

Каждую последнюю пятницу месяца «ОГ» рассказывает о том, как сохранить здоровье, отвечает на вопросы читателей, а также сообщает последние новости из сферы здравоохранения.

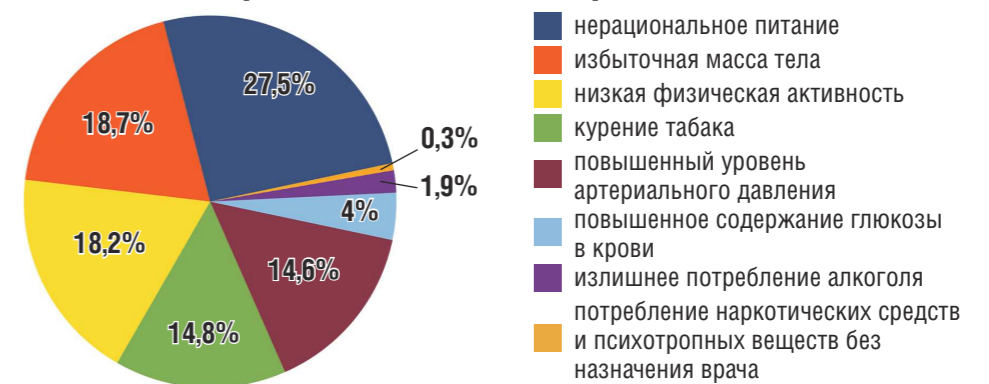
2015-й — Год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и этой теме посвящён наш выпуск. Какие факторы влияют на их развитие? Как профилактировать эти заболевания? Каким должно быть наше питание, чтобы снизить риск инфаркта, инсульта? Ответы на эти вопросы вы найдёте на страницах спецвыпуска

Редактор страницы Лариса Хайдаршина
Тел: +7 (343) 355-37-50
E-mail: larisa@oblgazeta.ru



ЗДОРОВЬЕ УРАЛЬЦЕВ

Выявленные факторы риска у свердловчан, прошедших диспансеризацию



Источник: Свердловский областной центр медицинской профилактики

Штрафной удар

Инсульт настигает тех, кто не следит за своими давлением, весом, курит и мало двигается

Ольга БЕЛКИНА

Инсульт... Страшное слово, и заболевание страшное. После него зачастую становятся инвалидами. Но возможности медиков в борьбе с этим недугом стали сейчас значительно шире благодаря введению в действие специальной российской программы совместного создания региональных сосудистых центров. Их оснастили современным оборудованием для диагностики и для палат интенсивной терапии, а также обеспечили дорогостоящими препаратами.

В Свердловской области при поддержке правительства с 2014 года действует специальная программа «Останови инсульт!», которая с помощью социальной рекламы всесторонне информирует граждан о проблеме инсульта и их профилактики.

Региональный сосудистый центр — это единая мобильная система оказания помощи сосудистым больным по всей области. «Голова» находится в ОКБ №1 в Екатеринбурге. Первичные центры



Утренний обход во главе с заведующим отделения острых нарушений мозгового кровообращения в ОКБ №1 Андреем Алашеевым показал явное улучшение здоровья у пациента после инсульта

открыты в Алапаевске, Асбесте, Красноуфимске, Первоуральске, Ревде, Серове, Каме-Каме-Уральском, Краснотурьинске, Нижней Салде, Нижнем Тагиле, Ирбите и ещё в восьми крупных больницах Екатеринбурга.

Алгоритм действий при инсульте стандартизирован. С помощью компьютер-

ного томографа выясняется, был ли у пациента инсульт, если да, то какой — кровоизлияние или ишемия, после этого принимается решение о выборе лечения. Это может быть введение препарата, который растворяет тромб, ставший причиной несчастия, либо хирургическое вмешательство, если произо-

шло кровоизлияние. В обоих случаях пациент нуждается в экстренной неотложной интенсивной терапии.

— Экстренная помощь... То есть это срочно, практически сию минуту нужно делать? — вопрос к заведующему отделением острого нарушения мозгового кровообращения ОКБ №1, кан-

КСТАТИ

Если вызываем скорую по городскому телефону, набираем 03. Если по сотовому — 103, у любого оператора связи.

дидату медицинских наук, главному неврологу минздрава области **Андрею Алашееву**.
— Самая печальная ошибка пациентов в том, что они поздно обращаются к медикам, тянут до последнего, всё надеются, что само пройдет... Драгоценное время уходит, а врачи практически становятся безоружными — они не могут применить высокие технологии, если с момента инсульта прошло более четырёх с половиной часов...

К сожалению, в 83 процентах случаев мы отмечаем поздние обращения. В некоторых случаях удаётся провести полное или частичное восстановление кровообращения за счёт введения препаратов, действующих в первые 4,5 часа с начала инсульта — за шесть лет в Свердловской области выполнены 962 процедуры тромболитика. Такие пациенты не становятся инвали-

дами. И в этом весь смысл создания сосудистых центров по России.

— Все знают, что проблема сосудистых заболеваний, сердечно-сосудистых заболеваний стоит остро. Как это выглядит в наших, уральских цифрах?

— Ежедневно по Екатеринбург и области регистрируется порядка 60 инсультов. И эта проблема больше социальная, чем медицинская. Инсульт — это следствие, результат несоблюдения элементарных правил жизни. Надо за собой следить, надо лечиться от гипертонии, надо двигаться, не толстеть, не курить. Это регистрируемые факторы, они не исключают возможность инсульта, но значительно сокращают его вероятность. Есть некорректируемые факторы, наследственные, когда несколько поколений родственников страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Региональный сосудистый центр ОКБ №1 принимает на себя самых тяжёлых больных из области. И постоянно находится на телемедицинской связи со всеми больницами в городах обла-

сти, здесь еженедельно проводится около ста телемедицинских консультаций.

Пациентов, полностью подходящих для тромболитика, немного — не более пяти процентов всех ишемических инсультов. Процедура тромболитика — это серьёзное вмешательство, которое может сопровождаться серьёзными осложнениями, поэтому решение о его проведении принимает квалифицированный врач, прошедший специальное обучение.

Однако методы лечения инсульта далеко не исчерпываются тромболитической терапией. Если время упущено или у пациента имеются противопоказания к тромболитису, то на первый план выходит ранняя реабилитация пациента, перенёвшего инсульт. Восстановление нарушенных функций пациента начинается уже с первых суток после инсульта — проводятся специальные занятия с логопедом, специалистами по лечебной физкультуре, массажу, физиотерапии. Назначается медикаментозное лечение для профилактики повторения инсульта и с целью создания

благоприятных условий для восстановления мозга. Особое место занимает выявление предрасполагающих к инсульту факторов (артериальной гипертензии, заболеваний сердца, нарушенного липидного обмена, нарушений свертывания крови, сужения артерий, снабжающих головной мозг) и их своевременная коррекция. Это позволяет минимизировать риск развития повторного инсульта, который составляет около 25 процентов.

И самое важное, что должны помнить все: от сосудистой катастрофы никто не застрахован, ей подвержены все возрасты — современные инсульты «полюбили» молодые! Андрей Мариничев отмечает признаки, которые должны насторожить и заставить срочно вызвать скорую: перекосило лицо, ослепла рука или нога, нарушилась речь, пропала речь. Берегите время для врачей, срочно в больницу! Здесь без вариантов, только скорая. И ещё раз о печальном: инсульт — лишь следствие нашего образа жизни. Нашей нездоровой жизни...

Самое простое лекарство — здоровый образ жизни

Алёна ХАЗИНУРОВА

Более 700 тысяч жителей Свердловской области страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, ещё больше находятся в так называемой зоне риска — могут заболеть в ближайшее время. Однако если вовремя заметить возможные причины развития болезней сердца и сосудов, то долго и зачастую дорогостоящего лечения можно избежать. Часто для того, чтобы снизить возможность заболевания, надо только чуть-чуть изменить свою жизнь. Об этом рассказала «ОГ» врач-кардиолог Свердловского областного центра медицинской профилактики, кандидат медицинских наук **Жанна МАКСИМОВА**.

— Каковы факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний?

— Их можно разделить на две группы: те, на которые человек не может повлиять, и те, изменить которые в его силах. К первой относятся наследственность, пол и возраст. Сердечно-сосудистым заболеваниям особенно подвержены мужчины старше 50 лет и женщины старше 60. С этим ничего не поделаешь, как и с наследственной предрасположенностью. А во второй группе — курение и злоупотребление алкоголем, неправильное питание, ожирение, низкая физическая активность и неадекватная реакция на стресс. Избавиться от любого из этих факторов риска вполне реально.

— А можно поподробнее?

— Начнём с питания. Известно, что на сердце и сосуды плохо влияет избыток животных жиров, то есть ежедневное потребление мяса, а также злоупотребление солью и сахаром. Жир откладывается в сосудах в виде бляшек, которые затрудняют поступление крови, а значит, и питания, к органам и тканям. Соль и сахар вызывают спазм и повреждают сосуды, способствуют повышению артериального давления и увеличивают нагрузку на сердце. Плох и недостаток овощей и фруктов. В них содержатся калий и маг-



Жанна Максимова

ний, которые оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, а также пищевые волокна, которые выводят из организма избыточный холестерин и шлаки.

— Модное сегодня вегетарианство на самом деле полезно?

— Как показывают многочисленные исследования последних лет, ограничение употребления мяса благотворно влияет на здоровье — снижается риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, повышается стрессоустойчивость, увеличивается продолжительность жизни. Но вред мясных продуктов не столько в жирах и холестерине, сколько в бактериальных токсинах, которые вызывают воспаление в кишечнике и сосудах и способствуют атеросклерозу и раку. Говорят, что мясо нам необходимо как важный источник белка. Животный белок также содержится в молочных продуктах, а растительный — в зерновых.

— Какая физическая активность считается достаточной?

— Как минимум нужно ходить быстрым шагом не меньше 30 минут в день не реже пяти дней в неделю. Это доступно всем. Полезны любые другие виды динамической активности — езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, танцы, командные игры. Регулярные физические упражнения тренируют сердце, расширяют сосуды, снижают артериальное давление, повышают уровень «хорошего» холестерина, который препятствует атеросклерозу,

Формула здорового сердца

0
сигарет

5
порций овощей и фруктов в день

10
минут тишины и релаксации в день

25
индекс массы тела < 25 кг/м²

150
минут физической активности в неделю (например, быстрая ходьба)

поднимают настроение, так как способствуют выработке гормонов радости, и делают человека более устойчивым к стрессу. Физически активные люди моложе выглядят и реже болеют.

— А как стресс влияет на организм?

— Стрессы были, есть и бу-

дут в жизни каждого человека, вопрос в том, как мы на них реагируем. Чрезмерные беспокойство и тревога приводят к выработке гормона стресса — адреналина, к спазмам сосудов, повреждению и образованию тромбов. Недавно исследователи выяснили, что у людей, подверженных вспышкам гнева, в пять раз повыша-

ется риск инфаркта, инсульта, тяжёлой аритмии и внезапной смерти. Стрессы надо не избегать, а противостоять им, причём необходимо с детства учиться сохранять внутреннюю спокойствие, несмотря на внешние раздражающие факторы. Многие часто «заедают» стресс, пытаясь лицезреть себя настроение.

— От алкоголя и сигарет стоит полностью отказаться?

— Сейчас считается, что безопасных доз алкоголя нет, хотя ещё недавно говорили, что бокал вина в день хорошо влияет на работу сердца и сосудов. Действительно, риск ишемической болезни сердца при регулярном употреблении низких доз алкогольных напитков немного снижается, но при этом повышается риск рака полости рта, глотки, горла, пищевода, желудка, кишечника, печени, а у женщин — ещё и молочной железы. Поэтому от алкоголя лучше вообще отказаться или, по крайней мере, не употреблять его регулярно. Эпизодически допустимо выпивать кружку пива, небольшой бокал вина или рюмку крепкого алкогольного напитка, но не более того. Курение — самый мощный фактор риска преждевременного старения и изнашивания организма. Табачный дым повреждает сосуды и способствует развитию инфаркта и инсульта зачастую ещё в молодом возрасте. Поэтому нет никаких сомнений: для сохранения здоровья необходим полный отказ от курения, и чем раньше, тем лучше.

— Что делать человеку, который обнаружил, что он в зоне риска?

— Во-первых, не стоит паниковать. Нужно наметить себе план устранения факторов риска и начать постепенно его выполнять с того, что проще. Например, сказать себе: «С завтрашнего дня я могу уменьшить количество мяса и увеличить количество овощей и фруктов до пяти штук в день». Через какое-то время начать оставлять машину на парковке подальше от работы и проходить хотя бы 15 минут пешком. Вы себе не представляете, насколько большой эффект будет иметь только эти меры! Самое сложное — бросить курить, но это надо сделать. Не надо ломать себя и отказываться от всего сразу. Главное — шаг за шагом выстроить здоровый образ жизни и начать получать от этого удовольствие.

Шанс на восстановление

Специалисты Клинического института мозга в Берёзовском единственные на Среднем Урале используют безмедикаментозную стимуляцию мозга для восстановления больных после инсульта.

Комплекс для диагностики и магнитной стимуляции появился в медицинском учреждении ещё в 2006 году, тогда он был первым в России, сейчас остаётся уникальным для Свердловской области. Метод безмедикаментозной стимуляции мозга — это сочетание диагностики (навигационного картирования мозга) и лечебной магнитной стимуляции. Основан он на свойстве магнитного поля влиять на активность нервных клеток. После инсульта у многих пациентов наблюдается потеря некоторых функций, например движения, речи или глотания. При параллельных каких-либо конечностей необходимо не только разрабатывать их при помощи массажа, лечебной физкультуры, но и воздействовать на участки мозга, отвечающие за работу этих частей тела. Методика позволяет найти зоны на коре головного мозга, пострадавшие в результате инсульта, определить их координаты и воздействовать дальше магнитным полем только на них.

— Стимуляция мозга серьёзно ускоряет процесс восстановления, но это комплексная методика. Её применяют вместе с кинезиотерапией, работой логопеда, психолога, медикаментозным лечением. Конечно, никакого волшебства не происходит, но в 70 процентах случаев видимого эффекта мы можем добиться, — рассказал «ОГ» **Андрей Белкин**, директор Клинического института мозга, главный реабилитолог УрФО.

В результате идёт постепенное восстановление утраченных функций: улучшаются моторика, внимание, память. Сроки реабилитации могут быть разные — всё зависит от степени повреждения головного мозга.

Ради комплексного лечения, в том числе и при помощи этой методики, в Берёзовский едут со всей области, а иногда и из других городов России и ближнего зарубежья. Дело в том, что в России таких устройств всего три, в мире — пятьдесят, но многие из них используются для научных целей и лишь некоторые — для помощи больным.

Татьяна СОКОЛОВА



Безмедикаментозная стимуляция мозга эффективна в 70 процентах случаев

ЕКАТЕРИНА КОТЧЕНОВА