

Как жара влияет на сосуды и почему с больным сердцем не стоит больше пить? Ответы врача

Кардиолог-терапевт, врач высшей категории Сайрагуль Рыскулова дала советы, как вести себя в жару людям с сердечно-сосудистыми проблемами. Беседу провела медиаэксперт Елена Баялинова.



– Как вести себя в жару больным с сердечно-сосудистой патологией?

– Сама по себе жара всеми переносится плохо, особенно нашими кардиологическими больными. Очень хочется пить, и часто слышишь рекомендации, что в жару нужно пить больше жидкости.

*Это, конечно, хорошо помогает, но нашим **кардиологическим больным пить больше жидкости нужно не в таких больших количествах, как рекомендуют** – до 2-3 литра в день.*

Напротив, нужно ограничивать прием жидкости, **если у больного есть явление сердечной недостаточности и периодически**

ПОЯВЛЯЮТСЯ ОТЕКИ.

Помимо этого, он должен обязательно продолжать принимать гипотензивные и другие кардиологические препараты. Кроме того, многие граждане, которые выезжают в такую жару за пределы города, в гости, в горы или на Иссык-Куль, очень часто забывают захватить с собой назначенные врачом медицинские препараты, которые должны принимать, а этого тоже нельзя делать. Плюс очень часто бывает, что у человека из Бишкека, к примеру, в Нарынской области, повышается артериальное давление.

В таких случаях, естественно, нужно не только продолжать принимать гипотензивные препараты, но даже немного увеличить их дозу.

В самые жаркие часы нужно стараться оставаться дома, и если больные чувствуют себя некомфортно, то при жаркой погоде и высокой температуре нельзя много ходить. Плюс обязательно необходимо иметь при себе препараты скорой помощи. Чаще всего это каптоприл или физиотенз и нитроглицерин. Эти препараты всегда должны находиться у больного где-то в кармане или в сумочке, чтобы в случае необходимости оказать себе первую помощь.

– Каким образом жара влияет на сосуды? Что происходит в этом случае?

– По логике вещей, в теплом помещении всегда идет расширение сосудов. Но дело даже не в этом, в жару и духоту все чувствуют себя некомфортно. Еще раз хочу сделать акцент на том, что в случае если есть патология сердечно-сосудистой системы, не надо принимать много жидкости.

– Сердечно-сосудистых заболеваний не становится меньше?

– Статистика в этом плане, к сожалению, очень печальная. **У нас растет количество молодых людей, у которых высокое**

артериальное давление и уже есть инфаркт миокарда. По моим наблюдениям, очень неохотно обследуется мужская часть населения.

Мужчины обращаются к нам только в том случае, если у них развивается инфаркт миокарда, инсульт или еще какие-то очень серьезные проблемы.

Вообще, все начинается с детства. Именно в этой поре человека необходимо приучать к тому, что у него должно быть правильное питание, здоровый образ жизни. Для тех же родителей должен быть категорический отказ от приема алкоголя и курения. Обязательно должны быть хорошие физические нагрузки. К сожалению, когда мы сами этого не делаем, наши дети так же не будут это выполнять.

В нашей стране, где очень много овощей и фруктов, мы должны делать перекусы свежими овощами, фруктами и салатами. Но вместо этого у нас на столе чаще можно встретить конфеты, печенье, выпечку... Это и есть наше привычное питание.

У нас также часто отмечается повышенное потребление соли.

Мы чаще стараемся пересолить, чем недосолить, потому что считается, что так вкуснее. Но на самом деле, если приучить человека к повышенному потреблению соли, впоследствии может развиваться артериальная гипертензия. И чтобы этого не случилось, всем нам необходимо соблюдать перечисленные несложные рекомендации, которые никак не ложатся дополнительным бременем на семейный бюджет, но при этом гарантируют и улучшают качество нашей жизни.

– Мало кто вообще знает свое давление. В каком случае необходимо обращаться к врачу?

– С 18 лет каждый человек должен замерять и знать свое артериальное давление. Показатели выше 140/90 мм ртутного столба считаются повышенным давлением. Если у молодого

человека есть такое повышенное давление, то это очень серьезная патология, и он не должен оттягивать момент обращения к семейному врачу или к кардиологу, так как проблема также может заключаться и в других заболеваниях, которые скрываются под данным симптомом. Люди старше 30 лет обязательно периодически должны сдавать общий анализ крови, мочи, знать свой липидный спектр, сахар в крови и креатинин. В случае если обнаруживаются какие-то изменения или патология, то производится дополнительный забор анализов, в зависимости от того, как решит лечащий врач.

Почему я люблю заниматься артериальной гипертензией? Потому что это один из трех китов, и она является одной из причин развития коронарной болезни сердца. Это заболевание обычно протекает бессимптомно, многие больные о нем могут и не знать, поэтому должны обязательно обращать внимание на свое давление и здоровье в целом. Еще бывает очень обидно, когда подолгу беседуешь с больными, детально обсуждаешь с ними их заболевание, а они элементарно не выполняют рекомендаций и не придерживаются назначенного лечения.

Несерьезное отношение к своему здоровью – самая большая неблагодарность для врача.

Фото: Сайрагуль Рыскулова. Фото Елены Баялиновой.

Источник:<https://kaktus.media>