

16+

№7 февраль 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Как укрепить
сердце
ребенка

<< СТР. 4



Правила
тренировок
при
заболевании
сердца

<< СТР. 6



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

Неделя осведомленности о заболеваниях сердца

Артериальная гипертензия

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

Чем опасна гипертония, как ее распознать и как от нее избавиться, об этом рассказал главный внештатный специалист-кардиолог Департамента здравоохранения Курганской области, главный врач ГБУ «Курганский областной кардиологический диспансер» Мелешенко Вадим Викторович.



Чем опасна гипертония и как ее распознать?

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

привести к смерти. Кроме прочего, гипертоническая болезнь приводит к развитию сердечной недостаточности, почечной недостаточности, нарушению зрения, то есть отслойка сетчатки бывает. Несмотря на кажущуюся простоту, гипертония представляет реальную угрозу жизни человека.

Какова распространенность этого заболевания в Курганской области?

На рубеже веков мы в Курганской области участвовали в большом проекте по изучению распространенности гипертонии. И вот у нас получилось, что у населения от 19 до 64 лет распространенность гипертонии составляла 35%. То есть каждый третий взрослый работоспособного возраста имеет повышенное давление и риск осложнений, и угрозу жизни. В более поздних возрастах распространенность гипертонии только увеличивается.

Можно сказать, что гипертония — это болезнь пожилых?

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

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

Что относится к факторам риска развития болезни?

Факторы риска можно разделить на две группы:

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

Каким должен быть вес, чтобы избежать гипертонии?

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



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

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



ные жиры, едим овощи, нежирное мясо и рыбу.

Какое давление считается нормальным, а какое повышенным и опасным?

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

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

Все зависит тоже от возраста, наличия заболеваний, от того, принимает ли пациент какие-то медикаменты. Если человек абсолютно здоров, то контроль давления несколько раз в год, чтобы убедиться в норме, оно будет достаточным.

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

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

С одной стороны, наши пациенты связывают повышение

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

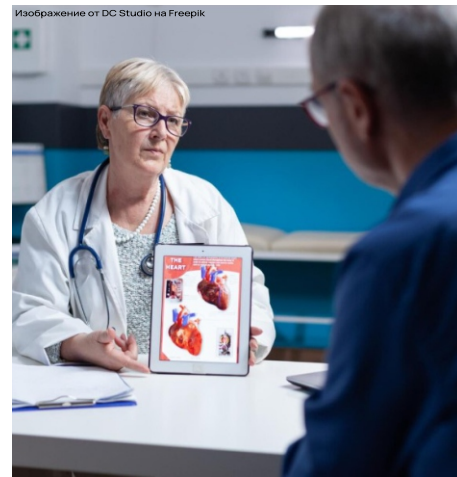


Если человек почувствовал ухудшение состояния, как действовать до приезда врача, какие шаги предпринять и каких ошибок избежать?

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

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

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



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

Какие обследования нужно проходить, чтобы не допустить проблем с сердцем?

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

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

Как укрепить сердце ребенка

В последние годы получены убедительные доказательства того, что атеросклеротический процесс, приводящий к ССЗ, начинается в детском и подростковом возрасте и развивается на протяжении жизни под влиянием генетических и модифицируемых факторов риска.

Об основных факторах риска развития ССЗ в детстве, как укрепить сердце ребенка, рассказала врач-детский кардиолог ГБУ «Курганская детская поликлиника» Колодко Ольга Николаевна.

К основным или «большим» факторам риска относятся:

- гиперхолестеринемия
- артериальная гипертензия
- курение.

Комбинация этих факторов повышает риск возникновения ССЗ в 3-10 раз.

Дополнительные факторы риска развития ССЗ:

- пол
- возраст
- наследственная предрасположенность к ССЗ
- гиподинамия
- избыточная масса тела
- психоэмоциональное напряжение
- метаболические нарушения: (повышение уровня триглицеридов, снижение ХС ЛПВП, нарушение толерантности к глюкозе).

Факторы риска высокого артериального давления у вашего ребенка зависят от состояния здоровья, наследственности (генетики) и факторов образа жизни.

Факторы риска развития первичной гипертензии включают:

- избыточный вес или ожирение
- наличие в семейном анамнезе высокого артериального давления
- диабет 2 типа или высокий уровень сахара в крови натощак
- высокий холестерин крови
- употребление большого количества соли с пищей
- мужской пол
- курение или пассивное воздействие табачного дыма
- малоподвижный образ жизни.

Образ жизни

- Контролируйте вес вашего ребенка. Если у вашего ребенка избыточный вес, потеря лишних килограммов или поддержание того же веса при продолжающемся росте могут снизить артериальное давление.
- Давайте ребенку здоровое питание. Поощряйте своего ребенка придерживаться здоровой для сердца диеты, уделяя особое внимание фруктам, овощам, цельнозерновым продуктам, нежирным молочным продуктам и нежир-



ным источникам белка, таким как рыба и бобовые, а также ограничивая потребление жиров и сахара.

- Уменьшите количество соли в рационе вашего ребенка. Сокращение количества соли (натрия) в рационе вашего ребенка поможет снизить его артериальное давление. Дети в возрасте от 4 до 8 лет должны получать не более 1200 миллиграммов (мг) в день, а дети более старшего возраста - не более 1500 мг в день. Ограничьте употребление полуфабрикатов, которые часто содержат много натрия, и еду в ресторанах быстрого питания, в меню которых много соли, жира и калорий.

- Поощряйте физическую активность. Все дети должны получать 60 минут физической активности в день.

- Ограничьте экранное время. Чтобы побудить вашего ребенка быть более активным, ограничьте время перед телевизором, компьютером или другими устройствами - не смотрите телевизор с детьми в возрасте до двух лет и не более двух часов в день после

двухлетнего возраста.

- Вовлеките семью. Вашему ребенку может быть трудно изменить образ жизни, если другие члены семьи плохо питаются или не занимаются спортом. Подавайте хороший пример. Рациональное питание принесет пользу всей вашей семье. Развлекайтесь всей семьей, играя вместе, катайтесь на велосипедах, играйте в мячи или прогуливайтесь.

Если у вашего ребенка высокое артериальное давление сохранится и во взрослой жизни, он может подвергаться риску таких осложнений как:

- инсульт;
- инфаркт миокарда;
- сердечная недостаточность;
- хроническая болезнь почек.

Профилактика

Повышенное артериальное давление можно предотвратить у детей, если внести те же изменения в образ жизни, которые могут помочь при его лечении: контролировать вес вашего ребенка, обеспечить здоровую диету и побудить вашего ребенка заниматься физическими упражнениями. Высокое артериальное давление, вызванное другим заболеванием, иногда можно контролировать или даже предотвратить, устранив или управляя заболеванием, которое его вызывает.

Пациент должен проводить самоконтроль АД (ведение дневника). Для точного измерения

Изображение от creatheart на Freepik



АД необходимо соблюдать ряд правил:

- измерения АД следует делать в одно и то же время 2 раза в сутки утром и вечером;
- для повышения точности следует делать серию из 3-х измерений, интервал между замерами должен быть 2-3 минуты, не больше и не меньше, так как это время, необходимое для исключения реакции организма на сжатие руки манжетой;
- перед измерением АД в течение 1 часа нельзя курить, пить кофе, использовать препараты группы адреномиметиков (в т.ч. нафтизин в каплях в нос, эфедрин и его производные), испытывать большие физические нагрузки;
- измерение нужно проводить сидя (опираясь на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами, рука лежит на столе, на уровне сер-

дца), в спокойной обстановке, после 5 минутного отдыха. Во время измерения не следует активно двигаться и разговаривать;

- при первичном измерении следует определить АД на обеих руках и в дальнейшем измерять АД на той руке, где давление было выше;
- для детей манжета тонометра подбирается исходя из возраста пациента.

Немедикаментозное лечение

Рекомендуется немедикаментозное лечение всем пациентам с АГ и высоким нормальным АД вне зависимости от необходимости лекарственной терапии.

Немедикаментозное лечение включает в себя следующие компоненты:

Снижение избыточной массы тела, оптимизация физической нагрузки, отказ от курения, употребления алкоголя и энергетических напитков, рационализация питания, снижение психоэмоционального напряжения.

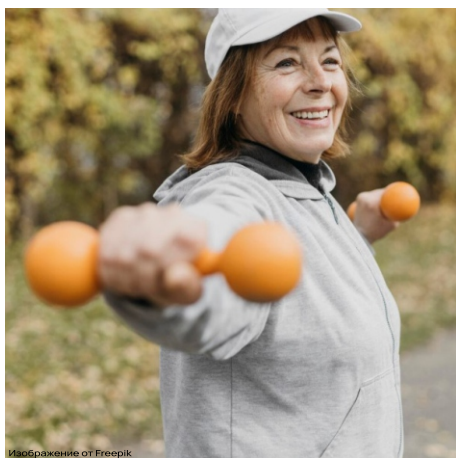
Изображение от gpointstudio на Freepik



Правила тренировок при заболевании сердца

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

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



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

Что необходимо знать точно, так это то, что небольшие физические нагрузки помогают вашему сердцу работать. Например, нескорая ходьба, плавание или дыхательные упражнения помогают активизировать работу сердца. Ведь работающие мышцы требуют большего количества кислорода, из-за чего сердечная мышца сокращается чаще и сильнее, так как именно от этой мышцы зависит, как скоро в наши органы и конечности поступит кровь, которая насыщает кислородом организм. Когда сердце работает чуть быстрее обычного, оно тренируется, из-за чего в нем активизируется обмен веществ, который усиливает процесс восстановления. Кроме того, сами мышцы, работая ритмично, поочередно сдавливают и ослабляют сосуды, помогая, таким образом, сердцу гонять кровь по организму и активизируя всю сердечно-сосудистую систему. Так, простым языком, можно объяснить, почему небольшие физические нагрузки полезны каждому человеку и даже тем, кто страдает заболеваниями сердца.

Если нагрузка резко увеличится, то сердце уже перестанет справляться с нагрузками, что может принести за собой очень неприятные и даже опасные для жизни последствия. Один из вариантов последствий: сердечная мышца

не сможет обеспечить все органы и мышцы кислородом, который будет просто необходим в большом количестве при серьезной и длительной нагрузке, из-за чего возможно достижение «кислородного предела», когда нагрузка стремительно разрушает организм, причем не только сердце, но, например, и мозг.



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

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

дискомфорт, немедленно прекращайте тренировку.

Среди симптомов могут быть:

- боль в области груди,
- сильное сердцебиение,
- продолжительная усталость или головокружение,
- тошнота,
- появление судорог в ногах,
- нарушение дыхания на протяжении более 10 минут,

- возникновение бледного тона кожи или повышенное содержание влаги в организме (понять это можно, например, по отеčnostям).

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

По материалам официального портала Минздрава России takzdorovo.ru



Скандинавская ходьба с палками

Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные.

Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба».

Чем полезна скандинавская спортивная ходьба?

Следует отметить, что большой вклад в популяризацию нового любительского спорта внесли немецкие врачи, опубликовавшие серьезные исследования, свидетельствующие о высоком оздорови-



тельном потенциале скандинавской ходьбы.

Дело в том, что при ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе - только 70%.

С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на

коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т.п.

Так как при скандинавской ходьбе задействовано большее количество мускулатуры, она сжигает энергии почти в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте и/или страдающим ожирением. Большая энергоемкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышц сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту).

Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений и, к тому же, является идеальным средством для улучшения

осанки. Поскольку при скандинавской ходьбе задействованы мышцы верхней половины туловища, она, в отличие от обычного прогулочного шага, повышает дыхательный объем легких более чем на 30%. Опубликованные клинические исследования свидетельствуют, что у пациентов, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма. И наконец, что также немаловажно, скандинавская ходьба предоставляет больше комфорта при пеших путешествиях, поскольку вы сможете опираться на палки при подъеме на гору, или при коротких остановках.

Польза скандинавской ходьбы при различных заболеваниях.

Сегодня в Германии скандинавская ходьба с палками входит как обязательный элемент практически во все реабилитационные курсы, проводимые после травм и операций на опорно-двигательном аппарате. Так, к примеру, благодаря этому виду лечебной

физической культуры пациенты с протезированным тазобедренным суставом в клиниках Германии уже через месяц после операции полностью возвращаются к обычному ритму жизни.



Кроме того, данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях: остеохондроз, сколиоз, заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме), хронические боли в спине, плечах и шее, вегето-сосудистая дистония, болезнь Паркинсона; психологические проблемы (неврозы, депрессии), бессонница, избыточный вес и ожирение. В лечебно-профилактических целях скандинавскую ходьбу с палками назначают при повышенном риске развития таких заболеваний, как остеопороз, атеросклероз, артериальная гипертензия.

Противопоказания

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует.

Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т.п.). При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т.п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом. Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно.

Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки, качественное снаряжение и хороший инструктор.

По материалам ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»
Роспотребнадзора