. В первом случае избыточный объем жидкости задерживается в сосудах большого круга кровообращения, и возникают отеки. Вначале они незначительные и обычно затрагивают стопы и голени, затем равномерно поражают обе ноги. С развитием недостаточности отеки становятся плотными и уже полностью не рассасываются. При дальнейшем их распространении увеличиваются в объеме голени и бедра. Затем жидкость накапливается в брюшной полости (асцит), в результате увеличивается печень.

Больные быстро утомляются из-за плохого насыщения крови кислородом, ощущения распирания и пульсации в области шеи.

При левожелудочковой сердечной недостаточности жидкость задерживается в легочном круге кровообращения, поэтому количество поступающего в кровь кислорода снижается. В результате появляются слабость и быстрая утомляемость, одышка усиливается при любой физической нагрузке, что является

основным симптомом хронической левожелудочковой недостаточности. Больные дышат чаще, чем обычно, как бы пытаясь наполнить свои легкие максимальным объемом кислорода. По мере прогрессирования сердечной недостаточности одышка возникает даже при обычном разговоре, а иногда и в состоянии полного покоя.

Приступообразный кашель после интенсивной нагрузки также является симптомом сердечной недостаточности. Он нередко воспринимается как проявление хронических заболеваний легких, особенно бронхита. Поэтому на приеме у кардиолога пациенты не всегда жалуются на кашель, считая, что он не имеет отношения к заболеванию сердца.

Для диагностики сердечной недостаточности иногда бывает довольно обычного врачебного осмотра, но уточнить причины недомогания помогают современные диагностические методы.

Основным и общедоступным средством диагностики заболеваний, которым сопутствует сердечная недостаточность, является ультразвуковое исследование сердца — **эхокардиография (эхо-КГ)**. С ее помощью можно не только установить причину сердечной недостаточности, но и оценить сократительную функцию желудочков сердца. В настоящее время только одной эхо-КГ достаточно, чтобы поставить диагноз врожденного или приобретенного порока сердца, предположить наличие ИБС, артериальной гипертензии и многих других заболеваний. Этот метод

используется и при анализе результатов проводимого лечения.

Электрокардиография (ЭКГ) помогает врачам выявить гипертрофию и недостаточность кровоснабжения (ишемии) миокарда, различные аритмии. На основе ЭКГ созданы и широко используются нагрузочные тесты, во время которых нужно постепенно преодолевать все возрастающие уровни нагрузки. Специальное оборудование, особая модификация велосипеда (VELOЭРГОМЕТРИЯ) или «бегущая дорожка» (ТРЕДМИЛ), позволяет дозировать нагрузку. Такие тесты дают информацию о резервных возможностях насосной функции сердца.

Рентгенологическое исследование органов грудной клетки при сердечной недостаточности выявляет застой крови в малом круге кровообращения и увеличение размеров сердца.

Радиоизотопные методы исследования сердца, в частности радиоизотопная вентрикулография, позволяют с высокой точностью оценить сократительную функцию желудочков сердца, в том числе объем вмещаемой ими крови.

Одним из последних достижений медицинской науки (ядерной диагностики) является **метод позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ)**. Это дорогостоящее и пока мало распространенное исследование. ПЭТ позволяет выявить зоны жизнеспособного миокарда у больных сердечной недостаточностью, чтобы вовремя скорректировать проводимое лечение.

Лечение. С помощью назначенных кардиологом лекарств из орга-

низма удаляют лишнюю жидкость, снимают отеки, восстанавливают нормальное кровообращение, расширяют артерии, улучшают насосную функцию сердца и предотвращают нарушения сердечного ритма. Кроме того, медикаментозное лечение защищает от поражения органы, на которые неблагоприятно действует синдром сердечной недостаточности (а это не только сердце, но и почки, легкие, мозг, печень, сосуды).

Еще 10 лет назад пациентам с сердечной недостаточностью врачи советовали отказаться от физических нагрузок. В настоящее время кардиологи считают, что дозированная физическая активность для сердечников необходима.

В лечении очень важна диета,

которая должна быть калорийной и легкоусвояемой. Питаться следует дробно 6 раз в сутки. Из рациона придется исключить шоколад, крепкий чай и кофе, острые блюда, копчености, мучные изделия, жирные сорта мяса. Запрещаются курение и алкоголь. Кроме того, пациентам рекомендуются калийсодержащие продукты: курага, изюм, печеный картофель, орехи, брюссельская капуста, бананы, персики, гречневая и овсяная крупа, телятина и др. Калиевая диета особенно необходима при использовании мочегонных средств и сердечных гликозидов.

Больных с сердечной недостаточностью ограничивают в жидкости: 1,5 л в сутки, включая жидкие блюда (супы, чай, соки и т. д.).



ФИТОаптека

Для нормализации сердечной деятельности залейте 400 мл оливкового или подсолнечного масла 100 г сорванного в начале цветения василька и, закрыв плотно крышкой, поставьте на 20 дней на солнце. Затем процедите и принимайте по 1 ч. ложке утром (натошак).

А. КАРЛОВА,
Тверь.

Не напрягайтесь

При острой сердечной недостаточности необходимо постоянное наблюдение кардиолога, а пациенты с хроническими сердечными заболеваниями должны систематически проходить назначенное врачом обследование.

Во время лечения рекомендуется избегать сильных психологических и физических нагрузок и не переохлаждаться. Очень важно добиться сниже-

ния избыточного веса, который значительно перегружает больное сердце. Для своевременного выявления задержки жидкости в организме следует ежедневно в одно и то же время суток взвешиваться.

Спать нужно на высокой подушке. При сильных отеках следует подложить под ноги валик.

Пища должна быть с пониженным содержанием соли.



ФИТОаптечка

Черёда оказывает благотворное действие на сердечно-сосудистую систему. Она снижает артериальное давление, увеличивает амплитуду сердечных сокращений.

2 ст. ложки травы череды залейте 2 стаканами кипятка, закройте крышкой и плотно укутайте полотенцем. Оставьте на ночь, затем процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день.

Р. БЕЛЯНЦЕВА, Курск.

Гоните кровь гимнастикой

Врач сказал мне, что сердечная недостаточность, которой я страдаю, сама по себе болезнью сердца не является. А возникает такое состояние, когда сердце не способно полноценно работать что и вызывает многие заболевания сердечно-сосудистой системы. Как жить с сердечной недостаточностью?

И. КРИСКЕВИЧ,
Владимирская область.

На вопрос отвечает терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

— В зависимости от скорости развития патологии сердечная недостаточность бывает **хронической** и

острой. При хронической форме все изменения развиваются постепенно, годами. Острая форма чаще всего

возникает при резком снижении сократительной способности сердца в результате развития обширного инфаркта миокарда, при резком повышении артериального давления (гипертоническом кризе), приступе аритмии. Такое состояние сопровождается отеком легких и кардиогенным (сердечным) шоком.

Одышка — один из главных признаков сердечной недостаточности. Вначале пульс и дыхание чрезмерно учащаются и очень медленно при максимальных нагрузках восстанавливаются (более чем через 2 минуты). Затем одышка и сердцебиение появляются и при обычных нагрузках, даже в покое. Повышаются утомляемость и слабость, может возникнуть ночной энурез. Он связан с тем, что из-за физических нагрузок в организме задерживается жидкость, а ночью кровообращение улучшается.

Застой крови вызывает отеки, прежде всего на ногах (иногда весьма массивные). Отекают живот, поясничная область, грудные железы. В легких накапливается лишняя жидкость, которая ведет к застойной пневмонии, появляется кашель, повышается температура. При задержке жидкости в брюшной полости (асцит) увеличивается живот, иногда до очень больших размеров.

Скорость прогрессирования сердечной недостаточности зависит от образа жизни и ответственного отношения больного к лекарствам.

Больные должны беречься от простуды и инфекций, каждый сентябрь нужно делать вакцинацию от гриппа.

Пациентам необходимо следить за количеством выпитой и выделенной жидкости. Ежедневный диурез должен быть на 100 мл больше (это половина стакана), чем объем выпитой жидкости (при этом учитываются и фрукты, которые на 80 процентов состоят из воды). Ориентировочно нужно выпивать не более 1,5 л жидкости в сутки.

При появлении начальных признаков хронической сердечной недостаточности нужно пройти ряд обследований, чтобы выявить ее причину. Кстати, у молодых при таком обследовании нередко обнаруживается порок сердца, артериальная гипертония, ожирение. Прогрессирование сердечной недостаточности можно остановить, если вовремя начать лечение.

Важную роль играют физические нагрузки. На начальной стадии болезни нужно регулярно по утрам делать зарядку, не стараясь, разумеется, выкладываться до седьмого пота. Она должна взбодрить, освежить — и только. В течение дня желательнее сохранять максимальную подвижность: пройдите пешком, поднимитесь по лестнице без лифта, посетите хотя бы раз в неделю бассейн или спортивный зал.

При признаках хронической сердечной недостаточности следует регулярно выполнять дозированные физические упражнения. Начать лучше с небольших нагрузок, например, с ежедневных, коротких прогулок (рекомендуется ежедневная ходьба до 20–30 минут). Однако при головокружении, сильной одышке, болях в груди следует сделать передышку, а затем снизить темп прогулки. В тече-

ние 4–6 месяцев состояние должно улучшиться, так как прогресс сердечной недостаточности замедляется.

Даже находясь в покое, не давайте крови застаиваться, иначе в сосудах могут образоваться тромбы. Если сидите подолгу, то время от времени напрягайте и расслабляйте

мышцы ног. Это усилит в них циркуляцию крови. Отдыхая, не забывайте чаще менять позу, не лежите подолгу в кровати.

Лежащие больные с выраженными отеками и одышкой должны выполнять дыхательные упражнения по 15 минут каждый час.

Травы против отеков

Сердечно-сосудистые расстройства, сопровождающиеся отеками, можно лечить настоем кукурузных рыльцев. Залейте 1 стаканом кипятка 30 г рыльцев и настаивайте, укутав, 3 часа. Принимайте настой в течение 5 дней по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Кстати, настой кукурузных рыльцев помогает избавиться от отеков различного происхождения.

При сердечных отеках помогает и трава **грыжника**. 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в термосе 2 часа. Пейте по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

При отеках, связанных с сердечной недостаточностью, полезно принимать отвар **полевого хвоща**.

2 ст. ложки измельченной травы залейте 1 стаканом кипятка и кипятите на медленном огне в течение 20 минут. Пейте по трети стакана 3–4 раза в день.

Еще рецепт. Залейте 2 стаканами кипятка 4 ч. ложки **травы хвоща полевого**, настаивайте 1 час и процедите. Выпить настой надо глотками в течение дня (при острых воспалениях почек хвощ противопоказан!). Принимайте настой хвоща в течение 2–3 недель.

Для снятия сердечных отеков залейте 1 стаканом кипятка щепотку истолченного корня или листьев **копытня**, держите 30 минут на водяной бане, остудите и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. Курс лечения 3–4 недели.

Важно

Заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения (сердечно-сосудистая недостаточность) характеризуются цианозом (синюшностью) губ, языка, слизистой полости рта и иногда чувством жжения в полости рта.

Сердечные помощники

Расскажите, какими современными препаратами лечат сердечную недостаточность.

Г. БОРОДАЧЕВ,

Гомельская область, Беларусь.

Приступая к лечению сердечной недостаточности, кардиолог прежде всего рекомендует покой. Только это вовсе не означает, что больному необходимо все время лежать. Физическая нагрузка допустима и желательна, но не должна вызывать значительной усталости и неприятных ощущений. Больному по возможности следует больше сидеть, а не лежать. Если нет выраженной одышки и отеков, обязательны прогулки на свежем воздухе.

В настоящее время для лечения сердечной недостаточности применяют лекарственные средства, способствующие:

- повышению сократимости миокарда;
- снижению тонуса сосудов;
- уменьшению задержки жидкости в организме;
- устранению тахикардии;
- профилактике тромбообразования в полостях сердца.

Сердечные гликозиды увеличивают насосную функцию сердца и помогают переносить физические нагрузки.

К лекарственным средствам, влияющих на тонус сосудов, относят так называемые **вазодилататоры**. Расширяя артерии, они уменьшают их сопротивление во время сердечного сокращения, тем самым увеличивая выброс крови.

Вазодилататоры, расширяют вены. Объем вмещаемой венами крови также увеличивается, а давление в желудочках сердца уменьшается. Сочетание артериальных и венозных вазодилататоров помогает в лечении гипертрофии миокарда и расширения полостей сердца.

Чтобы стимулировать кровенаполнение желудочков при хронической сердечной недостаточности в сочетании с ишемией, врач назначает **нитроглицерин**, который расширяет коронарные артерии.

К вазодилататорам смешанного типа относят **ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента (АПФ)**: каптоприл, эналаприл, периндоприл, лизиноприл, рамиприл и др. В настоящее время ингибиторы АПФ считаются основными препаратами для лечения хронической сердечной недостаточности. В результате их действия увеличивается переносимость физической нагрузки, улучшается кровенаполнение сердца, усиливается мочеотделение.

Как альтернатива ингибиторам АПФ (при возникновении кашля) используются такие препараты, как лозартан, валсартан и др.

Избежать избытка жидкости в организме помогают различные **мочегонные препараты (диуретики)**. Петлевые диуретики (фуросемид,

этакриновая кислота) начинают действовать сразу же после их приема. Фуросемид избавляет от нескольких литров жидкости за короткое время (особенно при внутривенном введении), и сильная одышка уменьшается прямо на глазах.

Основным побочным действием петлевых диуретиков являются слабость, судороги, перебои в работе сердца. Поэтому одновременно с этими лекарствами назначают препараты калия, иногда в сочетании с так называемыми калийсберегающими диуретиками.

Для профилактики тромбообразования назначают антикоагулянты, тормозящие активность свертывающей системы крови.

При неэффективности лечения лекарственными средствами может быть рекомендовано и хирургическое лечение. При кардиомиопластике выкраивают лоскут из мышцы спины больного и им окутывают сердце. Затем делают электростимуляцию пересаженного мышечного лоскута одновременно с сокращениями сердца. Еще одной альтернативой является имплантация (вшивание) в сердце больного аппарата вспомогательного кровообращения, искусственного левого желудочка. В настоящее время также используются специальные электрокардиостимуляторы, улучшающие кровенаполнение желудочков сердца за счет обеспечения их синхронной работы.

Аритмия

Аритмия — спутница ишемии

Я страдаю ишемической болезнью сердца, которая сопровождается аритмией. Меня беспокоит наджелудочковая тахикардия. Еще у меня «барахлит» щитовидная железа (принимаю L-тироксин). Часто бывает пульс 55 ударов в минуту (лечусь атенололом и берлиприлом). У меня возникло несколько вопросов по заболеваниям. Ответьте на них, пожалуйста. Какой препарат следует принимать, чтобы не было урежения пульса?

**Чем лечить экстрасистолию?
Как помочь себе при наджелудочковой
тахикардии?**

**Можно ли применять верапамил при этих
заболеваниях?**

**Объясните, пожалуйста, как понимать диагноз:
слабость синусового узла, сердечная хроническая
недостаточность.**

**Лечат ли болезни сердца кокарбоксилазой или
нет?**

Можно ли принимать диабетикам валидол?

**В. КОНОВАЛОВ,
п. Пашия Пермской области.**

**На письмо отвечает терапевт Дмитрий Николаевич
ЗАБАШТА.**

— Ишемическая болезнь сердца (аритмический вариант) и слабость синусового узла — это два совершенно разных диагноза. Но и в первом, и во втором случае может возникнуть аритмия. При ИБС (ишемической болезни сердца) в сосудах образуются бляшки, которые вызывают патологические изменения в сердце. В результате возникает аритмия. При слабости синусового узла клетки сердца, отвечающие за его ритм, не способны работать стабильно. Чаще всего подобное состояние является приобретенным в ранние годы, иногда врожденным. Лечение при этих диагнозах назначается разное.

Чтобы пульс не становился редким при ИБС, нужно правильно подобрать дозировку препаратов. В норме пульс не должен быть менее 56 ударов в минуту. Известно, что атенолол и гормон L-тироксин способствуют урежению пульса. Поэтому в назначенную схему лечения можно

включить йодсодержащий препарат кордарон, который эффективнее снимает приступы тахикардии как желудочковой, так и наджелудочковой. Нельзя сразу отказываться от атенолола и переходить на кордарон. Дозу принимаемого атенолола или аналогичного лекарства из этой группы снижают постепенно, а затем вводят новое лекарство. Поскольку кордарон — йодсодержащий препарат, то необходимо откорректировать дозу L-тироксина. Таким образом, применяя кордарон, врач меняет дозировки других назначенных ранее лекарств или отказывается от них.

Применение верапамила не даст ожидаемого эффекта. Этот препарат больше влияет на желудочковые экстрасистолы и значительно меньше на наджелудочковые.

При хронической сердечной недостаточности сердце не справляется с обычными нагрузками. Поскольку с возрастом оно слабеет

из-за некоторых часто встречающихся хронических заболеваний, в сердце возникают анатомические изменения, вызывающие хроническую сердечную недостаточность. Существуют разные стадии сердечной недостаточности (от I до IV). В легком варианте болезни человек страдает от одышки при подъеме на 2–3-й этаж. В тяжелом варианте больной начинает задыхаться уже через несколько шагов, у него возникают отеки на ногах, застой в легких, печени и в других органах.

Кокарбоксилаза — это активированная форма витамина В₁. Обычно

в организме находится достаточное количество этого витамина, весь излишний выводится. В отдельных случаях (например, при алкоголизме) применяют большие дозы витамина В₁, поскольку это заболевание ведет к его дефициту. Но в обычной жизни ожидать эффекта от данного лекарства все же не следует.

Валидол — это отвлекающее средство, которые при приступах стенокардии не применяется. Помогать себе в этом случае нужно не валидолом, а нитроглицерином или его аналогами, лучше в аэрозольной форме.

Сердечный бальзам

История этого бальзама такова: несколько лет назад у меня сорвался ритм сердца. Сразу нарушилось мозговое кровообращение. Диагноз был поставлен такой: пароксизмальная тахикардия и экстрасистолия.

Первые три недели «скорые» приходилось вызывать по 2–3 раза в сутки. Но затем я стала помаленьку вставать и ходить, держась за стены.

Сортируя свои заготовки (банки с ликерами), я решила попробовать новый сорт. В банку я положила имеющиеся в то время под рукой ингредиенты: боярышник, калину, шиповник. Новый ликер имел потрясающий, ни на что не похожий аромат и вкус. Выпив напиток, я как-то сразу почувствовала себя лучше (и даже попыталась танце-

вать). Ни в этот день, ни в последующие дни и месяцы «скорые» в моем дворе уже не появлялись, а я пошла на поправку. Вот рецепт бальзама.

В трехлитровую банку нужно насыпать по литровой банке боярышника кроваво-красного, шиповника (крупного), калины. Каждый слой слегка примять и просыпать одним стаканом сахара. Залить все водкой и настаивать месяц. Пить по коньячной рюмке 2 раза в день: утром и вечером.

Прошу помнить: это рецепт для гипертоников — все компоненты способны снижать давление.

Если кому-то нельзя алкоголь, можно приготовить компоты: по 0,5-литровой банке этих плодов, плюс 400 г сахара, дважды залить водой, закатыть. Из сухих плодов можно

делать отвары, и пить их ежедневно. Только с боярышником осторожнее: большое его количество может усилить тахикардию.

И еще рецепт для сердечников. Соберите свежий луговой клевер, набейте им литровую банку по плечики, добавьте 4 ст. ложки сахара без верха, залейте водкой. Настаивайте

месяц. Принимайте по 1 дес. ложке 3 раза в день.

В результате такого лечения уйдут головные боли, стабилизируется сердечный ритм, укрепится сердечная мышца, улучшится кровообращение.

О. КОВАЛЕВСКАЯ,
Витебск, Беларусь.



ФИТОаптечка

Чтобы нормализовать сердечный ритм, приготовьте смесь из стакана меда и стакана морковного сока. Принимайте ее по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц и продолжите лечение. Для улучшения работы сердца съедайте натощак 2 яичных белка, взбитых с 2 ч. ложками сметаны и 1 ч. ложкой меда.

З. МУХАЕВА,
Московская область.

Лекарство из сосновых верхушек

Справиться с тахикардией и брадикардией помогут **продукты, содержащие магний и калий**. Магний содержится в соевых бобах, орехах, фасоли, отрубях. Калий — в баклажанах, киви, бананах, апельсинах, печеном картофеле.

При тахикардии в народной медицине издавна применяется **настой адониса весеннего**: 1 ч. ложка травы на стакан кипятка. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Хорошо помогает при **сердечных недугах** настойка **ландыша**

майского. 1 ст. ложку цветов залейте 1,5 стакана водки в темной бутылке. Через две недели процедите настойку и принимайте по 10–15 капель, добавьте в небольшом количестве кипяченой воды, 2–3 раза в день.

При брадикардии полезно употреблять **настой арники горной**: 1 ч. ложку цветочных корзинок залейте 1,5 стакана кипятка. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Полезным действием для сердца обладает настойка **молодых верхушек сосны**: 60 г сырья за-

лейте 300 мл водки. Настаивать лучше на солнце в течение 10 дней. Принимайте по 20 капель за 20 минут до еды 3 раза в день.

Моей тете при брадикардии помогала **калина**: она растирала 5 ст. ложек ягод, заливала, постепенно

помешивая, тремя стаканами кипятка, настаивала 4 часа, процеживала. Принимать такой отвар надо по полстакана 4–5 раз в день до еды.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

Подружитесь с горицветом

При сильном сердцебиении 1 ч. ложку измельченной **травы горицвета** залейте стаканом воды, кипятите на слабом огне 3 минуты, настаивайте, укутав, 1 час и процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2–3 недель.

1 ст. ложку сухой измельченной **травы Melissa** залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

При замедленном ритме сердца пейте настойку **сосновых почек**. Для ее приготовления возьмите 2–3 ст. ложки измельченных свежих верхушек веток сосны, залейте 1,5 стакана водки, настаивайте 10 дней

и принимайте по 15 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

При начальных перебоих в работе сердца эффективным средством является **мята перечная**. 1 ч. ложку сухого измельченного листа мяты залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте, укутав, 20 минут, процедите. Выпить настой нужно в течение дня. Курс такого «мятного» лечения 1 год.

При сильном сердцебиении принимайте настой **соцветий календулы**. 2 ч. ложки сухих соцветий залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 0,5 стакана 4 раза в день.

Полезный совет

Предупредить приступ тахикардии помогут эфирные масла. Приготовьте смесь, взяв по 10 капель эфирного масла аниса, лаванды, гвоздики, корицы, Melissa, мяты, сосны, фенхеля, шалфея, чабреца и эвкалипта. 3–4 капли смеси капните на уголок носового платка и вдыхайте аромат, если почувствовали себя плохо. Выдох должен быть в 3 раза длиннее вдоха.

Господин фенхель успокоит сердце

Я диабетик и очень страдаю от учащенного сердцебиения, раздражительности и плохого настроения. Помогают успокоить сердце травы. Вот какой сбор нужно приготовить: взять по 1 ч. ложке корней валерианы лекарственной и лопуха, плодов тмина и фенхеля обыкновенного,

фасолевых стручков и травы пятилопастного пустырника. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Пейте настой 3 раза в день по 0,5 стакана между едой.

В. ГОЛОВACHEВ,
Тверская область.

Инфаркт

Инфаркт стучится по утрам

Согласно медицинской статистике, от инфарктов и инсультов чаще всего умирают утром.

Причин этому несколько. Утром, после пробуждения, может резко подняться артериальное давление. Это связано с тем, что в кровь поступает «утренний» гормон — гидрокортизон. В ранние часы в организме наблюдается и повышенная реакция склеивания тромбоцитов, что повышает вязкость крови. Кроме того, увеличивается частота сердечных сокращений (учащается пульс), усиливается периферическое сопротивление сосудов.

Особую группу риска составляют больные гипертонией. **Какие же меры профилактики утренних осложнений нужно соблюдать?**

Сразу после пробуждения необходимо принять один из быстродействующих препаратов, способных купировать утренний подъем артериального давления — капотен, коринфар. Помимо этого для стабилизации давления хороши квасы из листьев шалфея и из свеклы. Их надо пить по стакану каждого утром и вечером. Помогает снизить давление и такой напиток: 150 мл кефира, 1 ч. ложка сухой аптечной морской капусты и 50 мл свекольного сока. Его нужно приготовить с вечера, а выпить утром, сразу после пробуждения.

Гипертоникам и тем, кто перешагнул 45–50-летний рубеж, не следует резко вставать с кровати после пробуждения.

Перед тем как встать, полезно сделать **гимнастику для рук и ног**. Спокойные движения — разминания, растирания, легкие взмахи, сгибания и разгибания — стимулируют движение крови не только в конечностях, но и во всем теле, облегчая работу сердца. Для снижения вязкости крови, уменьшения склеивания тромбоцитов и предотвращения образования тромбов рекомендуют принимать аспирин в малых дозах.

Природный аспирин не только препятствует образованию тромбов, но и является универсальным по своему воздействию на организм: ацетилсалициловая кислота стимулирует образование многих биологически активных веществ, активизирует работу ферментов, расщепляющих белки, укрепляет мембраны клеток, регулирует образование соединительной, хрящевой и костной ткани. И что очень важно, ацетилсалициловая кислота реально препятствует слипанию тромбоцитов и сужению сосудов, предотвращая таким образом развитие инфарктов и инсультов.

Ацетилсалициловую кислоту содержат многие продукты. Прежде всего это фрукты и ягоды; огурцы, помидоры и сладкий перец. Природный аспирин находится в морской капусте, какао-порошке, виноградном вине и кефире. Особо следует сказать о рыбе жире, который обладает мощными аспириноподобными свойствами. Все эти продукты в зависимости от сезона должны входить в пищевой рацион пожилых людей, а также тех, кто страдает гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

И еще одно очень важное замечание: заботясь о разжижении крови, не надо забывать **об укреплении стенок сосудов**, иначе не избежать кровотечений в различных органах. Помочь в этом может **витамин С совместно с биофлавоноидами**. Они защищают витамин С от разрушения и повышают его активность в 20 раз! Кроме того, они укрепляют стенки капилляров, предотвращая кровоизлияния и кровотечения.

Практически все продукты, которые содержат витамин С, содержат и биофлавоноиды. Они концентрируются в кожуре или кожице большинства фруктов или овощей. Например, когда вы чистите апельсин, тщательно снимая белую оболочку, то лишаете себя самого ценного, что в нем есть. Апельсины и лимоны после тщательного мытья нужно съедать целиком, вместе с кожурой.

Хорошая профилактика утренних инсультов и инфарктов — **правильное питание**. В первую очередь надо обратить внимание на ужин. Он должен включать продукты, которые будут препятствовать склеиванию тромбоцитов, уменьшат вязкость крови (аспириноподобное действие) и одновременно укрепят стенки сосудов (витамин С и биофлавоноиды). Вот три варианта **лечебного ужина**.

1. Отварная рыба с овощами и один лимон, съеденный с кожурой.
2. Отварной картофель с овощами и стакан кефира с ложкой морской капусты.
3. Два стакана кефира с фруктами и ягодами по сезону, стакан какао.

Существуют продукты, которые не следует есть вечером,

особенно гипертоникам, так как они содержат вещества (например, тирамин, дофамин), провоцирующие подъем артериального давления. Это крепкие мясные бульоны, острые сорта сыров (камамбер, чеддер, голландский, эментальский, рокфор), любые маринады, в том числе маринованные овощи и фрукты, выпечку

из дрожжевого теста, а также бананы и апельсины. Виноград, арбузы, дыни и яблоки постарайтесь в сезон есть как можно больше. И тогда вы будете защищены от утренних инфарктов и инсультов, а также резкого подъема артериального давления.

Н. САМОХИНА,
врач-нефролог.

Важно

После инфаркта или инсульта принимать лекарства необходимо в течение нескольких лет, а в некоторых случаях — и пожизненно. Но нередко, чувствуя себя уже достаточно хорошо, бывший пациент считает, что «глотать горстями таблетки» ему уже ни к чему, и самостоятельно прекращает прием препаратов. Из-за этого резко возрастает риск развития повторного инфаркта и других осложнений.

Можно ли предотвратить сердечную катастрофу?

Пожалуй, одно из самых распространенных сейчас заболеваний сердца — инфаркт миокарда (омертвление части сердечной мышцы).

Инфаркт может настигнуть в любом возрасте, но особенно опасен для пожилых людей.

О том, что приводит к инфаркту и можно ли его избежать, рассказывает геронтолог Дмитрий Николаевич ЗАБАШТА.

— Почему случаются инфаркты? Как почувствовать приближение опасности?

— Инфаркт на здоровом сердце возникнуть не может, поражает он

только искалеченное. Как правило, человек чувствует себя нормально, даже если сосуды наполовину заросли холестериновыми бляшками. Но когда процесс идет дальше и кровотоки

снижается, то при физических нагрузках больной испытывает тяжесть, дискомфорт, загрудинные боли (в середине грудной клетки), которые через некоторое время проходят. Зачастую люди не придают значения этим симптомам и не спешат к врачу, а сердце уже нуждается в помощи.

Кроме того, при атеросклерозе холестериновая бляшка периодически изъязвляется и на ней образуется тромб. Он быстро растет, пока не закупорит весь просвет артерии, кровоток по ней прекращается, начинается процесс гибели клеток, и развивается инфаркт миокарда. Первым его признаком является жесткая боль за грудиной, которая может отдавать в руку, плечо, спину, челюсть, шею. У одного мужчины, например, единственным признаком инфаркта была боль в мизинце правой руки. Но инфаркт — это сигнал об общем неблагополучии организма: человек испытывает беспокойство, раздражается по пустякам, ведет себя не так, как обычно.

— Всегда ли во время инфаркта возникают сильнейшие боли?

— Нет, не всегда. Бывает так, что только по кардиограмме врач может определить перенесенный пациентом инфаркт, хотя у больного уже огромные рубцы на сердце. И пациент вспоминает, что недавно плохо себя чувствовал, трудно было ходить, ломало грудь, но потом стало легче.

Наиболее опасен первый час от начала инфаркта. Как правило, в это время возникают фатальная аритмия или асистолия (резкое ослабление сокращений сердечной мышцы), которые приводят к остановке сердца. Поэтому таких больных необходимо как можно раньше доставить в стаци-

онар и контролировать их состояние в реанимации.

— Как себе помочь до приезда «скорой помощи»?

— При появлении более за грудиной необходимо сразу положить под язык таблетку нитроглицерина или использовать нитроминт (аэрозольный препарат). Главная цель этих лекарств — расширить сосуды так, чтобы инфаркт, если он далее возникнет, был минимальным.

Если «скорая» придет быстро, то можно надеяться на лучший прогноз. Сейчас в больницах имеются лекарственные средства для растворения только что образовавшихся тромбов. Но уже через несколько часов после начала инфаркта такое лечение будет неэффективным.

— Может ли возникнуть сразу несколько инфарктов?

— Обычно у человека развивается только один инфаркт, но он может быть одним из целой серии следующих друг за другом. Большой не успел выйти из одного инфаркта, как тут же возникает другой.

— Как долго нужно принимать лекарства после инфаркта?

— Определенные лекарства придется принимать всю жизнь. Инфаркт свидетельствует об искалеченных сосудах сердца, поэтому необходимо постоянно проводить противосклеротическое лечение, чтобы снизить содержание холестерина в крови и затормозить нарушения в сосудах.

— Можно ли после инфаркта вернуться к привычной жизни?

— Можно, но для этого следует пройти курс реабилитации. Инфаркт — это омертвление части сердца, на этом месте образуется рубец, вокруг

которого впоследствии нарастает мышечная ткань. Сердце со временем адаптируется к новым условиям, но тренировать его нужно постепенно, поскольку резервы уже ограничены. Задача реабилитации — нарастить сердечную мышцу и научить работать сердце в оптимальном режиме. Для этого используется дозированная физическая нагрузка с постепенным ее увеличением (под контролем вра-

ча). Например, если тяжело делать упражнения с гантелями весом 6 кг, то лучше начать с 2 кг и день ото дня увеличивать нагрузку.

Очень хорошо восстанавливает сердце после инфаркта ходьба. Реабилитолог индивидуально подбирает для пациента длину дистанции, динамику ее увеличения и скорость ходьбы.

Е. ПОЛЯКОВА.

Боль в груди — вестник инфаркта

Иногда инфаркт миокарда случается без видимой причины, неожиданно. Первый признак неблагополучия — очень острая, нестерпимая боль за грудиной (в середине передней стенки грудной клетки).

Болевой приступ длится, как правило, более получаса. Человек бледнеет, покрывается холодным потом, начинает испытывать страх смерти.

Если кто-то из ваших близких, судя по симптомам, стал жертвой инфаркта, немедленно вызывайте кардиологическую бригаду скорой помощи, а до ее прибытия пострадавшего нужно усадить (не уложить!)

— таким образом часть крови уходит в ноги, обеспечить приток воздуха: открыть окно, расстегнуть давящий ворот одежды.

Если есть возможность, измерить давление. И только в том случае, если оно не очень низкое (не менее 120/80 мм рт. ст.), можно дать больному 1–2 таблетки нитроглицерина (прием нитроглицерина при низком уровне давления может вызвать потерю сознания). А вот таблетку аспирина пострадавшему стоит выпить в любом случае, поскольку это лекарство препятствует дальнейшему образованию тромбов в сосудах.

Важно

Приступ инфаркта миокарда можно спутать с приступом стенокардии, но только на начальном его этапе. Позднее инфаркт развивается совсем иначе: загрудинная боль, не утихает в течение нескольких часов и не купируется приемом нитроглицерина, как во время приступа стенокардии. При инфаркте миокарда значительно повышается давление, поднимается температура тела, может возникнуть состояние удушья, перебои сердечного ритма (аритмия).

Возможности «золотого часа»

Термин «инфаркт» употребляется для обозначения омертвевшего участка ткани какого-либо органа из-за внезапного нарушения местного кровообращения. Он может развиться в сердце, почках, селезенке, легких, головном мозге, кишечнике.

Инфаркт миокарда — острое заболевание, обусловленное развитием очага некроза (омертвения) в сердечной мышце. Это одна из форм ишемической болезни сердца.

Чаще всего причиной инфаркта миокарда становится атеросклероз венечных артерий, которые снабжают кровью сердечную мышцу, они теряют способность пропускать необходимое количество крови. Когда же наступает их полная закупорка и останавливается кровообращение, наступает инфаркт миокарда. Участок сердечной мышцы, лишенный питания, погибает.

Причинами инфаркта миокарда могут стать также тромбоз (закупорка) коронарной артерии или длительный ее спазм.

Основным симптомом инфаркта миокарда является сильная, боль в области груди, отдающая в левую часть тела (лопатку, руку, нижнюю челюсть). Поэтому **любая боль в сердце — это повод обратиться к кардиологу.**

Болевой приступ длится долго (30 и более минут), его сопровождают чувство нехватки кислорода, страх, резкая слабость, снижение

артериального давления, тошнота, рвота. Уменьшить сильную боль помогает нитроглицерин, хотя и он не избавляет полностью от неприятных ощущений.

Выделяют несколько периодов развития инфаркта миокарда:

Предынфарктный период длится от нескольких минут до 1,5 месяца. Это время, когда учащаются приступы стенокардии, они становятся все более интенсивными. Если вовремя начать лечение, инфаркта можно избежать.

Острейший период возникает внезапно. Самый частый вариант — **болевого (ангинозного)**. Начинается он сильной болью давящего, жгучего, сжимающего или распирающего характера за грудиной. Боль усиливается, отдает в левое плечо, руку, ключицу, лопатку, нижнюю челюсть слева. Продолжительность приступа от нескольких минут до 2–3 суток.

Астматический вариант (начинается с одышки, сердечной астмы или отека легких) чаще встречается у людей пожилого возраста и у пациентов с повторным инфарктом миокарда.

При **абдоминальном варианте** инфаркт возникает с болей в животе, тошноты и рвоты, вздутия живота. Иногда такое течение инфаркта принимают за хирургическое заболевание.

Церебральный (мозговой) инфаркт миокарда развивается из-за уменьшения кровоснабжения мозга,

при этом появляются головные боли, головокружение, расстройство зрения, паралич конечностей.

Безболезненная форма наблюдается у людей, страдающих сахарным диабетом, для которых любая патология чувствительности считается проявлением самого диабета.

Следующий период развития инфаркта миокарда называют **острым**, когда окончательно формируется зона погибшей сердечной мышцы и на месте некроза начинает образовываться рубец. Он полностью формируется и уплотняется обычно в течение 1–2 месяцев.

Как правило, полгода длится **постинфарктный период**. В это время состояние больного стабилизируется, однако возможен и повторный удар.

Нельзя, вызвав бригаду «скорой помощи», пассивно дожидаться приезда врачей.

Боль необходимо убрать, потому что она часто приводит к кардиогенному шоку, из которого больного бывает тяжело вывести.

До приезда медиков пострадавшего следует уложить на приподнятое изголовье, расстегнуть стесняющую одежду, обеспечить приток свежего воздуха, дать нитроглицерин. Если не удастся уменьшить боль при помощи нитроглицерина или других нитратов, вводят анальгетики внутривенно.

Лечение инфаркта миокарда обязательно проводится в стационаре в реанимационном отделении. Прежде всего врачи стараются растворить тромб, образовавшийся в артерии. Чем раньше вводится

препарат для его растворения, тем лучше результат. Максимальный эффект лечения достигается в течение первого часа от начала инфаркта миокарда (врачи этот час даже называют «золотым»). При растворении тромба удается спасти некоторые части пораженной мышцы сердца.

Назначаются препараты для улучшения обмена веществ в миокарде (предуктал, витамин Е), снижающие артериальное давление, объем циркулирующей крови, урежающие частоту сердечных сокращений.

Осложнения после инфаркта миокарда могут произойти и на ранних, и на достаточно поздних стадиях.

К ранним относятся кардиогенный шок, острая сердечная недостаточность, тромбозмбolicеские осложнения, нарушения сердечного ритма, перикардит, разрыв миокарда.

Позднее развиваются постинфарктный синдром, хроническая сердечная недостаточность, тромбозмбolicеские осложнения и аневризма сердца.

Лечение инфаркта не ограничивается терапией только в стационаре. **Период реабилитации** длится не менее 6 месяцев. Перенесенный инфаркт миокарда полностью меняет жизнь человека, ведь теперь лекарства предстоит принимать всю жизнь, давление контролировать, от вредных привычек избавляться. Но жить ярко и полноценно можно и после инфаркта, но для этого нужно прислушиваться к рекомендациям врачей.

Предупредить развитие инфаркта миокарда поможет и фитотерапия. Лекарственные растения используют

только после консультации врача и в стадии рубцевания.

Вот один из действенных народных рецептов с использованием боярышника. Приготовьте настойку: 1 ст. ложку измельченных цветков

или плодов залейте стаканом водки и в течение недели настаивайте в закрытом сосуде. Процедите. Принимайте по 20 капель в небольшом количестве кипяченой воды 3 раза в день до еды.

Маски инфаркта

Говорят, что инфаркт часто начинается без всяких симптомов. Как же тогда распознать его — отличить от головокружения, усталости, обморока?

З. НОВИКОВА,
Московская область.

О бессимптомном инфаркте говорят уже давно. Исследования показали, что инфаркт миокарда все чаще протекает без типичных симптомов и с такими минимальными проявлениями, что человек не обращается за медицинской помощью, а несвоевременное лечение порой приводит к тяжелым последствиям. Согласно данным отечественных исследователей, только 17% всех погибших от инфаркта миокарда умирают в больнице, остальные 83% летальных случаев происходят на догоспитальном этапе.

Наиболее часто бессимптомный вариант инфаркта миокарда развивается у пожилых людей. Такие недуги, как **головокружение, усталость, обмороки**, у них встречаются очень часто, ведь с возрастом ухудшается мозговое кровообращение на фоне сердечно-сосудистых заболеваний. Нередко происходит **одновременное развитие инфаркта миокарда**

с инсультом, и у пациента могут быть такие симптомы, как нарушение речи, парезы или параличи, неадекватность поведения.

Говоря об атипичных вариантах инфаркта миокарда, нельзя не упомянуть и о «желудочной маске», когда заболевание сопровождается **тошнотой, отрыжкой, рвотой**. К сожалению, в большинстве таких случаев люди начинают лечиться от острого отравления, усугубляя состояние.

Известны и такие проявления инфаркта миокарда, как **аритмический** (ощущение перебоев в работе сердца, частое сердцебиение) и **астматический** (ощущение одышки, нехватки воздуха). Кроме загрудинных сжимающих болей, человека при инфаркте беспокоит **необычная слабость** (ноги как ватные), **обильное потение, сильное возбуждение** (больной встает, садится, не находит себе места, испытывая чувство страха или тревоги).

Типичные симптомы — важные, но не единственные критерии болезни. Поэтому, если у вас или ваших близких состояние здоровья внезапно ухудшилось, немедленно обратитесь за медицинской помощью. А если у человека уже диагностированы ИБС, сердечная недостаточность или имеются факторы риска (курение, возраст: старше 40 у мужчин и 55 у женщин, артериальная гипертензия, поражение артерий ног или сонных артерий, сахарный диабет, ожирение, малоподвижный образ жизни, повышенный уровень липопротеидов низкой плотности), то возможность

развития инфаркта возрастает в несколько раз. В таких случаях человек должен находиться под постоянным наблюдением кардиолога, который назначит лечение и, учитывая особенности конкретного пациента, посоветует, что надо делать в экстренной ситуации.

Очень многое зависит от времени обращения за медицинской помощью — от момента возникновения сердечного приступа до начала профессиональных действий врача не должно пройти более 90 минут — это время, когда при адекватном лечении поражение миокарда будет минимальным.

Возвращение к жизни

Отец перенес инфаркт миокарда. Как следует ухаживать за ним, какие продукты более полезны? Расскажите, пожалуйста.

Л. ТИТОВА,

Рыбинск Ярославской области.

Все рекомендации по уходу за больным инфарктом миокарда, включая вопросы питания и режима, дает лечащий врач. В остром периоде заболевания нужно соблюдать **строгий постельный режим**. В помещении, где находится больной, воздух постоянно должен быть свежим. Родственникам не следует утомлять больного разговорами, волновать неприятными известиями, но они обязательно должны вселять в него веру в благоприятный исход.

Питание должно быть дробным (не менее 4 раз в день, чтобы

не перегружать желудок) и разнообразным. В первые дни болезни пищу значительно ограничивают в калорийности, предпочтительны фрукты и овощные пюре (из яблок, свеклы, моркови, чернослива), способствующие нормальному опорожнению кишечника. Продукты, вызывающие метеоризм (например, горох, молоко, свежая капуста, квас), должны быть исключены из рациона: возникающий при этом подъем диафрагмы затрудняет работу сердца и ухудшает его кровоснабжение. Запрещаются жирные сорта мяса,

копчености, соленые продукты, алкоголь.

По мере выздоровления (по указанию врача) диету больного обогащают за счет белков (нежирные мясо и рыба в отварном виде, творог) и углеводов (хлеб из муки грубого помола, овощи, гречневая, овсяная каши).

Необходимо **следить за функцией кишечника**, опорожнение должно быть регулярным (желательно ежедневно, но не реже чем раз в двое суток). При отсутствии самостоятельного стула слабительные средства или очистительную клизму применяют только по назначению врача.

С первых дней лечения при отсутствии осложнений врач назначает индивидуально подобранный **комплекс лечебной физкультуры**, включающий движения рук и ног, дыхательную гимнастику. Упражнения выполняются под наблюдением специально обученного медработника, контролирующего реакцию сердечно-сосудистой системы боль-

ного. Затем в гимнастику постепенно вводят упражнения для мышц ног (это необходимо, чтобы подготовить больного к ходьбе).

Прогулки на свежем воздухе обязательны, они постепенно удлиняются (от получаса до 2 часов), но ходьба должна быть равномерной и небыстрой. Нагрузка не должна приводить к одышке, неприятным ощущениям в области сердца или грудины.

После выписки пациента из больницы за его состоянием наблюдает врач поликлиники. Больной должен продолжить занятия лечебной физкультурой по схеме, подобранной в больнице, используя полученные в больнице навыки самоконтроля за частотой пульса и общим самочувствием во время и после выполнения гимнастики.

Важный этап реабилитации после инфаркта миокарда — продолжение лечения в местном кардиологическом санатории под постоянным врачебным наблюдением.

Жаркая пора кардиолога

Во время дачного сезона у кардиологов жаркая пора. Особенно много пациентов с инфарктом миокарда поступает по воскресеньям и понедельникам. У врачей даже есть выражение: инфаркт выходного дня.

Чтобы не слишком нагружать сердце во время работ на дачном участке, не переутомляйтесь, рабо-

тайте без спешки. Если же появились сильная одышка и обильный пот, немедленно уменьшите нагрузку. Обязательно чередуйте работу с отдыхом (делайте перерывы на 15–20 минут через каждый час).

Утро — самое благоприятное время для работы на грядках. С 11 часов лучше заняться менее трудоемкими

делами, а после 16 вновь можно вернуться к прополке, окучиванию и другим земельным работам.

После дачных трудов не должно быть болей в области сердца, одышки, аритмии и головокружения. А чтобы определить максимально до-

пустимое именно для вас учащение пульса после физической нагрузки, отнимите от 220 число ваших лет и от полученного результата найдите 75%. К примеру, для 70-летнего дачника эта частота равна 112 ударам в минуту.

Соль под запретом

Инфаркт миокарда — заболевание, возникающее из-за сужения сосудов, забитых атеросклеротическими бляшками, или при высоком артериальном давлении. Поэтому атеросклероз и гипертония определяют режим питания человека, перенесшего инфаркт.

Чтобы избежать возникновения новых атеросклеротических бляшек, исключите из пищи или хотя бы ограничьте до минимума все жиры животного происхождения, в том числе и молочный. А это не только сливочное масло, но и сметана, сливки, сыр, разные творожные массы и пасты.

В любой колбасе очень много скрытого жира, не говоря уж о сардельках и шпикачках. А магазинный фарш может содержать до 50 процентов сала. Мясо птицы считается постным, но это только в том случае, если с него снята кожа и все жировые наслоения.

А вот жирную рыбу есть полезно. И растительное масло тоже, ведь вообще без жиров организм не может существовать. Только не покупайте маргарин, в котором растительное масло для придания ему твердой

консистенции гидрогенизировано, — полезного в таком продукте мало.

Следует ограничить продукты, содержащие большое количество холестерина, яичный желток, субпродукты и икру.

Людям с высоким артериальным давлением нужно меньше солить пищу. Кстати, склонность к гипертонии передается по наследству, поэтому неплохо будет на малосоленую пищу перейти всей семье.

В целебное меню обязательно включите овощи (кроме капусты и редьки), фрукты, ягоды, а чаще прочих яблоки, цитрусовые, клюкву. Цитрусовые можно есть с цедрой, поскольку именно в ней находятся эфирные масла, благотворно действующие на сосуды.

Старайтесь съедать ежедневно по 70–100 г кураги, которая содержит много калия, необходимого для укрепления сердечной мышцы. Заменить курагу можно одним бананом.

Очень полезно каждый день съедать по 5 грецких орехов, смешанных 1 ст. ложкой меда. В меде и орехах содержится необходимый для деятельности сердца магний.

Пейте чаще настой плодов шиповника: 2 ст. ложки сырья залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в теплом месте 3 часа, процедите.

Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана с добавлением 0,5 ч. ложки меда 3 раза в день за 20 минут до еды.

Полезный совет

Морковь — сердечный целитель. Содержащиеся в ней соли кобальта снижают артериальное давление и стимулируют образование гемоглобина. Через 2 недели после инфаркта миокарда врачи советуют пить свежий морковный сок.

Полезная гимнастика

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

1. Расслабленно откиньтесь на спинку стула, ноги вытяните, а руками захватите край сиденья.

На счет 1–2 прогнитесь, отведите голову назад — вдох. На 3–4 вернитесь в исходное положение — выдох. Выполните упражнение 4–6 раз.

2. Возьмитесь руками за края сиденья, вытяните ноги.

На счет 1 поднимите левую ногу до горизонтального положения. На 2 — опустите ее. На 3–4 то же сделайте другой ногой.

Дышите ровно. Повторите упражнение 3–4 раза.

3. Откиньтесь на спинку стула, руки поднимите вверх, ноги вытяните.

На счет 1–2 согните левую ногу, обхватите руками голень и коснитесь коленом груди. Голову наклоните вперед — выдох. На 3–4 вернитесь в исходное положение — вдох. На 5–6 сделайте то же с другой ногой. Выполняйте упражнение 3–4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

1. Руки находятся вдоль туловища, ноги — на ширине плеч.

На счет 1 вытяните вперед левую руку. На 2–7 делайте маховые движения ног: вперед-назад. На 8 — вернитесь в исходное положение. Дыхание не задерживайте. Выполняйте упражнение каждой ногой по 3–4 раза.

2. Исходное положение — прежнее.

На счет 1 вытяните вперед левую руку. На 2 — вытяните правую руку, сделав вперед шаг правой ногой. На 3 приставьте кулаки к плечам. На счет 4 вернитесь в исходное положение. На 5–8 делайте то же, начиная с правой руки и делая шаг левой ногой. Выполняйте упражнение в среднем темпе.

3. Ходьба на месте не менее половины минуты.

Ходьбу закончить 2–3 дыхательными упражнениями.

Не пренебрегайте сигналами организма

10 вопросов, ответы на которые нужно знать тем, кто перенес инфаркт миокарда.

Какую роль играет наследственность в развитии инфаркта?

Исследования ученых показали, что если у родителей до 60 лет случались сердечные приступы, то дети могут унаследовать предрасположенность к инфаркту. В этом случае риск развития ишемической болезни сердца высок уже в молодом возрасте, даже в 20–25 лет.

Как определить прединфарктное состояние?

Предынфарктное состояние — это обострение ишемической болезни сердца, которое длится от нескольких часов до 2–3 недель.

У больного резко ухудшается общее самочувствие, учащаются приступы стенокардии, боль в сердце усиливается, приобретает пульсирующий характер, распространяется не только на грудную клетку, но и на руку, шею, лицо.

Во время приступа стенокардии больной заторможен, а при начинающемся инфаркте возбужден, беспокоен. Если болевой синдром не снимается нитроглицерином, это уже инфаркт.

Как облегчить состояние больного до приезда «скорой помощи»?

1. Уложите больного на спину на ровную поверхность и запрокиньте ему голову, обеспечив проходимость дыхательных путей.

2. Если самостоятельного дыхания у больного нет, сделайте искусственную вентиляцию легких методом «рот в рот», при этом нос пострадавшего в момент вдувания воздуха должен быть зажат.

3. Нащупайте пульс на сонной артерии. Если пульсации нет, сделайте непрямой массаж сердца: положите ладони одна на другую посередине грудины и ритмично нажимайте вниз. Ритм — немного чаще, чем раз в секунду (80 нажатий в минуту).

4. Если реанимация проводится в одиночку, через каждые 15 нажатий следует сделать два подряд вдувания воздуха в легкие больного.

5. Реанимационные мероприятия проводятся эффективно, если кожа больного порозовела, зрачки сузились (то есть появилась реакция на свет), возобновились самостоятельное дыхание и пульсация на сонной артерии.

Нужно ли после инфаркта соблюдать постельный режим?

В тяжелых случаях обязательно, хотя бы на несколько (5–7) дней, поскольку поврежденное сердце может не выдержать даже небольших нагрузок. При минимальных повреждениях врач позволит вставать уже на вторые-третьи сутки.

Сопровождается ли инфаркт миокарда повышением температуры?

Нестабильная температура сигнализирует о воспалительном процессе. Чаще всего воспаление развивается в миокарде на 3–4-й день после инфаркта, температура поднимается до 37,5–38 градусов. При интенсивном лечении к концу первой недели состояние пострадавшего нормализуется.

Чем полезны для сердца бета-блокаторы?

Бета-блокаторы (обзидан, индерал, метопролол, атенолол, бисопролол, лабеталол) делают работу сердца менее энергос затратной за счет снижения частоты пульса. Это дает возможность уменьшить потребность миокарда в кислороде.

Зачем при инфаркте применяют гемосорбцию?

Метод очищения крови от холестерина и липопротеидов (основных виновников развития атеросклероза) называется гемосорбцией. Если атеросклероз угрожает сужением просвета коронарной артерии, для профилактики инфаркта проводится комплекс защитных мер, в число которых входит и гемосорбция.

Что такое аэробная нагрузка?

Этим термином обозначают физические упражнения, которые обогащают кровь кислородом. Аэроб-

ную нагрузку получают на бегущей дорожке или велотренажере. Это может быть и плавание, и гимнастика (по рекомендации врача-реабилитолога).

Во время занятий важно следить за пульсом, артериальным давлением и общим самочувствием пациента. В специальных клиниках при выполнении упражнений одновременно снимают электрокардиограмму.

Когда больного выписывают домой?

Все зависит от степени тяжести инфаркта. Если в миокарде произошли неглубокие изменения, через 2 недели больного выписывают из палаты интенсивной терапии. Реабилитация проводится дома, разумеется, под контролем лечащего врача.

Если повреждения более обширные, но без осложнений, на восстановление потребуется месяц. При тяжелом течении инфаркта стационарное лечение может продлиться и 2 месяца.

Как долго лечащий кардиолог наблюдает за больным?

Все зависит от состояния пациента после перенесенного инфаркта. Восстановительный период обычно длится 2 года и требует контроля врача.

Вишня-помощница

Для укрепления сердечной мышцы после инфаркта миокарда разрежьте пополам крупный лимон, из каждой половинки выньте мякоть чайной ложкой (оставьте по 1 см от

кожуры). Половинки лимона соедините и поместите в рюмку, внутрь них налейте доверху раствор люголя, прикройте бумагой и поставьте в холодильник на 14 дней.

Затем отожмите сок, кожуру лимона выбросите. Храните средство в холодильнике.

Принимайте лекарство 3 раза в день, начиная с 14 капель. Каждый день увеличивайте дозу на 1 каплю. Разводите средство в половине стакана некрепкого чая и пейте за полчаса до еды. Курс — 2 недели, после чего сделайте перерыв на 14 дней и повторите лечение.

Во время приема этого снадобья нужно есть курагу, изюм, урюк.

При ослабленном иммунитете, гипертонии, заболеваниях сердца, спазмах сосудов головного мозга приготовьте вишневую настойку.

Молодые побеги вишни плотно уложите в 3-литровую банку, залейте водкой, настаивайте 20 дней в темном теплом месте с плотно за-

крытой крышкой. Затем процедите и вновь залейте веточки водкой на 12 дней. Соедините оба настоя, еще раз процедите.

Употребляйте по 1 ст. ложке 2 раза в день за полчаса до еды. Детям до 15 лет можно принимать по 1 дес. ложке 2 раза в день за полчаса до еды.

Все рецепты проверены временем и дают положительный результат. Однако перед лечением посоветуйтесь со своим лечащим доктором.

Не навредите сами себе, нельзя испытывать различные рецепты по принципу: соседу помогло, поможет и мне.

Т. КАМЫШАН,
Донецк Ростовской области.

Рецепты, проверенные временем

При упадке сил смешайте 100 г сока алоэ, 0,5 кг ядер грецких орехов, пропущенных через мясорубку, сок из 4 крупных лимонов, 300 г жидкого меда. Принимайте смесь по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Для повышения жизненного тонуса возьмите 0,5-литровую банку, влейте в нее 5 ст. ложек холосаса (продается в аптеке), 3 ст. ложки сока алоэ, 3 ст. ложки сока лимона, 1 ст. ложку настойки элеутерококка и залейте все доверху медом, желатель-

но темным. Хорошо перемешайте, принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день за 15 минут до еды.

Многие мои знакомые, друзья, родственники лечатся, обращая внимание на фазы луны, выздоровление наступает быстрее.

Желаю читателям здоровья, отличного настроения, улыбок и благополучия.

Т. КАМЫШАН,
Донецк Ростовской области.

Бросайте курить грамотно

Врачи категорически запрещают после инфаркта курить. Однако для заядлых курильщиков отказ от сигарет — сильный стресс, который только усугубляет течение сердечно-сосудистого заболевания, ведь курение — это не просто дурная привычка, а болезненная зависимость, которая тяжело лечится.

Решить проблему поможет психолог, который научит методам психологической тренировки, позна-

комит с приемами психологического тренинга, подавляющими желание закурить. Полный отказ от сигарет завершит игло- и рефлексотерапия, медицинские препараты, рекомендованные врачом.

Однозначно запрещаются после инфаркта и все крепкие алкогольные напитки, кроме... ежедневного бокала натурального красного сухого вина: это отличная профилактика атеросклероза.



ФИТОаптека

Головки полевого хвоща (серые) измельчить через мясорубку, чуть-чуть посолить. Для укрепления сердечной мышцы их можно добавлять в супы, начинки в пироги и во вторые блюда.

Е. КРАВЧУК,
Ростовская область.

■ Важно

Хотя при инфаркте миокарда нитроглицерин полностью не устраняет боли, повторное его применение целесообразно и необходимо. Заметное облегчение приносят и отвлекающие средства: горчичники на область сердца и грудину, грелки к ногам, согревание рук.

Полезный совет

Смешайте по 5 сухих измельченных листьев айвы, сирени и шелковицы и залейте эту смесь 0,5 л кипятка, настаивайте в течение часа. Пейте по половине стакана 4 раза в день, пока давление не снизится до нормы.

Г. САВИНА,
Ростовская область.

Самолечение неуместно!

Я решил для профилактики инфаркта по совету друга принимать кардиоаспирин. Это не повредит сердцу?

В. ЛИПКИН,
Архангельская область.

Кардиоаспирин и другие антиагреганты принимают только при ишемической болезни сердца и сужении коронарных артерий (не

менее чем на 50 процентов). Как и все кардиологические препараты кардиоаспирин назначает врач. Самолечение здесь неуместно!

Гипертония

Трудоголики в зоне риска

От гипертонии (повышенного артериального давления) страдает, согласно исследованиям, большая часть населения многих экономически развитых стран — это одно из самых распространенных и опасных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Вот почему о гипертонической болезни существует множество мифов, заблуждений и убеждений. Попробуем опровергнуть или, наоборот, подтвердить некоторые из них.

◆ Чаще всего гипертонией страдают трудоголики — люди, берущие на себя чрезмерный груз забот и ответственности.

По мнению медиков, чем выше степень эмоциональной нагрузки на работе, чем более склонен человек к стрессам и переживаниям, тем чаще

он становится жертвой гипертонической болезни.

◆ **Больной гипертонией обречен на пожизненное лечение.**

К сожалению, это верно: от гипертонии придется лечиться всю жизнь. Отдых от лекарств можно позволить себе только в начальной стадии болезни при легком ее течении и только на короткий период.

◆ **Со временем больному приходится менять лекарство на более сильное, увеличивать дозы.**

Не следует без врачебной рекомендации увеличивать дозы лекарства или начинать прием дополнительных препаратов. В начале лечения врач обычно назначает одно лекарство, но в некоторых случаях необходим прием комбинированных (многокомпонентных) препаратов.

При тяжелом течении болезни и осложненных формах гипертонии лечатся по индивидуальной методике в стационаре, а после выписки лечение продолжается амбулаторно.

◆ **Нормальное артериальное давление — 120/80 мм рт. ст.**

Давление считается нормальным до 140/90 мм рт. ст. Не больше! Оно повышается не только при гипертонии, а также при болезнях почек, сердца, нервной системы, ревматизме, эндокринных нарушениях — причин много! Только исключив каждую из них, врач ставит диагноз — «гипертоническая болезнь».

◆ **Давление надо измерять дважды в день отдельно на каждой руке.**

Измерять артериальное давление (АД) нужно утром и вечером, и еще — при плохом самочувствии. Кратковременные повышения АД

(минутные, ситуационные) неопасны, их причина, как правило, в эмоциональном состоянии (обратите внимание: при этом обычно учащается пульс). Кстати, у человека, страдающего гипертонией, эмоциональные подъемы АД бывают даже при виде белого халата.

◆ **Гипертонику позволительно время от времени «расширять сосуды» с помощью алкоголя — например, хорошего коньяка.**

На самом деле алкоголь лишь провоцирует нарушения сердечного ритма и резкие скачки артериального давления. Излишнее употребление крепких напитков постепенно перестраивает структуру сердца и сосудов и препятствует эффективному лечению, провоцирует критические осложнения.

◆ **Домашние животные (например, кошки) способны понизить давление. Прижмется зверек к груди — тотчас становится легче.**

Это действительно так! Наблюдая за домашними животными, человек отвлекается от повседневных жизненных неурядиц. По наблюдениям врачей, у тех, кто держит дома кошку, реже случаются гипертонические кризы. Успокаивают нервную систему и аквариумные рыбки: следя за их движением, мы расслабляемся, и это помогает расширению сосудов и нормализации кровяного давления.

◆ **Самые верные средства при скачках давления — дешевые и всем доступные препараты (к примеру, адельфан и клофелин).**

Популярные в народе адельфан и клофелин в современную схему лечения гипертонии не входят. Клофелин иногда используется для снятия

резко возникших гипертонических кризов. Но врачи не советуют долго принимать его: во-первых, возникает привыкание, во-вторых, сонливость, в-третьих, резкая отмена клофелина может вызвать синдром отмены, когда давление, державшееся до того в нормальных пределах, вдруг подскакивает до чрезвычайно высоких показателей.

Сейчас лекарств в аптеках много, и совсем не обязательно покупать дорогие.

Главное — приобретать препараты по совету врача, а не по примеру друга, ведь лечение гипертонии очень индивидуально, и то, что хорошо помогает одному человеку, может оказаться совершенно бесполезным для другого.

В тисках спазма

Наиболее частыми осложнениями у больных гипертонической болезнью бывают гипертонические кризы — состояние, когда повышение артериального давления сопровождается очень сильными головными болями в области затылка, головокружением с подташниванием, сжимающими болями в области сердца, резкой слабостью, ухудшением зрения.

Пока врач еще не приехал по вызову, необходимо:

- ◆ уложить больного в постель;
- ◆ на затылок и к икроножным мышцам поставить горчичники, а к ногам положить грелки;
- ◆ можно также сделать горчичную ножную ванну;
- ◆ дать препараты, понижающие артериальное давление, которое прописал врач.

Чем опасна гипертония

Гипертония опасна тем, что длительное время протекает почти бессимптомно. Многие люди даже не подозревают, что давление у них повышено. Недаром гипертонию называют «немым убийцей».

Артериальная гипертония (артериальная гипертензия) — заболевание, при котором наблюдается стабильно повышенное артериальное давление. Слово «стабильно»

выделено не случайно. Повышение артериального давления задумано природой как приспособительная реакция организма на меняющиеся внешние и внутренние условия

(например, при физической или эмоциональной нагрузке). Но у здорового человека регулирующие системы работают правильно, в результате чего артериальное давление быстро возвращается к норме. При нарушении деятельности этих систем оно становится постоянно повышенным.

Проведение суточного мониторинга, при котором давление измеряется в течение суток и днем и ночью, а больные ведут дневник своих ощущений, показало, что изменения самочувствия далеко не всегда обусловлены повышением или понижением артериального давления. Оно может значительно превышать норму, а больной при этом прекрасно себя чувствовать. Головная боль при гипертонии не всегда связана непосредственно с повышением давления, а провоцируется сопутствующими заболеваниями — шейно-грудным радикулитом, остеохондрозом, неврозом и т. д.

Контролировать давление лучше с помощью **ручного тонометра**, электронные устройства ошибаются гораздо чаще.

В норме систолическое давление не должно превышать 140 мм рт. ст., а диастолическое — 90 мм. **Оптимальным считается давление 120/80 мм рт. ст.**

Измерять давление надо утром и вечером, а также **при плохом самочувствии**. Надо учитывать, что артериальное давление на протяжении суток меняется. Ночью оно понижается, а по утрам (от 6 до 9 часов) бывают подъемы, иногда очень высокие. Большинство инфарктов

и инсультов происходит именно в эти часы.

Артериальная гипертония, как правило, поражает все органы и ткани организма. Но в первую очередь страдают сердце, головной мозг, почки, их так и называют: органы-мишени.

Больные гипертонией начинают жаловаться на плохое самочувствие, когда структура и функция органов уже нарушена.

На поражение головного мозга при гипертонии могут указывать головокружения, головные боли, усталость, шум в ушах, ухудшение зрения, снижение памяти и др. Самое грозное осложнение гипертонической болезни со стороны головного мозга — это инсульт.

При вовлечении в патологический процесс почек появляются утомляемость, вялость, отеки, развивается почечная недостаточность.

Сердце при артериальной гипертонии работает с повышенной нагрузкой, ведь ему приходится сокращаться сильнее, чтобы протолкнуть кровь в суженные сосуды. Сердечная мышца утолщается (гипертрофия миокарда левого желудочка). Сосуды, питающие само сердце (коронарные артерии), не могут полноценно обеспечить кислородом и питательными веществами разросшуюся мышцу, и возникает кислородное голодание (ишемия). Ишемия миокарда становится причиной за грудиной (стенокардии), из-за чего резко возрастает риск инфаркта.

Если повышенное артериальное давление не нормализовать, то процесс пойдет дальше. Сердце устает

от повышенной нагрузки, его стенки начинают растягиваться, полости увеличиваться, появляется недостаточность кровообращения.

Но даже при незначительном повышении артериального давления могут развиваться серьезные осложнения — инфаркт или инсульт.

Полезный совет

Чтобы очистить кровеносные сосуды и вывести из организма всевозможные шлаки, каждое утро натощак выпивайте 2 стакана горячей воды. Кроме того, принимайте в течение месяца на ночь по 0,5 ч. ложки порошка морской капусты, запивая водой. Это хорошая профилактика атеросклероза.

Витамины — сосудам

Я давно страдаю гипертонией, и кажется, нет даже препаратов, которые я бы не принимала, чтобы нормализовать артериальное давление. Но в висках по-прежнему «бухало», перед глазами все плыло, я не могла нормально жить и работать. Помог рецепт, которым со мной поделилась давняя подруга мамы. Она сама прошла через подобные мучения, но сейчас держит давление под контролем.

Рецепт прост. 100-граммовую пачку дрожжей надо разделить на 9 равных частей. Каждую из них завернуть

в пищевую пленку и по отдельности хранить в холодильнике (но только не в морозильнике). В течение 9 дней подряд перед сном к одной из частей дрожжей надо добавлять 1 ст. ложку сахара и 3 ст. ложки воды и, не перемешивая, оставлять бродить эту смесь до утра. Утром все размешать и выпить натощак. Через полчаса можно завтракать.

Мне стало намного лучше, высокое давление стало снижаться.

А. ЕРШОВА,
Владимирская область.



ФИТОаптечка

Высокое давление снизится, если приложить на 10 минут к пяткам компресс из 6%-ного яблочного уксуса.

Л. СТАРОВОЙТОВА,
Кировская область.

Контрастные ванны вместо тренажера

При повышенном кровяном давлении полезно опускать руки до подмышек с теплой водой на 15–20 минут. При этом руки расслабляются, а кровеносные сосуды расширяются, что способствует мягкому понижению кровяного давления.

По окончании процедуры энергично насухо вытрите руки.

Хорошей профилактикой повышенного давления и других заболеваний сердечно-сосудистой системы являются контрастные ванны для ног.

Для проведения процедуры необходимо взять два достаточно больших ведра. Одно заполняют теплой водой (38–39 °С), а другое

— холодной. Сначала опустите обе ноги на 3 минуты в теплую воду, затем очень быстро в холодную примерно на 10 секунд, вновь — на 3 минуты в теплую воду. Повторите эту процедуру 2–3 раза. Процедура должна завершаться опусканием ног в холодную воду.

Быстрое изменение температуры благотворно сказывается на кровоснабжении и улучшает регуляцию сосудов. Кроме того, избыточное количество крови отводится из кровеносных сосудов головы и других частей тела к ступням, сосудистая система расслабляется, и кровяное давление снижается. Процедуру следует проводить регулярно 1–2 раза в день.



ФИТОаптека

При гипертонии, а также при ишемической болезни, нарушениях сердечного ритма, мочекаменной болезни поможет настой корней сельдерея. 1 ст. ложку измельченных корней заливают стаканом горячей кипяченой воды. Настаивают 4 часа под плотно закрытой крышкой, процеживают. Принимают по трети стакана 3 раза в день перед едой в подогретом виде.

**Н. МЯГЕЛЬ,
Беларусь.**

Полезный совет

Чтобы быстро избавиться от высокого давления, надо намочить горчичник в теплой воде и положить под икру. Давление быстро упадет, и не надо принимать таблетки.

Н. МЯГЕЛЬ, Беларусь.

Клюква заменит таблетку

С гипертонией я борюсь с помощью ягод.

Беру 2 стакана ягод клюквы, половину стакана сахарного песка, стакан воды. В толченую клюкву добавляю сахар и воду, довожу до кипения, процеживаю, разбавляю водой по вкусу.

Пью этот клюквенный напиток вместо чая, он очень хорошо снижает давление.

Также нормализуют давление протертая смородина с сахаром, изюм, чеснок.

Из трав подойдут плоды шиповника и цветки календулы, которые нужно взять по 1 ч. ложке, заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

При гипертонии нежелательны бани, ванны, любые процедуры, связанные с паром. Полезно больше находиться на свежем воздухе.

М. ПУСКОВА,
Могилев, Беларусь.

Можно ли спасти нервные клетки?

Почему возникает инсульт, можно ли снизить риск его развития?

На эти и другие вопросы отвечает кандидат медицинских наук, невролог высшей категории Евгений Валерьевич ПУДОВ.

— **Может ли инсульт возникать внезапно при хорошем самочувствии?**

— Инсульт может возникнуть остро, и это чаще всего случается при разрывах стенок сосудов (геморрагический инсульт) или при закупорке артерий, питающих кровью головной мозг, атеросклеротической бляшкой или тромбом (ишемический инсульт).

Но гораздо чаще бывает так, что в начале инсульта появляются его

предвестники — сильная головная боль, головокружение, тошнота, пелена или туман перед глазами.

— **Значит, на этой стадии предотвратить инсульт возможно?**

— К сожалению, нет. Если патологический процесс начался, то, чтобы успеть остановить развитие инсульта, больного надо доставить в стационар в течение 3–6 часов после появления первых признаков заболевания.

Инсульт — это следствие различных болезней, и к нему приводит целый ряд причин. Так, например, если человек переживает часто гипертонические кризы, то это прямой путь к инсульту. Поэтому необходимо постоянно следить за своим давлением, принимать подобранные терапевтом лекарства и вовремя обращаться к врачу при плохом самочувствии. Но обычно инсульт возникает при сочетании нескольких факторов риска: гипертонии, атеросклероза, курения, избыточного веса и т. д.

— Во время инсульта поражаются нервные клетки мозга. Могут ли они со временем восстанавливаться?

— При ишемическом инсульте из-за недостатка кровоснабжения начинается некроз или отмирание (инфаркт) нервных клеток мозга. В центре инфаркта возникает участок необратимого повреждения этих клеток, а вокруг образуется зона, где клетки еще могут восстановиться. Чтобы сохранить эту жизнеспособную зону, нужно в течение 3–6 часов от начала инсульта провести определенные лечебные мероприятия. Только в этом случае клетки мозга можно спасти.

Восстановление после инсульта зависит и от объема поражения нервных клеток. Чем больше зона инфаркта, тем хуже прогноз.

Большое значение имеет локализация инсульта. Ведь в головном мозге находятся зоны, которые отвечают за речевые, двигательные, зрительные и т.д. функции организма.

Полное восстановление происходит при малом инсульте в течение

трех недель. Но если поражен обширный участок нервных клеток, то полностью человек восстановиться, увы, не сможет.

— Какие новые методы появились в последнее время в диагностике и лечении инсультов?

— Ценную информацию дают рентгеновская компьютерная и магниторезонансная томографии головного мозга, которые позволяют поставить точный диагноз, увидеть опухоли мозга и врожденные изменения сосудов.

Появились и новые способы предупреждения инсульта. Например, хирургическое удаление атеросклеротических бляшек (операция называется эндартерэктомия) уменьшает риск возникновения инсульта, а также увеличивает продолжительность и качество жизни.

Успешно применяется современная методика лечения инсульта — тромболитизис. Больному внутривенно вводят препараты, разжижающие кровь, с помощью которых тромб растворяется. Но эффективность тромболитизиса зависит от многих факторов, поэтому такое лечение подходит не всем.

— Можно ли избежать повторного инсульта?

— К сожалению, инсульты повторяются, но если заниматься профилактикой, удара можно избежать. Во-первых, необходимо поддерживать давление на безопасном уровне (не выше 140/90); во-вторых, с помощью атеросклеротических препаратов снижать холестерин; в-третьих, ежедневно принимать лекарства, разжижающие кровь, (аспирин, тромбо-АСС, кардиомагнил, куран-

тил, плавикс и другие). И конечно, бороться с нарушениями (если они есть) сердечного ритма, поскольку некоторые патологии сердца являются источником тромбообразования и приводят к развитию инсульта.

Отказ от курения, алкоголя, диета, здоровый образ жизни и прием определенных медикаментов снижают риск повторного инсульта.

Евгения ПОЛЯКОВА.



ФИТОаптека

При гипертонии 100 г изюма без косточек (лучше черного) пропустите через мясорубку, залейте стаканом холодной воды и варите 10 минут на слабом огне. Процедите, остудите, отожмите сырье. Выпейте отвар в течение дня небольшими глотками.

Н. КОЗЫМАЕВА,
Новокузнецк Кемеровской области.

Мозг под ударом инсульта

Расскажите об инсульте: в чем его причины, каковы его основные симптомы и можно ли избежать инвалидности после мозгового удара?

О. КАРТАВИНА,
Ростовская область.

Лидирующим фактором риска в развитии инсультов, инфаркта миокарда, повреждений сосудов и других опасных заболеваний сегодня считается гипертония (повышенное артериальное давление).

Артериальное давление регулируется сложными нервными и гормональными механизмами. Показатели давления принято обозначать двумя цифрами, например, 120/80. Первая

цифра обозначает систолическое давление (момент наивысшего давления крови на стенку сосуда после сердечного удара). Меньшая цифра, называемая диастолическим давлением, обозначает давление крови в перерывах между ударами сердца. Давление свыше 140/90 считается признаком гипертонии. Высокое диастолическое давление (кстати, в народе его называют

еще «сердечным») свидетельствует о необходимости немедленной терапии. У пожилых людей иногда встречается особый вид гипертонии, так называемая «изолированная систолическая гипертония». При этом показатели систолического давления могут превышать 140 мм рт. ст., а диастолического остаются ниже 90 мм рт. ст. Кардиологи считают такой вид гипертонии наиболее опасным фактором риска в развитии инсультов и сердечной недостаточности.

Кроме скачков артериального давления врачи принимают во внимание изменения со стороны других органов. Это прежде всего оценка сердечной деятельности: выслушивание шумов в сердечном ритме, измерение размеров сердца, снятие электрокардиограммы. Осмотр глазного дна офтальмоскопом помогает обнаружить изменения в сосудах (сужение или расширение). Также проводятся исследования мочи для исключения почечной инфекции и крови на сахар и уровень холестерина.

Гипертония осложняется атеросклерозом сосудов, который приводит к сужению просвета артерий и стенокардии. Повышенное давление заставляет сердечную мышцу работать в усиленном режиме, чтобы обеспечить ткани кислородом. В итоге размеры сердца увеличиваются.

Самое опасное осложнение гипертонии — **инсульт**. Так называют внезапно развившееся нарушение кровоснабжения мозга, которое проявляется расстройством сознания, слабостью и затруднением движения в руке и/или в ноге, нарушениями речи и другими симптомами. Ошибочно считать его кратковременным

явлением. Инсульт — это процесс, начинающийся с незначительных функциональных изменений, приводит к гибели мозга.

Различают ишемический, геморрагический инсульт и субарахноидальное кровоизлияние.

Ишемический инсульт или инфаркт мозга чаще всего развивается при сужении или закупорке сосудов, по которым кровь поступает в мозг. Мозговая ткань из-за нехватки необходимого количества кислорода и питательных веществ разрушается. Закупорка сосуда может произойти из-за тромба (сгустка крови или кусочка атеросклеротической бляшки) или эмболы (кусочка сердечной ткани, отрывающегося при некоторых заболеваниях сердца). Ишемический инсульт встречается в 4 раза чаще, чем геморрагический.

Геморрагическим инсультом называют кровоизлияние в мозг, которое чаще всего наблюдается у людей, страдающих артериальной гипертонией. Из-за повышенного давления стенка сосуда не выдерживает и разрывается.

Инсульт — болезнь коварная, имеющая множество обликов, симптомы которых бывает порой непросто определить. Человек зачастую даже не придает значения **первым опасным признакам грядущего: незначительному расстройству координации движений, нарушению речи или головокружению**. Когда через много часов после начала заболевания близкие все-таки вызывают «скорую», очаг поражения в мозге оказывается уже сформированным, сделать что-либо становится чрезвычайно сложно.

Классические симптомы таковы: головная боль, рвота, угнетенность сознания, судороги, кома, ригидность затылочных мышц (их напряжение, когда не удается подтянуть подбородок к груди), повышение температуры тела и дезориентация.

Субарахноидальное кровоизлияние — это внезапное кровотечение в пространстве между головным мозгом и паутинной оболочкой. Чаще всего его причиной является разрыв ослабленного кровеносного сосуда (при пороке развития, аневризме, в результате повреждения, вызванного атеросклерозом или инфекцией).

Аневризмы, приводящие к субарахноидальным кровоизлияниям, до разрыва обычно не вызывают никаких симптомов. Однако перед разрывом аневризма сильно сдавливает нерв или пропускает небольшое количество крови, вызывая головную боль, двоение в глазах или другие нарушения зрения. Эти предвестники возникают за несколько минут, а иногда и недель до разрыва сосуда. О таких симптомах надо немедленно сообщить врачу, поскольку можно еще предотвратить дальнейшее кровоизлияние.

Разрыв стенки сосуда вызывает внезапную сильную головную боль и как правило, сопровождается кратковременной потерей сознания. Кровь, попавшая в омывающую головной мозг цереброспинальную жидкость, раздражает окружающие мозговые оболочки, вызывая рвоту, головокружение, судороги. В течение нескольких часов или даже минут развиваются неврологические нарушения (например, паралич одной стороны тела). Без вовремя оказанной медицинской помощи человек впадает в кому и погибает.

При подозрении на субарахноидальное кровоизлияние больного немедленно госпитализируют и предупреждают о необходимости избегать любого физического напряжения. Для облегчения сильной головной боли назначают анальгетики. Чтобы уменьшить внутричерепное давление, устанавливают дренажную трубку.

Современные препараты глицин и семакс эффективны при появлении у больного первых симптомов приступа, они позволяют пережить инсульт с наименьшими потерями, являются залогом успешного восстановления.



ФИТОаптечка

При гипертонии и предрасположенности к ней полезно принимать масло грецкого ореха с медом — по 1 ч. ложке масла и меда 3 раза в день за полчаса до еды.

Н. ПЕТРОВА,
Ростовская область.

Как распознать инсульт

Попросите пострадавшего выполнить три простых действия:

- ◆ Улыбнуться.
- ◆ Свясно проговорить любое несложное предложение (к примеру: «На улице хорошая погода»).
- ◆ Поднять вверх руки.

Если человек с трудом справля-

ется с каким-либо заданием, немедленно звоните в «скорую»!

Кроме того, существует еще способ распознать инсульт: пусть пострадавший высунет язык. Если язык западает на какую-либо сторону, он — кривой, неправильной формы, то это тоже может быть признаком инсульта.

Современные методы лечения

Я много лет страдаю от высокого давления. После 60 пережила гипертонический криз. Боюсь инсульта... Как его избежать гипертонику? Каковы симптомы инсульта? Как его лечат?

В. БАБИЙ,

Брестская область, Беларусь.

Существуют регулируемые и нерегулируемые факторы риска инсультов. Среди **регулируемых** один из наиболее важных — **артериальная гипертония**. Она диагностировалась в прошлом у 90 процентов людей, переживших инсульт. А при ее лечении риск инсульта уменьшается наполовину.

Второй из факторов — **повышенный уровень холестерина**. Борьба с ним можно с помощью здорового питания и диеты, в которой животные жиры заменяются растительными и в рацион включается много свежих фруктов, овощей, морской рыбы.

Третий фактор риска — **соль**. Ее употребление надо сократить.

Четвертый из регулируемых факторов — **алкоголь**. Злоупотребление спиртным однозначно повышает риск сосудистых заболеваний, в том числе инсульта. Под злоупотреблением подразумевается прием более 300 мл чистого спирта или более 600 мл каких-либо крепких напитков в неделю.

При этом полбокала или бокал хорошего сухого красного вина в день не только не повышает риск инсульта, а, наоборот, препятствует развитию атеросклероза, улучшает состояние сосудов.

Пятый фактор — **курение**.

Шестой из факторов — **гиподинамия**. Человек должен испытывать

физические нагрузки хотя бы 30 минут в день.

Седьмой фактор — **сахарный диабет**. Людям с этим заболеванием очень важно лечиться под наблюдением специалистов и соблюдать ограничения в еде.

Дополнительно увеличивают риск возникновения инсульта **хронический стресс** и **недостаток положительных эмоций**.

Что касается **нерегулируемых факторов риска**, то это прежде всего **возраст**. После 20 лет каждое прожитое десятилетие вдвое увеличивает вероятность сосудистой патологии мозга. Несмотря на то что инсульт молодеет, особенно он угрожает пожилым людям.

Каковы первые проявления инсульта? Что сразу же должно настоять больного и его родных?

Первые симптомы зависят от того, какая зона мозга претерпела изменения. Если повреждена лобная доля, то возникают двигательные нарушения с противоположной стороны. Это может быть либо полный, либо частичный паралич лица, руки, ноги. При поражении теменной доли возникают чувствительные нарушения также с противоположной стороны — онемение, ощущение мурашек, иногда одеревенение половины тела. Если страдают речевые зоны мозга, то возникает так называемая афазия — корковое расстройство речи, при котором у больного затруднено построение правильной речи или понимание речи, обращенной к нему. При поражении зон, связанных с системами координации, возникают ощущения головокружения, нарушение походки.

Если затронуты глубинные структуры мозга, очень характерны двоение в глазах, шаткость походки, головокружение, нарушения глотания или артикуляции.

Наряду с очаговыми симптомами могут появиться и общемозговые — головная боль, подташнивание, а иногда рвота, общее ощущение нечеткости изображения, нарушение сознания, иногда — судорожные припадки.

Что делать, если возникли такие симптомы?

Конечно, вызвать «скорую помощь». Почти каждый, у кого внезапно возникает боль в сердце, опасается инфаркта миокарда и звонит в «скорую». А вот если появляется онемение правой щеки или руки, то поступают по-другому: потрут это место и ждут, пока само пройдет. Такие ощущения могут служить первыми признаками инсульта. Поэтому при появлении любого из перечисленных симптомов нужно незамедлительно вызвать «скорую медицинскую помощь».

Для мозга так называемое терапевтическое окно составляет всего 3–6 часов, а для миокарда — 6–12 часов. Терапевтическим окном врачи называют период, в течение которого можно эффективно помочь больному и не допустить, чтобы зона ишемии (нарушенного кровоснабжения) в мозге необратимо превратилась в участок некроза (нежизнеспособной ткани).

Если эти 3–6 часов упущены, органических изменений не избежать. В этом случае врачи будут направлять свои усилия уже не на спасение поврежденной части мозга, а на то,

чтобы заставить соседние здоровые участки взять ее функции на себя.

Каковы сегодняшние подходы к лечению инсульта?

Если раньше инсульт лечили неврологи, то сегодня в процесс включаются специалисты разного профиля. Первыми оказывают помощь врачи и фельдшеры «скорой», которые доставляют больного в стационар. Там его обследовали и лечением занимаются невролог, врач лучевой диагностики, врач ультразвуковой диагностики и при необходимости врач-реаниматолог. Иногда к лечению больного присоединяется хирург, выполняющий операции на сосудах. На вторые сутки после инсульта начинает работать реабилитационная бригада, включающая команду скоординированных между собой врачей: кинезотерапевта (специалиста по лечебной физкультуре), эрготерапевта (он помогает человеку адаптироваться при потере каких-то функций), логопеда, нейропсихолога, клинического психолога, при необходимости — психиатра.

Сегодня в лечении инсульта используются новейшие технологии.

Это **реперфузионная терапия**, позволяющая открыть закупоренный сосуд и восстановить кровоток в пострадавшей области мозга.

Если же с момента инсульта прошло от 3 до 12 часов, применяют другую технологию — **внутриартериальный селективный тромболизис**. В закупоренный сосуд вставляют микрокатетер, через который вводят препарат, растворяющий тромб. Эту технологию применяют от 3 до 6, а в некоторых случаях и до 12 часов после развития инсульта.

Какова профилактика инсультов?

Людам, не переносившим ранее нарушений мозгового кровообращения, важно познакомиться с основами здорового образа жизни, отказаться от вредных привычек.

Вторичная профилактика должна быть обязательна для тех людей, которые уже перенесли инсульт. Одно из наиболее важных направлений — профилактика тромбообразования, снижение повышенной вязкости крови.

Важное направление профилактики — коррекция артериального давления лекарственными препаратами. Если у больного обнаружено значительное сужение сосуда, питающего мозг, рассматривается вопрос о проведении оперативного профилактического лечения.

Для профилактики используются препараты-нейропротекторы, защищающие мозг от повреждения.

■ Кстати

Британские ученые открыли необычный метод лечения инсультов с помощью охлаждения тела (а значит, и мозга). Внутривенно больному вводят специальный раствор, который охлаждает организм. Переохлаждение помогает очень быстро восстановить мозговые функции людям, перенесшим инсульт, привести в норму поврежденные сосуды.

Головокружение опасно!

Я никогда на плохое здоровье не жаловалась, но в последнее время у меня появились внезапные головные боли, которые сопровождаются сильным головокружением. В чем может быть причина таких болей?

Л. АФОНЬШИНА,
Саратовская область.

Внезапные головные боли, головокружение, покалывание половины лица, руки и ноги, резкая боль в глазах — это все сигналы серьезной сосудистой патологии, которая может закончиться инсультом.

При любом из этих симптомов нужно немедленно обратиться к неврологу и пройти магнитно-резонансную томографию (МРТ) и

ангиографию. МРТ покажет, где и в каком объеме поражены структуры головного мозга. Ангиография оценит состояние и проходимость сосудов мозга.

Пройти обследование следует и у окулиста: померить глазное дно. По его состоянию сосудистые проблемы можно увидеть на самой начальной стадии.

Держите давление в норме

Главной причиной повторения инсульта становится повышенное артериальное давление. При этом не обязательно быть ярко выраженным гипертоником, то есть иметь верхнее артериальное давление выше 180 мм рт. ст. Инсульт может случиться и при «мягкой» гипертонии (верхнее давление от 140 до 180 мм рт. ст., а нижнее — от 90 до 105 мм рт. ст.). **Поэтому каждому человеку, уже перенесшему инсульт, не-**

обходимо иметь дома тонометр, чтобы следить за колебаниями давления. Измеряйте его при любом ухудшении состояния — появлении головной боли, тошноты, слабости, боли в области сердца.

Важную роль в нормализации давления и профилактике повторного инсульта играет **диета**. Ограничьте в рационе животные жиры и соль, откажитесь от селедки, соленых огурцов, консервов, копченых колбас

и рыбы, наваристых мясных бульонов. Не увлекайтесь сливочным маслом, сметаной, яйцами. Полюбите недосоленные вегетарианские супы, а также овощи, фрукты, соки, кисломолочные продукты — кефир, простоквашу, ряженку. Ешьте богатые калием свежие абрикосы, апельсины, бананы, курагу, морковь, капусту, картофель, редьку и пейте соки из этих овощей.

Приведите в норму свой вес. Откажитесь от высококалорийной и легкоусвояемой пищи. Замените белый хлеб на черный, манную кашу — на гречневую. Полезны прогулки на свежем воздухе и лечебная гимнастика, но уровень нагрузок обязательно согласуйте с врачом.

Нередко повторный инсульт происходит в результате разрыва аневризмы мозгового сосуда. Она имеет вид мешочка, выпячивания стенки сосуда, которая от повышенного давления истончается, растягивается и наконец, не выдерживает нагрузки и рвется. Гарантии, что при следующем скачке давления не попнут другие подобные мешочки, нет. Поэтому сразу после выписки из стационара больному, перенесшему инсульт,

врачи настоятельно рекомендуют пройти ангиографическое исследование мозговых сосудов.

Еще один опасный фактор повторного инсульта — **атеросклероз**. Атеросклеротические бляшки резко сужают просвет сосуда, и когда давление падает, крови, протекающей по суженному сосуду, может не хватить для нормального питания определенного участка мозга. Чтобы остановить этот процесс, исключите из рациона яйца, икру, печень и сладости.

Регулярно **измеряйте уровень холестерина в крови**. Если обнаружится, что он больше нормы, поставьте себе более строгую диету и принимайте препараты, снижающие уровень холестерина (их пропишет врач). Конечно же, после инсульта надо не только бросить курить, но даже держаться подальше от курильщиков.

Людям с больным сердцем и высоким давлением, а тем более уже испытавшим на себе инсульт нельзя переутомляться. Разумное сочетание необходимой (но не чрезмерной) нагрузки с отдыхом — эффективная профилактика повторного инсульта.

Арника против кровоизлияний

Арника внешне похожа на ярко-желтую календулу, известна с древности и до сих пор широко используется в народной медицине. Это растение укрепляет сосуды мозга,

рассасывает кровоизлияния. Содержащийся в ее цветках арнинин помогает увеличить амплитуду сердечных сокращений и ускорить сердечный ритм, расширяет коро-

нарные сосуды, улучшает питание сердечной мышцы. Все биологически активные вещества растения тонизируют спинной мозг, центральную нервную систему, снимают рефлекторную возбудимость коры головного мозга. Препараты арники снижают содержание холестерина в крови и артериальное давление, обладают противосудорожными и противосклеротическими свойствами.

Но следует знать, что арника горная — растение ядовитое и при ее передозировке могут появиться озноб, одышка, тошнота, боли в животе, рвота, потливость. Иногда наблюдаются нарушения функции сердечно-сосудистой системы. **Поэтому препараты арники без консультации врача принимать недопустимо.**

Настой из цветов арники помогает во время реабилитации после инсульта, его принимают для профилактики повторных мозговых катастроф.

1 ст. ложку соцветий заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой и держат на водяной бане в течение 15 минут. Затем настой охлаждают при комнатной температуре, процеживают, отжимают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды, разведя кипяченой водой или молоком. Настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Курс лечения 2–3 месяца.

Отвар из корней арники назначают при атеросклерозе как возбуждающее сердечную деятельность средство. Его готовят из расчета 1 ст. ложка размельченных корней на 1 стакан воды, кипятят 10–15 минут. Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день.

Есть также гомеопатические гранулы из арники. Врач назначает их прием для укрепления сосудов головного мозга и улучшения памяти. По 5 гранул нужно рассасывать 3 раза в день до еды в течение 2–3 месяцев.

Огурцы тоже лекарство

Хочу поделиться рецептом, который помогает при гипертонии, тахикардии, аритмии, внутричерепном давлении. Взять по 0,5 стакана аптечных настоек валерианы, марьяна корня, боярышника, пустырника, четверть стакана настойки эвкалипта и 25 мл настойки мяты. Слить все это в поллитровую бутылку и добавить еще 10 бутончиков гвоздики (пряность).

Смесь нужно настаивать 2 недели в темном месте, время от времени взбалтывая. Принимать по 25 капель, разводя или запивая водой.

При повышенном давлении появляются отеки. Чтобы снять их, ешьте свежие огурцы, томаты или пейте соки из них. При всех болезнях сердца полезен мед по 1 ч. ложке 2–3 раза в день.

При ослабленной сердечной мышце мед лучше запивать отваром шиповника. 1 ст. ложку его плодов залить 2 стаканами кипятка и кипятить 10 минут под крышкой. Затем процедить, охладить, добавить 1 ст. ложку меда, пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

А можно смешать 2 части цветков календулы и 1 часть брусничного листа. 1 ст. ложку этого сбора, залить

на ночь стаканом кипятка в термосе. Утром процедить и выпить этот настой в равных пропорциях 3 раза в течение дня за 20–30 минут до еды. Настой очистит и укрепит сосуды, почки, успокоит нервную систему, улучшит работу сердца.

Л. МИРЗАЕВА,
г. Димитровград
Ульяновской области.

Важно

Гипертония не является прямой причиной инфаркта или инсульта, хотя в большой степени способствует им. Гипертония начинается с показателей давления 140 на 90, но есть и такое понятие, как «высокое нормальное давление». Зона 130–140 систолического показателя АД врачи считают нормальным для людей, которые не курят, не страдают от ожирения и повышенного уровня холестерина.

Однако для диабетиков и людей с хроническими почечными заболеваниями давление выше 130 на 85 считается повышенным.

Массаж после инсульта

Что может помочь человеку, ставшему жертвой такого тяжелого заболевания как инсульт? Массаж Делля, названный так по имени человека, его разработавшего и применившего на практике. Владимир Делль — один из тех, кто перенес инсульт, но вышел из поединка с болезнью победителем.

РУКИ

Хорошо разотрите и разомните пальцы, ладони, запястья и предплечья. Потрясите кистями. Можно смазать руки яблочным уксусом,

нутряным свиным жиром, оливковым или топленым маслом. Но ни в коем случае не кремом! Проводите эту процедуру до появления в руках тепла и тяжести.

УШИ

Легкими движениями разотрите пальцами края ушных раковин, продвигаясь медленно сверху к мочке уха, так же медленно обратное и снова к мочке. Края уха должны потеплеть. После этого разомните срединную часть ушной раковины. Делайте массаж обеих раковин одновременно. Потом потяните мочки ушей вниз несколько раз — пока они не станут красными и теплыми.

Сделав указательным и средним пальцами обеих рук «вилки», активно разотрите ими кожу за ушами и перед ними, Потом указательными пальцами помассируйте бугорки за ушами и углубления под ними. Вставьте указательные пальцы в оба слуховых прохода и осторожно помассируйте их, как будто удаляете попавшую в них воду.

Затем, оставив пальцы в слуховом проходе, надавите на козелок — бугорок перед ушной раковиной. Движение при этом делайте вверх и вперед одновременно. Отпустите и снова с усилием толкайте вверх и вперед. Нажали на секунду — отпустили, опять нажали — опять отпустили... И так — 5 минут.

К слову сказать, этот прием полезно делать всем гипертоникам. Здоровым он пригодится для предупреждения гипертонии.

Отдохнув, сделайте следующее: ушные раковины хорошенько разотрите, потяните их в стороны, вверх, вниз, потеревите и еще раз разотрите. Когда почувствуете, что к ним прихлынула кровь и уши стали горячими, растирание прекратите.

Сжимая средние и большие пальцы, хорошо разомните мышцы, рас-

положенные по обе стороны шейного отдела позвоночника. Помассируйте вверх-вниз заднюю часть шеи до ощущения теплоты. Затем «попилийте» шею ребрами обеих ладоней. Потом вновь разомните и «попилийте». И так несколько раз. Затем сделайте массаж передней и боковых сторон шеи. «Вилкой» из большого и указательного пальцев поглаживаем шею спереди сверху вниз, захватывая справа и слева обе сонные артерии. Гладим поочередно то правой, то левой рукой (2–3 минут) только в одном направлении — сверху вниз. Тут требуется осторожность. Так же осторожно поглаживайте щитовидную железу.

Теперь поднимитесь со стула. Пальцы рук сомкните. Ребрами ладоней со стороны больших пальцев сильными движениями сверху вниз то правой, то левой ладонью массируйте основание шеи с двух сторон. После этого то одной, то другой ладонью сделайте массаж шеи сзади, как будто стряхивая с нее что-то.

ГОЛОВА

Сядьте, закройте глаза, отрешитесь от всех забот и тревог. Расслабьтесь. Голову свободно свесьте к груди. И не спеша, легонько погладьте лицо ладонями. Потом голову и шею. Постепенно усиливайте давление подушек пальцев на кожу головы. Прижимайте их к ней. Пальцы при этом полусогнуты и чуть раздвинуты. Затем круговыми движениями по часовой стрелке легко разотрите лоб, виски, затылок. И еще раз погладьте лицо.

Пальцы обеих рук приложите ко лбу справа и слева там, где

проходит граница волосяного покрова. И очень медленно продвигайте их к темени — к тому месту, где у детей находится родничок. При этом активно массируйте кожу, разминайте и двигайте ее во все стороны: когда пальцы встретятся на родничке, сильно прижмите все подушечки к коже и активно двигайте ее вперед-назад 2–3 минуты, затем опустите руки. Отдохните. Повторите упражнение. Завершите его поглаживанием лба.

Затем указательный, средний и большой пальцы обеих рук соедините в щепоть, прижмите к вискам и подушечками массируйте их по часовой стрелке. Присоедините к щепоти остальные пальцы и с двух сторон продвигайтесь от висков к макушке. Кожу разминайте и двигайте, чтобы усилить кровообращение подкожных сосудов. Продвигайтесь медленно, как бы прощупывая каждый сантиметр кожи. Когда пальцы на макушке встретятся, хорошенько ее помассируйте. И опять опустите руки и отдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям.

Опустите голову к груди. Подушечки чуть раздвинутых и полусогнутых пальцев прижмите к бокам затылочного бугра. И опять двигайтесь снизу вверх, разминая кожу. Если попадутся какие-то неровности на коже, ввинчивающими движениями подушечек указательных или средних пальцев разомните их получше. И переходите к массажу затылка. В том месте, где к голове прикрепляются мышцы шеи, есть две симметричные впадины. А в центре под затылочной костью впадина побольше. Ее надо

хорошо промассировать средними пальцами, а боковые — большими и указательными. Делайте это одновременно двумя руками. Затем легкими прикосновениями погладьте все лицо и голову.

Теперь дайте рукам отдохнуть, погладьте их от самых кончиков пальцев до предплечья, положите руки на колени и посидите тихо, расслабившись.

ПОЗВОНОЧНИК

Массаж делать стоя. Руки сзади «в замке». Косточками пальцев вначале круговыми движениями разотрите крестец до появления тепла. Затем, по возможности продвигая «замок» выше, продольными и поперечными движениями разотрите спину.

А теперь можно расслабиться, потянуться, глубоко вдохнуть, выдохнуть. И еще раз вдохнуть.

Сядьте на стул, погладьте ладонями лицо, лоб, шею, голову, плечи, помассируйте руки. Затем примите позу кучера: ноги согнуты в коленях, спина расслаблена, тело наклонено вперед и опора на согнутые в локтях руки, лежащие на коленях. Расслабленные кисти свисают между коленями. Голова опущена на грудь. Вдохните глубоко через нос и мысленно скажите: «Я верю в защитные силы своего организма». Затем сложите губы трубочкой, медленно выдохните и скажите себе: «Я успокаиваюсь, я успокаиваюсь». Вы заметите, что боль ушла. А теперь можно прилечь и отдохнуть. Ежедневно надо делать по два сеанса массажа — утром и вечером.



ФИТОаптечка

Чтобы укрепить иммунитет и улучшить состояние после перенесенного инсульта, пропустите через мясорубку 1 кг свежей клюквы и 200 г сочного чеснока, добавьте 250 мл меда. Перемешайте и поставьте в прохладное место на 3 дня. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — неделя, потом на неделю сделайте перерыв и повторите недельный курс. Лечитесь, пока не закончится лекарство.

■ Кстати

В России в отличие от европейских стран очень высокий уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Основные факторы риска — артериальная гипертония, курение, избыточная масса тела. В РФ от гипертонии страдают 40 миллионов человек (почти треть взрослого населения).

Бутерброд с валерьянкой

Такой «бутерброд» поможет снизить высокое давление, и если вы будете есть кусочки хлеба с валерьянкой в течение месяца, то забудете о гипертонии.

Порежьте на небольшие кусочки черный хлеб, накапайте на каждый по 3–4 капли валерьянки и через каждые 3 часа съедайте по кусочку.

Снизит давление и стакан теплой воды с лимонным соком, выпитый натощак. От гипертонии полезно лечиться пшенной кашей с сухофруктами и тыквой. Ешьте такую целебную кашу ежедневно на завтрак.

Полюбите специи

Если врач рекомендует вам снизить потребление соли, не отчаивайтесь — наши вкусовые рецепторы можно без труда отучить от любимого соленого вкуса. Если вы станете использовать разнообразные специи, пресная пища вновь приобретет насыщенный вкус и аромат. Так, например, уксус с добавлением специй, оливковое масло с веточкой розмарина, чеснок позволят отказаться от соли. Вполне может заменить ее любисток.

Приготовление овощей в небольшом количестве любого растительного масла, мяса на гриле дает возможность продуктам подчеркнуть собственный неповторимый вкус, в результате отпадает желание их присаливать.

МУХОЯР®



- ДЫМОВАЯ ШАШКА ПРОТИВ ОС И МУХ

Привычное средство против летающих насекомых в хлебах, дворовых и хозяйственных помещениях являются аэрозоли (типа дихлофоса). Но, при всей эффективности, они имеют ряд недостатков. При обработке помещений надо защищать органы дыхания и слизистые, т.к. велик риск «нахвататься» ядовитых испарений. Обработка помещений с высокими потолками становится сложной. А если помещение большое, то и дорогой. Отдельная проблема - уничтожение осиных гнезд. При попытке обработать «осиный дом» аэрозолем, осы начинают агрессивно атаковать. Этим недостатком лишено новое средство «Мухояр» - инсектицидная шашка. Препарат представляет собой порошок в жестяной баночке. Способ применения прост: средство разместить внутри помещения и поджечь. Дымовая шашка интенсивно дымит (но не горит!). Дымление происходит в течение 1-2 мин. после поднесения спички, и человек успевает покинуть помещение. Дым проникает во все щели и уничтожает спрятавшихся там насекомых. Однако легко обработать как низкие, так и очень высокие помещения. А при уничтожении ос исключена опасность быть ужаленным. Остатки дыма полностью удаляются при проветривании. Дымовая шашка «Мухояр» уничтожает не только мух, ос и комаров, но и блох, пухопероедов, тараканов.



WWW.VHOZ.RU

Сертифицировано. На правах рекламы

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ И НА РЫНКАХ!

Глава III

Другие сердечные недуги

Пролапс митрального клапана

У сына пролапс митрального клапана. Обнаружилось это вскоре после рождения. Сейчас ему 14 лет. Никаких болезненных проявлений нет. Тренирую сына на свой страх и риск: по утрам пробежка, зарядка, обливание холодной водой, по субботам обязательно банька. Но сомнения закрадываются: а можно ли ему все это? Хотелось бы услышать мнение специалиста.

И. Р., Пермь.

Пролапс митрального клапана — наименее серьезный из всех пороков сердца, при котором в середине сердечного сокращения (сistolы)

одна из створок клапана прогибается в полость левого предсердия. За это кардиологи окрестили ее «парусящей створкой».

Причина — в повышенной растяжимости соединительной ткани, из которой соткан и сам «парус», и «снасти» — так называемые хорды, прикрепляющие его к стенке сердца.

Если дело ограничивается только прогибом клапана, беды большой нет. Ребенок чувствует себя здоровым, и ему разрешены те же физические нагрузки, что и сверстникам. И парная, и сауна, и закаливающие процедуры повышают устойчивость организма к инфекциям, а значит, идут на пользу сердцу.

Однако нужно избегать занятий настоящим спортом, особенно силовыми видами. Из-за постоянного физического перенапряжения пролапс митрального клапана может сформироваться даже у совершенно здорового человека. Такова одна из профессиональных болезней спортсменов.

Но возможен и более «криминальный» вариант. При сердечном сокращении створка митрального клапана не просто прогибается — она отходит от аналогичной «соседки», а через образовавшуюся щель кровь затекает назад в левое предсердие. Это так называемый обратный заброс — регургитация. В таком случае сердце работает в аварийном режиме, и вопрос о том, что можно и чего нельзя ребенку, решает врач.

Чтобы узнать, насколько выражен пролапс у вашего сына, ему нужно пройти ультразвуковое исследование сердца — эхокардиографию. Если регургитация не обнаружится, все ваши занятия останутся в силе.

Н.И. ТАРАСОВА,
кандидат медицинских наук.

Блокада ножки пучка Гиса

У моей мамы полная блокада правой ножки пучка Гиса. Что это за болезнь? Как лечится?

Е. СТОЖАРОВА,
Ленинградская область.

Пучок Гиса относится к проводящей системе. Чтобы сердце и его различные отделы сокращались ритмично и согласованно, в нашем «моторе» есть система, которая генерирует электрические импульсы и проводит их к мышцам сердца, заставляя сокращаться. Система

состоит из пучков мышечных волокон, которые проходят в толще стенок предсердий и в перегородке между желудочками сердца. Пучок, проходящий в перегородке, называется пучком Гиса. В нижней части перегородки он делится на две части (ножки), правую и левую. Одна из

них разветвляется в мышцах правого желудочка, другая — левого.

Электрическое возбуждение должно проходить с основного пучка Гиса по обеим ножкам, захватывая мышечные клетки желудочков в одно и то же время. Желудочки в таком случае сокращаются синхронно. Но бывает так, что по одной ножке возбуждение проходит медленнее и распространяется на мышцы желудочка позже. Это отражается на ЭКГ в виде характерных особенностей, известных специалистам, и называется блокадой ножки. Когда возбуждение по одной ножке, например по правой, совсем не проходит, говорят о полной блокаде правой ножки пучка Гиса. При этом правый желудочек сокращается нормально, только с небольшим запозданием, так как электрическое возбуждение распространяется на него не с правой ножки пучка Гиса, а с возбужденных мышц левого желудочка.

Подобное нарушение в проводящей системе сердца, по мнению кардиологов, не опасно, оно лишь свидетельствует о возможном неблагополучии в сердце, и то не всегда. Однако причину этого нарушения установить надо. Возможно, понадобится лечение. Бывает нарушение проводимости импульсов из-за

рубца в сердце (например, после уже зажившего инфаркта), если он проходит в этой области.

Неполная блокада правой ножки пучка Гиса может быть вариантом нормы (ведь бывает, что у нас одна нога чуть полнее другой). Она в лечении не нуждается. Если причиной более медленного распространения возбуждения по правому желудочку стало увеличение правых отделов сердца из-за каких-то легочных заболеваний (что, кстати, встречается часто), тогда нужно лечить легкие.

Распространение возбуждения в каком-либо отделе проводящей системы сердца может замедляться из-за отека, если произошел инфаркт. Отеки снимают мочегонными средствами (только без дополнительного приема лекарств, содержащих калий), а также препаратами, улучшающими обменные процессы в сердце (рибоксин, АТФ, кокарбоксилаза). Нежелательно лечение препаратами, замедляющими проводимость электрических импульсов. К ним относится вся группа бета-блокаторов (анаприлин, обзидан), антагонисты кальция (изоптин), а также препараты калия (панангин, аспаркам, оротат калия).

Лечение самой блокады ножки пучка Гиса обычно не требуется.

Как закрывают овальное окно

Овальное окно представляет собой отверстие в перегородке между предсердиями, которое функционирует в период внутриутробного раз-

вития ребенка. В норме оно зарастает в первые месяцы жизни, однако у 25% взрослых людей окно остается открытым.

Как правило, незаращение овального окна протекает бессимптомно. Однако при резком повышении давления в грудной полости (например, при кашле), отверстие расширяется, что приводит к смещению артериальной и венозной крови из обоих предсердий. Недостаточное кровоснабжение головного мозга сопровождается тяжелыми мигренями. Кроме того, заболевание связано с повышенным риском развития инсульта.

В настоящее время для закрытия дефекта используются графты — заплатки, которые могут вызывать воспаление окружающих тканей. Ученые предложили новый способ лечения этого распространенного порока сердца. С помощью рассасывающегося пластыря они стимулировали естественную способность организма к регенерации, что привело к исчезновению дефекта и избавило пациентов от мучительных мигреней.

Если сердце дает сбой...

Мне 29 лет. Пишу вам с отчаянием и надеждой одновременно. У меня умеренный краевой фиброз аортальных полулуний (раскрытие их достаточное), аортальная регургитация I степени, умеренный пролапс митрального клапана. Меня мучают периодические боли и сдавливания в области сердца, иногда бывают сбои в ритме. Кардиологи говорят, что с этим недугом жить можно, нужно лишь остерегаться тяжелых физических нагрузок и различных инфекций. Оперировать, по их словам, не нужно, но мне очень страшно. Помогите развеять мои сомнения.

**Наталья,
г. Шахунья Нижегородской области.**

Консультирует терапевт высшей категории Валентин Иванович МИРОНОВ.

— Прежде всего успокойтесь. Никакого страшного заболевания у вас нет. Пролапс митрального клапана

представляет собой выпячивание одной или обеих створок этого клапана в полость левого предсердия во

время сокращения левого желудочка. Обычно этот недуг встречается в молодом возрасте, до 30 лет. Причем женщины им страдают в 10 раз чаще, чем мужчины.

Появление пролапса обычно связывают с удлинением сухожильных нитей и нарушением движения створок клапана. Причиной болезни могут быть повреждение так называемых сосочковых мышц или уменьшение размера полости левого желудочка.

Пациенты с пролапсом митрального клапана обычно жалуются на боли в области сердца, учащенное сердцебиение. Однако возникают они, как правило, от сильных эмоциональных переживаний и тревог. Так что прежде всего постарайтесь

успокоиться и не думать о поставленном вам диагнозе. Дело в том, что в большинстве случаев пролапс митрального клапана не вызывает больших нарушений в здоровье. При малом пролапсе и отсутствии явных перебоев сердечного ритма активного лечения не требуется. При выраженном пролапсе, сопровождающемся сильными болями и нарушениями ритма, врачи назначают бета-адреноблокаторы, в частности, анаприлин, обзидан.

Достоверный диагноз ставится только при проведении комплексного клинического обследования. На основании инструментального исследования точный диагноз поставить нельзя.

Протез вместо клапана

Расскажите, пожалуйста, как протезируют сердечные клапаны. Велик ли риск осложнений после операции?

**Л. БОБКОВ,
Омск.**

Кардиохирургия — эффективный современный способ лечения врожденных, клапанных и коронарных болезней сердца. Операции на сердце проводят лишь после всестороннего обследования больного при помощи введения в сердце специального диагностического катетера.

В настоящее время хирургическое лечение ряда врожденных пороков сердца сопряжено с небольшим риском во время операции и дает

высокую вероятность положительного результата.

Первые успешные операции по замене сердечных клапанов были выполнены в начале 60-х годов прошлого века. В настоящее время существуют два основных вида клапанных сердечных протезов — **механические** и **биологические**. И в тех и в других имеется кольцо (обычно из специального материала — дакрона), которое вшивают в сердце, чтобы зафиксировать положение протеза.

Механические клапанные протезы построены либо по принципу шарика в сетке, либо по принципу поворачивающегося диска. В первом случае кровоток в правильном направлении выталкивает шарик из отверстия, прижимая его ко дну сетки и создавая возможность дальнейшего прохождения крови. Обратный кровоток вталкивает шарик в отверстие, которое таким образом оказывается закрытым и не пропускает кровь.

В клапанах с поворачивающимся диском этот диск полностью закрывает отверстие, но закреплен только с одного конца. Движущаяся в правильном направлении кровь давит на диск, поворачивая его на шарнирном креплении и открывая отверстие, а при обратном движении крови диск полностью перекрывает отверстие.

Биологические искусственные клапаны — это либо свиные аор-

тальные клапаны, которые крепятся на специальном устройстве, либо клапаны, выкроенные из бычьего перикарда (фиброзной сумки, окружающей сердце).

Предварительно их замачивают в растворе альдегида, после этого они утрачивают свойства живой ткани и не отторгаются организмом пациента, ведь опасность отторжения существует при любой пересадке органов.

При использовании механических клапанов, которые могут функционировать многие годы, больному до конца жизни приходится принимать антикоагулянты, чтобы предотвратить образование на клапанах кровяных сгустков. Биологические клапаны не требуют антикоагулянтов (хотя они часто рекомендуются), но изнашиваются быстрее, чем механические.

Пустырник поможет

Пустырник — важнейшее средство от сердечных недугов, известно еще со времен Древнего Рима. Называется оно так, потому что растет обычно на пустырях, на обочинах дорог, по обрывам и на побережье рек. А еще пустырник называют «львиный хвост», наверно, из-за сходства формы листьев с кисточкой хвоста.

О целебных свойствах пустырника рассказывает доктор фармакологических наук Н.М. НАСЫБУЛЛИНА.

Пустырник бывает нескольких видов, но в медицине чаще всего используют два — пустырник пяти-

лопастный и пустырник сердечный. Для лечения используется трава, которую заготавливают в августе

— начале сентября. Ее сушат в связках, подвешивая на воздухе в тени. Пустырник легко вырастить на садовом участке.

Препараты пустырника (настои и настойки) рекомендуются при **нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, стенокардии, кардиосклерозе, миокардите, при пороках сердца.**

Для приготовления **отвара травы пустырника** 3 ст. ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и держат в кипящей воде на водяной бане при частом помешивании в течение 15 минут, затем процеживают, оставшееся сырье отжимают. Принимают по трети стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

Настойку пустырника готовят на крепком спирте в соотношении 1:5. Для этого 20 г измельченного пустырника заливают 100 мл 70%-ного спирта и настаивают в течение 10 дней в темном месте. Принимают по 30–40 капель 3–4 раза в день.

При головной боли, учащенном сердцебиении и нервном возбуж-

дении берут в равных частях траву пустырника, корень валерианы, плоды тмина и фенхеля. Заливают 1–2 ст. ложки сбора 1 стаканом кипятка, 15 минут нагревают на водяной бане, охлаждают в течение 45 минут и процеживают. Затем доливают отвар до объема полного стакана. Пьют по 100 мл 3 раза в день.

Препараты пустырника полезно принимать на ранних стадиях гипертонической болезни. Очень эффективен для понижения давления **настой из такого сбора:** взятые в равных пропорциях листья пустырника пятилопастного, сушеницы топяной и цветки боярышника смешать, 3 ст. ложки смеси залить стаканом горячей воды, настоять 15–20 минут и принимать по трети стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

При обычных дозах нет основания опасаться побочных действий, но при использовании более высоких доз могут возникать рвота, боли во всем теле, кровавый стул и неутолимая жажда.

Пустырник противопоказан при гипотонии и уреженном ритме сердцебиения.

Мумие взамен валидола

Сердечникам рекомендуется иметь в домашней аптечке мумие. Этот природный продукт полезно принимать при заболеваниях сердца, гипертонии, атеросклерозе, при спазмах сосудов, при ИБС.

При сердечных болях полезно принимать мумие по 1 таблетке:

положить ее под язык и рассосать с половиной чайной ложки меда.

Лечиться мумие следует регулярно, курсами. Принимать его по утрам натощак и вечером перед сном в течение 10 дней, затем сделать перерыв на 5 дней и возобновить прием. Так нужно пройти 3 курса.

Полезный совет

При микрокардиодистрофии и пороках сердца полезно пить отвар плодов шиповника коричневого. 1 столовую ложку сухого измельченного сырья кипятят в 1 стакане воды в течение 10 минут, процеживают и добавляют 1 столовую ложку меда. Принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

При аритмии для укрепления мышцы сердца следует жевать лепестки цветков шиповника коричневого.

Н. НАСЫБУЛЛИНА,
доктор фарм. наук, Казань.

Рецепты выпишет природа

При кардионеврозе 1 ч. ложку порошка из корней цикория залейте 2 стаканами горячей воды и держите 15 минут на водяной бане. Настаивайте 1 час, процедите. Принимайте отвар по 0,5 стакана перед едой 3 раза в день.

При стенокардии смешайте по 3 ст. ложки цветков боярышника и травы донника, по 2 ст. ложки земляники лесной (все растение целиком), травы лабазника и Melissa, по 1 ст. ложке травы тысячелистника, цветков бессмертника и овсяной соломы (все растения измельчить). Залейте 2 стаканами воды 2 ст. ложки смеси, нагревайте на водяной бане 10 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте настой по трети стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

При гипертонии смешайте по 2 ст. ложки измельченных листьев боярышника, травы пустырника и сушеницы топяной, по 1 ст. ложке травы адониса и листьев березы.

Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение ночи, процедите. Принимайте настой по 0,5 стакана перед едой 3 раза в день.

При миокардите смешайте по 4 ст. ложки измельченных корней валерианы и травы душицы, 3 ст. ложки листьев мяты полевой, по 2 ст. ложки плодов фенхеля и можжевельника, травы пустырника, 1 ст. ложку цветков адониса. Затем 1 ст. ложку смеси растений залейте стаканом кипятка, прогрейте на водяной бане в течение 15 минут, охладите, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день.

При тахикардии залейте 2 ст. ложки измельченных цветков календулы 2 стаканами кипятка, настаивайте в теплом месте 2 часа, процедите. Пейте настой по 0,5 стакана настоя 4 раза в день.

Или залейте 1 ч. ложку цветков боярышника стаканом кипятка, закройте крышкой и нагревайте на

водяной бане 15 минут. Охладите, процедите, отожмите остаток и доведите объем жидкости до объема стакана. Пейте по трети стакана за 30 минут до еды 2–3 раза в день.

При атеросклерозе эффективен отвар листьев барвинка малого. 1 ст. ложку залейте стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут. Выпить отвар в три приема в течение дня.

Кардиомиопатия В наследство

У моей мамы диагноз: кардиомиопатия. В чем причины этой болезни, как ее лечат, передается ли недуг по наследству?

**А. ПАРШАКОВ,
Рязань.**

Кардиомиопатии — это группа заболеваний миокарда, в основе которых лежат дистрофические и склеротические процессы в сердечных клетках (кардиомиоцитах).

Среди причин развития этих патологий врачи выделяют:

- ◆ вирусные инфекции;
- ◆ миокардит;
- ◆ эндокринные и иммунные нарушения;
- ◆ наследственную предрасположенность.

Симптомы. При кардиомиопатиях прогрессирует сердечная недостаточность, развиваются артериальные и легочные тромбозы, тяжелые аритмии, синдром внезапной сердечной смерти.

Сердце увеличивается, а сердечная недостаточность, вызываемая кардиомиопатиями, лечится с большим трудом.

При диагностике кардиомиопатий используются данные ЭКГ, де

фиксируются признаки гипертрофии миокарда, различные формы нарушений сердечного ритма, изменения в работе желудочков. Особенно информативны при кардиомиопатиях данные эхо-КС (эхокардиоскопия), определяющие дисфункцию и гипертрофию миокарда, ее выраженность и ведущий механизм (диастолическая или систолическая недостаточность). Аналогичные изменения в сердечной мышце выявляются при проведении ангиокардиографии.

Эндомиокардиальная биопсия позволяет провести морфологическое исследование клеток полостей сердца.

Главная цель лечения кардиомиопатий — предотвратить тяжелые осложнения.

Лечение проводится амбулаторно, под наблюдением кардиолога. Периодическая плановая госпитализация нужна пациентам с тяжелой

сердечной недостаточностью, экстренная — в случаях развития некупируемых пароксизмов тахикардии, желудочковой экстрасистолии, мерцательной аритмии, тромбоэмболий, отека легких.

Пациентам рекомендуется снизить физическую активность, соблюдать диету с ограниченным потреблением животных жиров и соли, избавиться от вредных привычек. Так можно существенно уменьшить нагрузку на сердечную мышцу и за-

медлить прогрессирование сердечной недостаточности.

При кардиомиопатиях врач назначает прием препаратов-диуретиков, чтобы уменьшить застой крови в легких и венах. Для коррекции сердечного ритма используются противоаритмические препараты.

В тяжелых случаях проводят резекцию гипертрофированного участка межжелудочковой перегородки с протезированием митрального клапана либо трансплантацию сердца.

Сердечная астма

Хотелось бы узнать, что такое сердечная астма и как ее лечить. Какие народные средства можно применять при этом заболевании.

Е. КОЛЕСОВА,
Дзержинск Нижегородской области.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Одним из самых распространенных и опасных осложнений инфаркта миокарда является сердечная астма. Выражается она одышкой или даже удушьем, резким кашлем, нарушением дыхания, у человека во время приступа сердечной астмы посинеют кончики пальцев, губ, носа. При отсутствии помощи у больного может развиться отек легких.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Причины сердечной астмы могут быть самыми разными. Чаще всего она возникает при болезнях сердца. Причиной сердечной астмы может стать и кардиосклероз, когда в сердце разрастается соединитель-

ная ткань, заменяя собой рабочую. Реже причиной недуга становится гипертоническая болезнь: при повышенном давлении сердце вынуждено работать с повышенной нагрузкой, так как сосуды сужены.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРИСТУПАМИ?

Если человек задыхается и жалуется на боли в сердце, то нужно срочно и вызвать медиков. Больного необходимо усадить, **лежать во время приступа сердечной астмы запрещено**. Так как при сердечной астме не хватает кислорода, то лучше всего открыть форточку. Если есть возможность, воспользуйтесь кислородной подушкой.

Если начался процесс перехода астмы в отек легких, то помощь до приезда врачей должна быть еще более интенсивной. Удалите больному мокроту изо рта и положите 2–3 таблетки нитроглицерина ему под язык с интервалом в 5–10–15 минут. Если у человека от нитроглицерина болит голова, воспользуйтесь каплями (5–10 капель). На конечности наложите жгуты (попеременно по 15 минут). Но если не умеете этого делать, то лучше не беритесь. Все остальное — дело врачей. После выведения больного из критического состояния обязательно лечение в стационаре.

ПРОФИЛАКТИКА С ПОМОЩЬЮ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ

Чтобы не возникло сердечной астмы, нужно лечить те болезни, которые могут к ней привести. А вот здесь можно воспользоваться не только аптечными средствами, но и народными методами.

При атеросклерозе и стенокардии эффективен следующий рецепт: сок половины лимона смешать с $\frac{3}{4}$ стакана кипяченой воды и с 1 ч. ложкой меда. Пить 1 раз на ночь.

Можно также взять по 2 средних лимона, апельсина, удалить из них

косточки и провернуть через мясорубку. Полученную массу смешать с 2 ст. ложками меда, выдержать в стеклянной банке при комнатной температуре сутки, затем поставить в холодильник. Принимать с чаем по 2–3 ч. ложки в день.

Настой и свежий сок из листьев подорожника большого рекомендуется при повышенном содержании холестерина в крови: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут (суточная доза). Выпить за 1 час глотками.

Вымытые листья подорожника нарезать, намять, выжать сок, смешать его с равным количеством меда и варить 20 минут. Принимать по 2–3 ст. ложки в день. Хранить в закрытой посуде в прохладном темном месте.

Очень полезно для сердца ежедневно съедать (вместе с пищей) по 1–2 зубчика чеснока. Это также способствует очищению сосудов от атеросклеротических отложений.

После перенесенного инфаркта в восстановительном периоде рекомендуется принимать смесь из изюма, грецких орехов, меда (все ингредиенты берутся по стакану, измельчаются и смешиваются с соком большого лимона).

Полезный совет

При миокардите ежедневно съедайте 3–4 кусочка сыра, 3–4 грецких ореха, 2 ст. ложки изюма. Это поможет укрепить сердечную мышцу. А ежедневная горсть фисташек оздоровит сердечно-сосудистую систему и поможет вывести из организма вредный холестерин.

Сердечные пороки ждут операции

На вопросы читателей отвечает кардиолог Вера Яковлевна ЕРМОЛИНА.

Мне 30 лет. Диагностирован врожденный аортальный порок сердца. Насколько опасен этот диагноз? Какова продолжительность жизни с таким заболеванием? Необходима ли операция и буду ли я полноценным членом общества после нее?

А. БАРСУКОВА,
Нижний Новгород.

Для того чтобы ответить на ваш вопрос более конкретно, необходимо знать данные электрокардиограммы, ультразвукового исследования сердца.

Однако могу сказать, что врожденный аортальный порок проявляется в слабости, быстрой утомляемости, одышке при физической нагрузке, головных болях, головокружении, обморочных состояниях, а в дальнейшем становится причиной увеличения печени, отеков голеней, инфекционного эндокардита.

Оперативное лечение необходимо. После операции трудоспособность полностью восстанавливается. Продолжительность жизни без операции, как правило, около 45–50 лет.

У меня врожденный порок сердца: открытое овальное окно (I), пролапс митрального клапана, постмиокардитический кар-

диосклероз, АВ блокада I степени. Бывают на ЭКГ экстрасистолы единичные предсердные. Иногда брадикардия, аритмия, тахикардия, но бывает и правильный ритм.

До 20 лет (сейчас мне 26) я и не знала, что сердце у меня больное, пока не появилась постоянная боль. В инвалидности отказали, сказали, что ограничений никаких нет. Положена ли мне группа? И можно ли мне родить?

И. ГУЛЕВСКАЯ,
г. Старый Оскол
Белгородской области.

Очень сложно ответить на эти вопросы, не имея возможности пациента осмотреть... Вам нужно показаться кардиохирургу — специалисту по врожденным порокам сердца и нарушениям ритма и проводимости, чтобы решить вопрос о необходимом хирургическом лечении врожденного порока сердца и синдрома слабости синусового узла (СССУ).

Больные женщины с открытым овальным окном, пролапсом митрального клапана, СССУ, если у них не наблюдается признаков сердечной недостаточности, могут рожать.

В противном случае беременность разрешается после оперативного лечения этих заболеваний. Что

касается группы инвалидности, то она вам необходима.

Моему сыну 17 лет. Диагноз: синдром WPW, предсердная экстрасистолия, пароксизмальная синусовая тахикардия. Это врожденное заболевание неизлечимо? До 17 лет его сердце не беспокоило. Началось все после того, как ему сделали операцию варикоцеле. Очень ли опасно это заболевание? Каковы причины его проявления? Нужен ли какой-нибудь особый режим, диета? Можно ли заниматься физкультурой? Что принимать при простудах? Есть ли какие-то народные методы лечения этого заболевания?

Р. ГРИГОРЬЕВА,
Псковская область.

Реполаризация желудочков является одним из признаков синдрома WPW. Примерно у половины больных этот синдром приводит к приступам частоого сердцебиения, в 15–30% случаев — к мерцательной аритмии. При бессимптомном течении синдрома WPW — прогноз благоприятный. При повторяющихся приступах сердцебиения существует риск внезапной смерти. Поэтому необходим прием лекарств (кордарона).

Вашему сыну необходимо обратиться к аритмологу для проведения обследования — исключения дополнительных проводящих путей. Если они имеются, то необходима операция: деструкция дополнительных проводящих путей. Затем нужно проходить обследование 1 раз в год.

При таких заболеваниях нужно

избегать чрезмерных физических нагрузок, занятий спортом в спортивных секциях, частых простуд, стрессовых ситуаций. Занятия физкультурой разрешаются только в подготовительной группе.

Что касается диеты, то необходимо ограничить потребление жидкости и соли, а больше есть продукты, богатые калием (бананы, курагу, изюм, молочные продукты, гречу, картофель и др.). Народных методов лечения этого заболевания нет.

Моей маме 63 года. У нее митральный порок сердца с преобладанием стеноза, выраженное кальцинирование створок, мерцательная аритмия. Началось все как ревматизм после ангины. Три года назад у нее было отверстие 1,4 кв. см, а теперь уже 1,2 кв. см. Врачи считают, что кроме операции, ничего не поможет. Возможно ли какое-либо нехирургическое лечение? Как остановить процесс кальцинирования?

Е. ЗУБОВА,
Нижний Новгород.

В данном случае ревматизм в активной фазе осложнился возвратным кардитом, сочетанным митральным пороком с преобладанием стеноза, мерцательной аритмией, сердечной недостаточностью.

Женщине необходимо хирургическое лечение, только операция поможет ликвидировать порок сердца.

Что касается кальциноза клапана, то лечение ревматического процесса прекращает этот процесс.

В панцире перикардита

Перикардит — это воспаление околосердечной сумки. Причиной его могут стать инфекции, ревматизм, ревматоидный артрит, системная красная волчанка, инфаркт миокарда и другие заболевания.

Симптомы: недомогание, повышение температуры тела, загрудинные боли, нередко напоминающие стенокардию. При накоплении экссудата боли проходят, но появляются одышка, цианоз, набухают шейные вены, тоны сердца становятся глухими, пульс малым и частым. При перикардите нередко возникает мерцательная аритмия или трепетание предсердий. Распространение воспалительного процесса на ткани средостения и плевру ведет к миоперикардиту. Длительное течение перикардита осложняется процессом кальцификации перикарда (панцирное сердце). Надежным методом выявления перикарда служит эхокардиография, для диагностики используются также яремная флебография и фонокардиография.

Лечение. Применяют нестероидные противовоспалительные средства (аспирин, реопирин, ибупрофен, индометацин и др.), в тяжелых случаях — глюкокортикоидные гормоны (преднизолон). При инфекционных перикардитах врач назначает антибиотики. При гнойном процессе возможно хирургическое вмешательство.

Улучшить состояние больного помогают народные рецепты.

▼ 5 ст. ложек измельченных хвойных иголок (молодой ели, пихты или сосны) залить 0,5 л воды и после десятиминутного кипячения настаивать в теплом месте в течение 8 часов. Процедить и пить по полстакана 3–4 раза в день.

▼ Полезно принимать также настой из плодов аниса (2 части), корня валерианы (1 часть), листьев мелиссы (1 часть) и травы тысячелистника (1 часть). 1 ст. ложку смеси трав залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут. Пить настой нужно 3 раза в день по трети стакана.



ФИТОаптека

При кардиосклерозе поможет такой сбор. Измельчить и смешать плоды тмина (1 ч. ложка), корень боярышника (1 ст. ложка). Залить 1 ст. ложку сбора 1,5 стакана кипящей воды, настоять ночь в термосе, процедить. Выпить настой в течение дня в 4–5 приемов.

Сок красной смородины, отвар коры рябины и настой ее плодов очень полезны больным атеросклерозом.

Н. КОЗЫМАЕВА,
Новокузнецк Кемеровской области.

Глава IV

Профилактика заболеваний сердца и сосудов

Сердце нуждается в заботе

Если вы хотите избавиться от таких болезней, как гипертония, атеросклероз, стенокардия, то эти рецепты для вас.

Состав первый: 500 г натурального меда и 500 мл водки смешать, нагреть на умеренном огне, постоянно помешивая, довести до образования сплошной молочной пленки. Затем снять смесь с огня, дать отстояться.

Состав второй: вскипятить 1 л воды, взять по щепотке пустырника, сушеницы топяной, измельченного корня валерианы, спорыша и ромашки. Травы залить кипятком и настоять

полчаса, затем процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешать со вторым и поставить в темное место на 3 дня.

Принимать в первую неделю по 1 ч. ложке 2 раза в день утром и вечером. Потом сделать перерыв на 10 дней и продолжить лечение, полный курс — 1 год. Эффект изумительный.

Хочу предложить старинный метод поддержки работы сердца и лечения его от недугов: взять 1 л воды, лимон, 1 ст. ложку сахара, 3 ст. ложки меда. Снять с лимона

тонкий слой кожуры, отварить ее в подслащенной воде, добавить немного дрожжей (вода должна быть теплой), накрыть крышкой, поставить в теплое место, чтобы дрожжи поднялись. Когда жидкость запенится, влить туда сок лимона, с которого снять кожуру, и мед.

Приготовленный напиток нужно выпить в течение дня — это хорошая профилактика работы сердечной мышцы и всей сердечно-сосудистой системы. Курс лечения — 2–3 месяца с недельным перерывом. При необходимости повторить.

При любом сбое в работе сердца можно использовать такое средство: прокалить пшено на сильном огне, но так, чтобы оно изменило цвет. Третью стакана пшена (хорошенько его промыть) залить $\frac{2}{3}$ стакана воды и сварить кашу. Принимать ежедневно.

И еще необходимо помнить: когда человек выпивает более 5 стаканов воды в день, риск возникновения сердечных приступов резко снижается. Однако такими свойствами обладает лишь чистая питьевая вода. Ведь, как считают эксперты, примерно 50% всех вредных веществ попадает в организм человека с питьевой водой.

Замечательным очистителем и дезинфектором воды является сол-

нечное облучение. Эксперименты ученых разных стран доказали, что солнечными лучами можно очистить воду от примесей, которые не удаются устранить хлорированием, окислением, озонированием и прочими обычными способами очистки.

Я лично очищаю воду так: наливаю ее в стеклянные банки, закрываю крышками и ставлю на солнце «облучаться». Чем дольше вода стоит под солнечными лучами, тем лучше. В среднем трехлитровая банка воды облучается около месяца. Все остальные напитки не снижают риск сердечных приступов, а вода, имея более простой химический состав, сразу же всасывается и разжижает кровь, поэтому снижается еще и риск образования тромбов в сосудах.

Сердце нужно беречь, заботиться о нем. Положите правую ладонь на область сердца. Подумайте о нем с благодарностью. Скажите спасибо ему за работу, успокойте его, погладьте, пожелайте ему удачи, плотнее прижимая ладонь к груди. Разговаривайте со своим сердцем и помогайте ему постоянно, так как оно доставляет в клетки организма жизненно необходимые элементы.

**Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.**

Изюминка лечебного курса

Мы с мужем в нынешнем году отметили свою золотую свадьбу. Болеем мы редко, потому что заботимся о здоровье. Хочу поделиться с читателями надежным и проверен-

ным нами средством профилактики от болей в сердце.

Каждую весну и осень мы съедаем по 1 кг изюма. Начинаем с 3 изюминок, потом в течение 45 дней

ежедневно прибавляем по одной яголке. Через 45 дней продолжаем есть изюм, считая количество ягод в обратном направлении, пока не съедим весь килограмм.

Проводим; кроме изюмного, еще брусничный профилактический курс. В течение месяца по утрам съедаем

по 5 ягодок брусники, иногда с 1 ч. ложкой меда. После такой профилактики ни я, ни мой муж (а ведь мы уже седьмой десяток жизни разменяли!) на сердце не жалуемся.

В. ЗУБРИЛОВА,
г. Великие Луки
Псковской области.

Шаги к здоровью

Какие упражнения помогут улучшить состояние сердечной мышцы?

М. СУРОВЕГИН,
Иркутская область.

Чтобы восстановить нарушенную гармонию между функциями сердечной мышцы и сосудистой системы освоите дыхательные упражнения.

Делают их при ходьбе: во время спокойного, равномерного движения нужно вдыхать и выдыхать через определенное число шагов. Для начала частота дыхания при этом упражнении должна быть немного выше, чем обычно. Например, один цикл дыхания (вдох и выдох) на каждые 2 или 3 шага.

Продолжая ходьбу, постепенно замедляйте частоту дыхания: после 4 циклов по 4 шага увеличьте цикл до 5 шагов, еще через 4 цикла — до 6 и так далее.

Увеличивая число шагов в цикле, вы дойдете до момента, когда ощутите минимальный дефицит дыхания, и у вас возникнет желание вдохнуть раньше, ведь именно концентрация углекислоты в крови в первую оче-

редь управляет дыханием. В условиях дыхательного дефицита всю необходимую работу осуществляет сам организм, подключая к процессу новые мышцы и мышечные группы, заставляя легкие сильнее расширяться.

С этого момента начинается следующая фаза упражнения: начинайте постепенно ускорять дыхание (через каждые 4 цикла уменьшая число шагов в цикле — каждый раз на единицу).

Следите за тем, чтобы меняющееся дыхание не нарушало спокойной, комфортной ходьбы. Если появилось чувство напряжения, скованности — это признак перегрузки.

При регулярных занятиях постепенно увеличивается максимальный объем вдоха и выдоха, укрепляется дыхательная мускулатура. В условиях повышенного содержания в крови углекислоты идет тренировка сердечно-сосудистой системы, но

без нагрузки на сердечную мышцу, ведь углекислота является мощным регулятором сосудистого тонуса.

В обычной жизни дефицит дыхания возникает только при экстремальных физических нагрузках. Но они требуют полной мобилизации сердечной мышцы, вызывают стрессовые реакции нервной и гормональной систем. В дыхательных упражнениях, которые сердечник выполняет во время ходьбы, нагрузка растет постепенно, пошагово.

Важна и такая тренировка сердечно-сосудистой системы: ненадолго ускоряя темп неспешной ходьбы, возвращаться к прежней

нагрузке. Между ускорениями надо делать паузы — от 20 секунд до 5–10 минут, чтобы вовремя обнаружить реакцию организма (учащение сердцебиения и дыхания).

Затем можно увеличить нагрузку с постепенным учащением частоты пульса и дыхания, но при этом не должно возникать напряжения. Вместо него должно появиться чувство удовольствия от физической активности.

Дыхательные упражнения укрепляют легкие и повышают сосудистый тонус, не увеличивая нагрузку на сердце. При регулярных занятиях сердечные болезни отступают.

Дискомфорт в груди? К врачу!

Год назад я перенес инфаркт миокарда. Сейчас со здоровьем проблем вроде бы нет, работаю, но в последнее время меня беспокоит дискомфорт в грудной клетке.

В. ВЛАСЮК,
Ростовская область.

Постинфарктный кардиосклероз (состояние после перенесенного инфаркта миокарда) не всегда опасен. Это рубец на сердечной мышце, образующийся после инфаркта, — участок соединительной ткани, который не способен сокращаться и не задействован в перекачивании крови. Поэтому нагрузка на оставшийся участок сердца увеличивается. Если рубец небольшой, то сердце

справляется с функциями, и человек не испытывает дискомфорта. Однако чаще всего сердце не выдерживает возросшей нагрузки, и у больного развивается сердечная недостаточность.

Симптомы: одышка при любой физической нагрузке, отеки (в первую очередь ног), которые быстро переходят в тяжелую форму: происходит скопление жидкости в

плевральной полости, что ведет к инвалидности.

К сожалению, сердечники, как правило, не обращают внимания на дискомфорт, появившийся в грудной клетке, считая его проявлением остеохондроза или неполадок в

желудочно-кишечном тракте. Следует помнить, что любая боль в груди — это крик сердца о помощи! Необходимо обратиться к врачу, который при помощи современных методов диагностики поставит правильный, а главное — своевременный диагноз.

Капля никотина убивает сердце

О том, что курить вредно, а капля никотина убивает лошадь, знают все без исключения. Вот только количество любителей этого самого никотина все не убывает...

Но сигаретный дым негативно влияет на сердце, разрушая его. Об этом свидетельствует, например, тот факт, что подавляющее большинство инфарктников и страдающих стенокардией — заядлые курильщики. Риск сердечного приступа у курильщика в два раза выше, чем у некурящего. Если же у человека еще и повышен уровень холестерина в крови, а также зашкаливает артериальное давление, риск сердечного приступа и остановки сердца повышается в 8–10 раз. А ишемическая болезнь является следствием неуклонного сужения испорченных курением коронарных артерий: в них почти не поступают кислород и кровь.

Когда курильщик вдыхает табачный дым, увеличивается частота сердечных сокращений. Затем повышается кровяное давление, сосуды сжимаются, а сердце начинает ра-

ботать с удвоенной нагрузкой, чтобы справиться с поставкой кислорода в жизненно важные органы. Но оксид углерода намного быстрее, чем кислород, соединяется с гемоглобином. Тканям начинает резко не хватать кислорода. Негативные процессы значительно усугубляют содержащиеся в табачном дыме оксид азота, кадмий и цианид водорода. Вот почему у курильщиков не бывает абсолютно здорового сердца.

Глубоко заблуждаются те, кто считают болезни сердца — уделом пожилых людей: инфарктам, вызванным передозировкой никотина в крови, согласно последним данным, подвержена именно молодежь. Курение способствует аритмии, которая возникает из-за того, что неправильно начинают работать предсердия, и на каком-то этапе сердце внезапно останавливается.

Что касается количества сигарет, здесь такая закономерность: тем, кто курит много, грозит инфаркт, а малокурящим — ишемическая болезнь сердца. После инфаркта продолжать курить очень рискованно — за первым инфарктом быстро последует второй.

Но что же делать, если бросить курить вы пока не можете, как обезопасить себя? Медики рекомендуют:

- ▼ избегать жирной пищи, ухудшающей усвоение биологически активных веществ. Ведь курение и так вызывает их недостаток;

- ▼ пополнять организм биологически активными веществами: пить свежие соки (желательно овощные), есть пищу из цельных круп, овощи и фрукты. Зимой использовать замороженную продукцию, чтобы не оставаться без витаминов и минералов.

Лишь одна сигарета разрушает около 25 мг витамина С, а значит, надо есть смородину, рябину, клубнику, черешню, лимоны, яблоки,

капусту, сладкий перец, томаты, молодой картофель, лук.

Необходимо постоянно подпитывать ткани легких. Их слизистые оболочки укрепляет витамин А. Поэтому пейте больше морковного сока, но не следует принимать чистый витамин А в каплях — он способен спровоцировать злокачественное перерождение клеток курильщиков. Бета-каротин в большом количестве имеется также в сладком перце, черешне, тыкве, абрикосах, листовых зеленых овощах. Ткани легких помогут защитить проросшая пшеница, льняное и оливковое масло, авокадо, макароны и чеснок.

Вред от курения, согласно выводам ученых, снижают продукты, содержащие большое количество магния. Это шпинат, брокколи, устрицы, черные бобы, сырой арахис. Врачи советуют всем курильщикам придерживаться рыбной диеты, чтобы защитить свои сосуды от атеросклеротических бляшек.

■ Кстати

Считается, что для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний нужно 3 раза в неделю не менее 45 минут в день заниматься ходьбой, бегом или плаванием.

Ежедневная смехотерапия

Сердце имеет изрядный запас прочности. Бытует мнение, что оно даже способно работать без пере-

боев 100 лет (если заботиться о его здоровье). Одним из эффективных способов профилактики сердечных

заболеваний ученые считают смех. Он снижает напряжение сердечно-сосудистой системы и мозга, повышает эластичность сосудов. Смех — тренировка и для легких, поэтому для здоровья полезнее, когда человек смеется с широко открытым ртом. Лечебный эффект смеха сохраняется в течение 45 минут.

Врачи рекомендуют своим пациентам смеяться не менее 15 минут в день, этого достаточно, чтобы значительно улучшить свое самочувствие.

Стремитесь к хорошему настроению, почаще смейтесь, и это поможет вам избежать многих сердечных недугов.

Движение — это жизнь

Чего боятся болезни? Таблеток, уколов и капельниц. Ну, а кроме того — нашего боевого настроения. Медики свидетельствуют: если человек настроен, то недуг отступит почти наверняка. Главное в этой борьбе — наша активность. С помощью физкультуры от любой болезни вы сможете убежать или уехать на велосипеде, или в крайнем случае уйти неторопливым шагом.

НА ПРОГУЛКУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Какие упражнения наиболее полезны? Здесь все зависит от того заболевания, которые вы страдаете. Но практически всем людям без исключения полезна ходьба. Расстояние и скорость, определяются не только состоянием вашего здоровья, но и возрастом. Спокойная прогулка по лесным тропинкам не может навредить даже хроникам «со стажем». При этом, разумеется, не нужно пробираться сквозь лесные дебри. Прогулки вдоль загазованных автострад также не рекомендуются. Возьмите с собой друзей, единомышленников, домочадцев — так будет веселее! А

вот пиво и сигареты пусть останутся дома (еще лучше, если они останутся на прилавках магазина).

КАК ПОМОЧЬ СЕРДЦУ?

У многих пациентов возникает проблема: услышав, например, диагноз «стенокардия», они начинают избегать физических нагрузок — причем любых. И этим только способствуют болезни, так как при движении мышцы помогают сердцу перекачивать кровь. Каждая мышца превращается как бы в «дополнительное сердце», которое оказывает помощь основному.

Без нагрузок сердце слабеет и изнашивается. При сидячем образе

жизни риск ишемической болезни возрастает в несколько раз. Сидячий образ жизни — это когда вы двигаетесь не больше 1,5 часа в день — включая ходьбу до остановки, работу и домашние дела, а не только занятия физкультурой. Для поддержания здоровья двигаться надо в полтора-два раза больше.

Однако при сердечно-сосудистых недугах физическая нагрузка обязательно должна обсуждаться с лечащим врачом. Особенно, если у вас ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь «со стажем», порок сердца или аритмия. Не начинайте занятий самостоятельно также в том случае, если вы ранее перенесли инфаркт миокарда. А при вегетососудистой дистонии можно заниматься физкультурой самостоятельно при условии, что ваше здоровье в целом хорошее и ранее вы нормально переносили физические нагрузки.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Наиболее полезны нагрузки, которые стимулируют ритмические сокращения больших групп мышц. Ходьба, кстати, тоже сюда относится. Если вам нет 50 лет и вы не страдаете серьезным недугом, то вполне можете начать с дистанции в три километра. Если же вам больше 50 и за плечами у вас груз болячек, начните с полутора. Почувствовав слабость, потливость, упадок сил, прервите занятия: ведь вы делаете это для себя, для своего сердца и сосудов, а не ради спортивных рекордов.

Во время каждого занятия ориентируйтесь на пульс. Для подготовленного спортсмена он должен рас-

считываться как «220 минус. число лет». Для человека, не привыкшего много двигаться, вполне достаточно $\frac{2}{3}$ от этой цифры.

А для тех, кого регулярно мучают боли в сердце, интенсивность нагрузки должен рассчитывать врач.

Вы привыкли к пешим прогулкам и чувствуете себя бодрее? Чудесно! Тогда можете переходить на что-то новое: ходьбу по лестнице, медленный бег, велосипед.

В любое время года полезны занятия в бассейне: плавание улучшает циркуляцию крови, причем не только в области сердечных сосудов. Главное — регулярность: пропустив неделю занятий, достигнутый темп придется снижать. Но через полторы недели «отпуска» оздоровительный эффект занятий исчезнет. Если не можете посвящать движению каждый день, то делайте это хотя бы четыре-пять раз в неделю. Как минимум по полчаса.

ЕСЛИ У ВАС ЛИШНИЙ ВЕС...

Тогда физические нагрузки нужны вам больше, чем кому бы то ни было. Движение — один из компонентов лечения болезни.

Доказано: чтобы не полнеть, нужно двигаться хотя бы два часа в день. Причем совсем не обязательно заниматься в тренажерном зале. Достаточно обычных прогулок на свежем воздухе. За три часа ходьбы с обычной скоростью теряется 600–800 килокалорий. Столько же мы теряем за 1 час езды на велосипеде. Утренняя гимнастика позволяет расходиться 25–40

килокалорий. Не так уж мало, если заниматься каждый день. Еще более эффективным является бег трусцой. В общем, выбор есть.

ЕСЛИ ВЫ ДИАБЕТИК...

Считается, что чем больше вы двигаетесь, тем меньше у вас шансов заболеть диабетом. Но если вы уже заболели, то движение нужно вдвойне. Умеренные занятия физкультурой снижают уровень сахара в крови — это доказано. И дело не только в этом, ведь физкультура помогает снизить лишний вес, очистить от атеросклеротических бляшек сосуды, снизить уровень инсулина и улучшить способность тканей усваивать глюкозу. Таким образом, облегчается течение диабета.

Занятия выбирайте по возрасту и состоянию здоровья. Если вы пенсионер и раньше спортом не занимались, то начните с пеших прогулок. Пусть в первый день это будет 20 минут, потом — полчаса. Оптимально нужно двигаться по два-три часа в день. Нагрузки увеличивайте постепенно и не пытайтесь «отработать вдвойне», если вы по какой-то причине сделали пропуск.

Если вы сторонник более интенсивных занятий, то выбирайте медленный бег, плавание, езду на велосипеде, силовые упражнения по поднятию тяжестей. До нагрузки, во время и после нее нужно измерять глюкометром уровень сахара в крови. Делать это необходимо в первые дни занятий, а также в дни, когда вы планируете увеличить интенсивность или длительность

нагрузки. И еще — обратите внимание на обувь. У диабетиков часто болят стопы. Поэтому важно, чтобы обувь была достаточно просторной, удобной и не натирала.

ЕСЛИ У ВАС АРТРОЗ...

При появлении признаков артроза многие люди впадают в панику, перестают двигаться, стараются постоянно щадить больной сустав, и совершенно зря. Потому что двигаться при остеоартрозе можно, и даже нужно.

Единственное условие — необходимо ограничить движения, связанные с повышенной нагрузкой на суставной хрящ. При артрозе тазобедренных, коленных, голеностопных суставов нужно уменьшить такие виды активности, как бег, прыжки, поднятие и перенос тяжестей, приседания, быструю ходьбу, подъем в гору, ходьбу по лестницам. Также не следует длительно сидеть или стоять в одной позе, сидеть на корточках или в согнутом положении. При поражении суставов рук не поднимайте тяжести, не подтягивайтесь на турнике и не отжимайтесь от пола. Все остальные упражнения разрешены. Главное чтобы периоды нагрузки чередовались с периодами покоя. Через каждые 15–20 минут занятий необходимо делать пятидесятиминутный отдых. Очень полезны при артрозе езда на велосипеде и пешие прогулки. Достаточно гулять хотя бы по полчаса в день. Что касается велоспорта, то избегайте неровных дорог, тряски. Желательно, чтобы сиденье велосипеда было удобным и комфортным.

ЕСЛИ У ВАС ОСТЕОХОНДРОЗ...

Сегодня этим недугом, к сожалению, страдают многие: и пожилые, и молодые. При остеохондрозе нужно двигаться особенно много. Пешие прогулки, легкий бег трусцой — все это для вас очень полезно, и главное, здесь нет каких-то особых ограничений. Если вы любите заниматься в тренажерном зале, то помните, что вам нежелательно поднимать тяжести и выполнять упражнения на скручивание. Ну а лучше всего заняться аквааэробикой или хотя бы просто плаванием.

ЕСЛИ ВЫ АСТМАТИК...

Тогда покупайте абонемент в бассейн. Плавание — тот вид спорта, который практически никогда не вызывает бронхоспазма и одышки у больных с бронхиальной астмой. Небезопасными занятиями для вас являются бег, подъем по лестнице,

езда на велосипеде. Впрочем, здесь все строго индивидуально: у кого-то даже быстрая ходьба может вызвать кашель, а кому-то под силу длительные велопробеги. Многим помогают справиться с нагрузкой ингаляции хромогена или питала. Эти препараты обладают профилактическим действием, поэтому вдыхать их нужно еще до того, как вы начнете заниматься, иначе никакого эффекта от их применения не будет. Хорошо переносятся астматиками неторопливая ходьба по ровной местности. Не нужно ходить слишком долго, иначе может развиваться бронхоспазм. Не рекомендуется начинать занятия во время обострения болезни.

Если одышка настигла вас во время занятия, сразу же обеспечьте организму покой, а в дальнейшем без консультации врача к занятиям не приступайте.

Ольга РУИНА,
кандидат медицинских наук.

■ Важно

Электролечение усиливает терапевтический эффект лекарственной терапии при ишемической болезни сердца.

При помощи токов низкого напряжения в тело вводятся различные лекарственные препараты местного действия. При помощи электрофореза вводят сосудорасширяющие и успокоительные лекарства, а также препараты, снимающие боль, разжижающие кровь.

Часто для общего укрепления организма назначаются минеральные и витаминные средства, которые тоже очень эффективно вводить методом электрофореза. Кроме электрофореза применяют методику электросна, что хорошо влияет на нервную систему, успокаивает, устраняет бессонницу.

Есть еще одна процедура, которая используется при ишемической болезни сердца. На область сердца воздействуют электромагнитным полем специальной частоты и определенной частотой электрического тока.

Полезный совет

Моя бабушка считала, что для улучшения сердечной деятельности полезно вдыхать запах цветущей сирени, листьев боярышника и тополя. Рекомендую последовать ее советам.

Н. ЛЮБВИНА,
Советский район Курской области.

Пешком от болезней

В городской суете трудно бывает заставить себя заниматься физкультурой, даже если есть **хроническая сердечная недостаточность**. Но существуют несложные приемы, которые помогут сменить апатию, вялость и одышку на бодрое и энергичное состояние.

Начать стоит с **дыхательных упражнений**: надувайте несколько раз в день воздушный шарик. Затем переходите к медленным движениям: сидя на стуле, разводите руки в стороны, ставьте ноги то на носок, то на пятку.

Постепенно усложните упражнения: в положении лежа и стоя берите в руки легкие гантели, приседайте. Упражнения полезно выполнять не менее 3 раз в неделю по 30 минут. Пределом нагрузки считайте учащенное сердцебиение.

Больше ходите пешком. Поставьте своей целью, независимо от возраста, преодолевать ежедневно до 5–6 км, то есть делать примерно 10 тысяч шагов (шагомеры продаются в спортивных магазинах). Если подумать, это вполне достижимая

задача. Начать можно даже со 100 шагов по квартире. Потом, преодолевая за полчаса ходьбы около 1 км, то есть делая две тысячи шагов, за 5 заходов в неделю вы освоите 5–6-километровую дистанцию.

Доказано, что уже за месяц регулярных дыхательных упражнений и ходьбы привычка к физическим нагрузкам ощутимо снижает степень сердечной недостаточности.

Плавание и езда на велосипеде, помогут улучшить качество жизни. Сердце будет работать на вас, если вы будете разрабатывать, тренировать его.

В случае ухудшения состояния надо вернуться к исходной фазе, но упражнения не прекращать. Отказ от физических нагрузок — крайняя мера.

Втянувшись в новый двигательный режим, можно без труда пользоваться лестницей вместо лифта, выходить из транспорта за 1–2 остановки до нужного места.

Вы и не заметите, как качество вашей сердечной жизни улучшится.

■ Кстати

Ученые из Санкт-Петербурга разработали кардиопейджер — прибор, позволяющий любому человеку самостоятельно снять кардиограмму.

Это мини-компьютер, оснащенный датчиками. Связь пациента с врачом осуществляется через модем, установленный на телефоне. Сделав кардиограмму, пациент звонит в кабинет врача, подносит прибор к телефону, нажимая на определенную кнопку, а доктор считывает нужную информацию. Это позволяет оперативно реагировать на все патологические изменения в работе сердца. В памяти прибора можно хранить несколько кардиограмм, записанных в разное время.

Опыт петербуржцев планируется распространить в других российских городах по мере увеличения выпуска приборов.

Плохая погода нам нипочем!

Сердечники и гипертоники обычно тяжело переносят перепады температур. Погодная неустойчивость заставляет их страдать, потому что в течение дня температура воздуха и атмосферное давление несколько раз меняются. Для того чтобы улучшить самочувствие, прислушайтесь к советам специалистов.

▼ Старайтесь не переутомляться, не нервничать. Снять нервное напряжение помогут успокоительные средства. Не забывайте также о полноценном сне.

▼ Полезно принимать настой пустырника. На ночь выпейте 30–40 капель валокордина. Перед трудным днем следует хорошенько выспаться.

▼ Перед выходом на улицу в ветреную, неустойчивую и холодную погоду положите под язык таблетку нитроглицерина.

▼ В переменчивую погоду следует обязательно измерять артериальное давление. У метеозависимых гипертоников и сердечников колебания атмосферного давления, перемена погоды и магнитные бури становятся причиной повышения артериального давления, которое сопровождается тяжестью, головной болью и болью за грудиной, ознобом, общим недомоганием. Все эти симптомы нередко расцениваются как проявления простуды. Поэтому, прежде чем пить

лекарства, измерьте артериальное давление.

▼ Чем холоднее на улице, тем важнее полноценное питание. Старайтесь включать в свой рацион жиры, отдавая предпочтение расти-

тельным, не забывайте о витаминах, так как они повышают устойчивость организма к холоду. Откажитесь от кофе и соленой пищи. Натрий, который содержится в поваренной соли, повышает артериальное давление.

Лечебный бутерброд

Я придумала лечебный бутерброд для сосудов и сердца. Лекарство это вкусно и сытно, а приготовить бутерброд просто.

10 грецких орехов измельчить и смешать с растолченными двумя дольками чеснока и 1 ст. ложкой свежего нерафинированного оливкового масла. Эту массу переложить в стеклянную банку и хранить в холодильнике. С орехово-чесночным лекарством, намазанным на ржаной хлеб, пейте чай. В смесь можно добавить любую зелень, бутерброд станет еще вкуснее.

С. РЫЖКОВА,
Тверь.

Держите сердце в тонусе

Заботясь о своем сердце, помните, что его здоровье во многом зависит от вашего образа жизни. Постарайтесь приучить себя к постоянным занятиям гимнастикой. Существуют простые, но полезные упражнения, которые помогают держать себя в тонусе, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Данный комплекс выполняется через день и занимает всего 10–15 минут. Все упражнения делайте свободно не напрягайтесь, каждое по 8–10 раз.

Сидя на стуле (ноги на ширине плеч)

1. Руки на коленях. Сжимайте и разжимайте кулаки.

2. На вдохе разведите руки в стороны. На выдохе верните руки на пояс.

3. На вдохе разведите руки в стороны — назад, на выдохе опустите их на колени и наклонитесь вперед.

4. Сожмите ладони в кулак. На вдохе согните руки в локтях, на выдохе — опустите.

5. На вдохе отведите прямую руку в сторону, на выдохе — примите

исходное положение. То же самое сделайте другой рукой.

6. Руки — в стороны. Сгибайте — разгибайте руки в локтях. Дышите произвольно.

7. Руки — в стороны. Делайте круговые движения локтями сначала в одну, затем в другую сторону.

8. Стопы расположите произвольно, руки — на коленях. Поднимайте стопы на себя. А затем опускайте.

9. Сделайте перекаты с пятки на носок.

10. Руки — в стороны. На вдохе согните левое колено, на выдохе обнимите его руками.

11. Сделайте вдох-выдох 3–4 раза в произвольном темпе.

В положении лежа

1. Поднимите прямые руки вверх и сделайте вдох, опустите руки через стороны вниз — выдох.

2. Поднимите согнутые в коленях

ноги, затем выпрямите их, опустите и сделайте выдох.

3. Согнутыми ногами имитируйте езду на велосипеде. Дышите произвольно.

4. Поднимитесь в положение сидя с помощью рук (если не тяжело, сделайте это также без помощи рук).

В положении стоя

1. Руки согните перед грудью и пружинисто отведите их назад.

2. Положите руки на пояс и делайте туловищем круговые движения.

3. Разведя руки в стороны, сделайте вдох. Наклонитесь вперед, коснувшись коленей кистями рук, и сделайте выдох.

4. Походите на носках, стараясь как можно выше поднимать колени.

5. Делайте махи ногами вперед-назад. Дышите произвольно.



ФИТОаптека

Для улучшения работы сердца поможет настойка из пастушьей сумки. Залить 3 частями водки 2 части травы, настоять 9 дней и процедить. Принимать настойку надо по 20 капель, запивая ложкой воды, 3 раза в день в течение 3–4 недель.

Ю. МИРЯСОВА,
Пенза.

■ Кстати

Картофель — самый доступный источник солей калия, применяется при лечении сердечно-сосудистых и почечных болезней, для нормализации обменных процессов в сердечной мышце. Достаточно съесть 0,5 кг картофеля в день, чтобы получить суточную норму калия. Снизить давление помогает полстакана свежего сока из красных сортов картофеля.

ДЛЯ ВАС - НОВАЯ СЕРИЯ
«Что надо ЗНАТЬ О ЗДОРОВЬЕ»

Полиартрит (воспаление суставов) – коварное заболевание, многоликое и хитрое. То человек его и не чувствует, а потом раз – уже ходить не может. А то все наоборот: спасу от боли нет, и это на долгие времена.

Хуже всего, что вылечиться от полиартрита невозможно. Значит что? Надо постараться не заболеть.

Как это сделать? Избегать инфекций, потому что воспаление суставов – это следствие недолеченных ангины и хламидиоза, гриппа и туберкулеза или иных вирусных недугов.

- Если ж не повезло и суставы заболели, что взять на вооружение из арсенала современной медицины?
- Какие новые препараты появились?
- Стоит ли уповать на народные рецепты и помогут ли лекарственные растения?
- А может, выход – операция?

На эти и многочисленные другие вопросы ответит эта книга.



Что надо ЗНАТЬ
О ЗДОРОВЬЕ



Полиартрит
и другие заболевания
суставов



В ПРОДАЖЕ В АВГУСТЕ!



1 1 0 0 8



4 607074 331113