

Кардиолог Саткыналиева: Начинайте утро с улыбки, сердцу очень помогает

«Улыбнитесь утром своим близким, себе в зеркало. Кажется, что это ерунда, но на самом деле очень помогает – сразу настраивает на нужное настроение, которое сопровождает весь день. Давно доказано: оптимисты живут дольше», – посоветовала читателям vb.kg

доцент кафедры факультетской терапии КГМА им. Ахунбаева, врач-кардиолог медицинского центра «ЮРФА» Зина Саткыналиева.

– Зина Тутановна, раскройте секрет долголетия, как сохранить сердце и сосуды здоровыми и продлить жизнь.

– Сегодня на долю болезней сердца и сосудов приходится почти половина всех смертей в стране. Я в профессии уже пятьдесят лет, а сердечно-сосудистые заболевания в Кыргызстане сохраняют печальное лидерство, как и раньше. И если с такими факторами риска, как наследственность и возраст, мы ничего не можем поделать, то другие, не менее важные, – правильная еда, движение, борьба со стрессом и отказ от вредных привычек – в наших руках. Но... люди мало двигаются и заедают стрессы, расслабляются с сигаретой и рюмкой. Хотя доказано: если полностью или хотя бы частично поменять такую модель поведения, вполне реально продлить свою жизнь в среднем на 12-15 лет. Можно избавить себя от многих факторов риска развития болезней. Надо только захотеть.

– Первым из них вы назвали еду. Почему нужно правильно питаться?

– Дело не только в том, что избыток быстрых углеводов приносит нам максимум калорий при минимуме полезных веществ, и мы быстро толстеем. Состав еды напрямую влияет и на тонус

сосудов, и на их способность оставаться эластичными, невзирая на возраст.

Важно ограничить еще потребление соли. Недавно проведенные большие исследования в нашей стране при поддержке ВОЗ по содержанию соли в продуктах, по количеству ее потребления, просто шокируют. Избыток соли приводит к повышению артериального давления. А именно гипертония сейчас – самое распространенное заболевание у нас. Что ни пациент, то гипертоник. Хотя даже только за счет «недосола» можно уменьшить риск инфаркта и других сосудистых катастроф на 25 процентов.

Лучше не только убрать солонку со стола, но и преодолеть традиционную тягу к разного рода соленьям. Еще надо учесть, что многие продукты содержат «скрытую» соль: консервы, копчености и даже обычный хлеб, которые постоянно присутствуют в нашем рационе. А вот такие продукты, в которых много калия и магния, которые полезны для сердца: изюм, курага, свекла, кабачки, тыква, гречка, не часто едим. В основу рациона я посоветовала бы включить неочищенные крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, рыбу, оливковое масло, 300 граммов овощей и 400 граммов фруктов в день.

Кроме того, для сердца особенно опасно развивающееся с возрастом абдоминальное ожирение, когда жир откладывается внутри брюшной полости, окружая внутренние органы. Элементарный контроль за этим типом ожирения – измерение окружности талии. Нормальные показатели для людей трудоспособного возраста: мужчины – 102 см, женщины – 88 см. Если окружность талии больше этих цифр, риск для сердца и сосудов растет. Избыточный вес однозначно приводит к развитию ишемической болезни сердца и других заболеваний, связанных с атеросклерозом.

Поэтому так важно держать свой вес в норме. А это возможно при умеренном, разнообразном питании. И сердце будет вам благодарно.

У нас же присутствует устоявшееся убеждение, что мы должны есть больше мяса, поэтому наблюдается дисбаланс в рационе питания, в котором много жиров. Мне, кстати, часто говорят, что, дескать, наши предки питались именно так, не придерживались никаких рекомендаций. Но, во-первых, они вели активный образ жизни. А во-вторых, продолжительность жизни у них была небольшой, и проблемы тоже с сердцем были.

– Почему говорят, что движение – это жизнь?

– «Золотой стандарт» физической активности – 10 тысяч шагов ежедневно. Всемирная организация здравоохранения считает, что каждый человек должен проходить не меньше 10 тысяч шагов каждый день – около 40 минут непрерывной ходьбы. При этом не нужно бежать, торопиться – прогулка должна быть в спокойном темпе. Такие прогулки благотворно влияют на дыхание, сердечный ритм, тренируют в спокойном темпе мышцы, сосуды.

– Есть разница между нынешними и прошлыми рекомендациями и способами лечения?

– В вопросах продления и улучшения качества жизни в последние годы сделан колоссальный скачок. Появились новые препараты и методы лечения, позволяющие нам поддерживать больные сердца пациентов. Раньше, когда я начинала работать, в Кыргызстане еще не проводились внутрисердечные, электрофизиологические исследований, не делали коронарографию. Сейчас эти методы исследования внедрены, и мы видим, что происходит с сердцем.

Но и от самого человека многое зависит, он должен помогать нам поддерживать свой организм. Для этого нужно, как уже сказала, выстраивать свою жизнь грамотно: правильно питаться, высыпаться, быть добрее к окружающим, общаться с людьми, которые тебе приятны.

– Какие методы лечения сердечно-сосудистых заболеваний относятся к наиболее эффективным: консервативные или уже более современные, с использованием инвазивных технологий?

– Нужно подходить по показаниям. Если у пациента низкий коронарный резерв, то нужно обязательно делать коронарографию. Суточное мониторирование ЭКГ тоже нужно проводить по показаниям, как, впрочем, и любые вмешательства. У нас сейчас увеличился контингент больных, которым показаны электрокардиостимуляторы, правда, это недешево обходится, но зато работает очень эффективно.

– Когда надо впервые прийти к кардиологу на профилактический осмотр?

– После 35 лет, чтобы проверить своё давление, потому что оно сейчас и у молодых уже проявляется, а сами они еще не знают, что уже страдают гипертонией. Каждый человек должен знать свои показатели – вес, давление, холестерин и уровень сахара в крови. И, конечно, нельзя на себе экспериментировать и принимать лекарства без назначения врача.

Источник: <https://www.vb.kg>