

Оно очень уязвимо, наше сердце. Принимает на себя стрессы, погрешности питания и самого образа жизни. Поэтому и чтобы оно работало без напряжения, в нормальном ритме, человек прежде всего сам должен о нем заботиться. О том, как сохранить свое сердце здоровым и как лечат уже «раненый мотор», рассказывает главный кардиолог Москвы Давид Георгиевич ИОСЕЛИАНИ.

СЛУШАЙТЕ БИЕНИЕ СЕРДЦА

Сердце может болеть по-разному, это не только стенокардия, аритмия, порок сердца, но и ревматические, воспалительные заболевания, миокардиты. Боюсь, количество их будет расти, потому что сейчас очень много болезней аллергического, аутоиммунного, вирусного происхождения. Механизмы этих заболеваний еще плохо изучены. А лидирует все-таки ишемическая болезнь сердца, инфаркты... К сожалению, болезнь омолаживается, все чаще ее жертвами становятся мужчины самого работоспособного возраста.

Давид Георгиевич, каковы же главные причины сердечных заболеваний?

Атеросклероз сосудов, снабжающих кровью сердце. Холестерин, который откладывается на стенках сосудов в виде бляшек, препятствует нормальному кровотоку. Стенки сосудов теряют эластичность, бляшки могут изъязвляться, на них образуются сгустки крови, так называемые тромбы. Иногда тромбы полностью закупоривают просвет сосуда. Такие сосуды не могут обеспечить в нужной степени мышцу сердца кислородом и другими питательными веществами.

А можно ли атеросклероза избежать?

По классической гипотезе атеросклероз - это нарушение белково-жирового обмена и механическое оседание вредных частиц на стенках сосудов. Согласно новой гипотезе заболеванию предшествует вирусное воспаление сосудов. Там, где воспалительные процессы повредили стенки, сделали их уязвимыми, и откладывается холестерин. Исследования продолжают. Выяснилось, например, что даже воспалительные процессы, перенесенные в детстве, могут создать благоприятную почву для развития атеросклероза. Маленькие бляшечки обнаружены даже у школьников. А ведь считалось, что атеросклероз - болезнь «осени человеческой жизни»... Сосуды могут быть повреждены в результате герпеса, вирусной ангины или гриппа.

Насколько важны для профилактики атеросклероза питание, образ жизни?

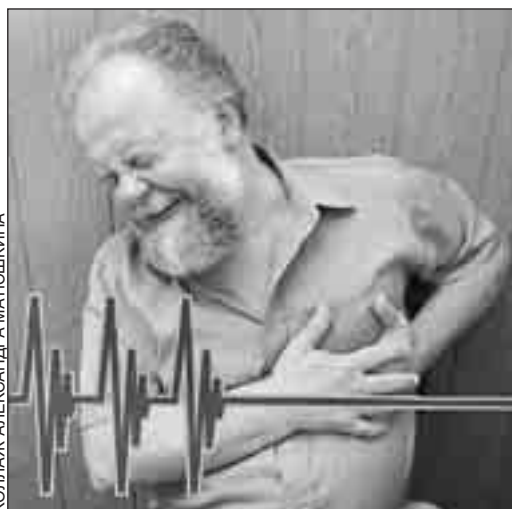
Разумеется, те, кто предпочитает жирную и калорийную пищу, сладости, богатые углеводами, - первые кандидаты в инфарктники. Очень тяжелый атеросклероз наблюдается, как правило, у курильщиков. Стрессы тоже сильно влияют на работу сердца, на состояние сосудов, нервная система сама может спровоцировать инфаркт. Но еще раз подчеркну, слишком много разговоров вокруг этого, а факты свидетельствуют пока только о том, что главная причина инфаркта - атеросклероз.

Разве эмоции не влияют на работу сердца?

Эмоции - это такое состояние нервной системы, которое какие-то процессы в работе организма тормозит, какие-то активизирует. Трудно предугадать влияние стресса на человека. Эти механизмы плохо изучены. Многое зависит от того, какой человек испытывает стресс - больной или здоровый. Какая у него генетика. Во время стрессов могут быть сужения сосудов, спазмы. А если у больного человека сосуды сужены бляшкой плюс наслаиваются стрессы, то это может привести к инфаркту.

Почему у мужчин чаще случаются инфаркты?

Самый критический возраст в этом смысле для сильного пола - от сорока до шестидесяти. Мужчины, как правило, ведут более нездоровый образ жизни, курят, употребляют алкоголь, нерационально питаются, мало двигаются. Сказывается и то, что они эмоции загоняют вглубь. Напряжение нарастает, и это очень часто становится причиной острого приступа стенокардии. Когда к нам поступает пациент с сердечным приступом, мы прежде всего спрашиваем, что было в его жизни накануне - стресс, алкогольное возлияние, вирусное заболевание, сильные физические перегрузки. Случалось, нетренированный человек побежал



КОЛЛАЖ АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

СПРАВКА «МС»

Сердце делает за день около ста тысяч ударов. «Насос», едва ли превышающий по размерам сжатый кулак и весящий около 300 граммов, является центром цикла кровообращения и работает за сутки на 75 лет жизни человека сердце перекачивает свыше 164000 тонн крови.

вслед за своим соседом, который ежедневно бежит трусцой, и упал на беговой дорожке. Диагноз - инфаркт. Нужно ко всему подходить индивидуально. И прежде всего - прислушаться к своему собственному организму, к биению своего сердца.

Можно ли выделить профессии, которые в группе «сердечного риска»?

Я бы не хотел этого делать. Потому что это антиреклама профессиям. Могу только сказать, что там, где пересекаются большие физические и эмоциональные перегрузки, чаще всего

сердце дает сбой. Ни для кого, например, не секрет, что ездить за рулем по Москве - сплошной риск и стресс. Тут я имею в виду водителей, которые ездят в мегаполисах. А сотрудники медицины катастроф, спасатели, сотрудники МВД, авиадиспетчеры, летчики, машинисты метро, поездов, работники аварийных служб жилищно-коммунального хозяйства? Недаром же они находятся под постоянным медицинским наблюдением... Но клеймо «вредно для сердца» на какую-либо профессию никто не ставил, официальных исследований не проводилось.

Для нас, медиков, главное научиться лечить заболевания сердца. И в этом смысле много нового. Есть хорошие препараты, делаются сложнейшие операции. Вот, взгляните...

Доктор щелкает мышью компьютера, и на экране появляется изображение пульсирующего сердца. Оно не похоже на то, которое у нас рисуют, - пронзенное стрелочкой Амура. Скорее это ладошка без пальцев, на которой вырисовываются «линии судьбы» - кровеносные сосуды. Они разветвляются, изгибаются. Одна из тонких черных линий вдруг обрывается, далее - пустота, пробел - потом линия снова возникает, трепещущая...

На месте пустоты и есть бляшка, закрывшая сосуд, - поясняет Давид Георгиевич. - Диагноз - инфаркт.

...Мне удалось увидеть на экране компьютера то же самое сердце уже с нормальными четкими черными линиями, пересекающимися в сердце.

Операция длилась полтора часа. До поврежденного сосуда удалось добраться без разрезов, с помощью проколов. Это ювелирная работа. Источенный кусочек сосуда заменили протезом. С помощью специального баллона под большим давлением протезу придали форму сосуда. Пациентка через несколько дней после операции отправилась домой - ощущает себя заново рожденной.

А вот другое сердце - шунтированное. Операция более сложная, разрезается грудная полость, вместо поврежденного сосуда шивается стальная шунт. Если этот шунт покрывается специальным лекарством, предупреждающим суже-

ние сосуда, операция стоит очень дорого и пока не всем доступна.

По словам доктора, после операций на сосудах на 80-90 процентов пациентам гарантирована нормальная жизнь.

В Московском центре кардиологии делается в день от двенадцати до двадцати операций. Сюда направляют наиболее слож-

ных, проблемных больных из самых разных клиник города.

Можно бы делать гораздо больше операций, но пока нет такой возможности, - сетует Давид Георгиевич. - Мы имеем дело с очень дорогостоящими технологиями. У нас три операционные, самое современное оборудование, которое требует больших средств для поддержания и сохранения: профилактика, ремонт. Это проблема всех клиник в стране. Нам помогают и наш Департамент здравоохранения, и Юрий Михайлович Лужков, были и федеральные вливания, грех жаловаться. Дотации существуют, но все равно недостаточны. Мы приняли в прошлом году пять тысяч пациентов, а могли бы четырнадцать. Наша клиника круглые сутки открыта для «Скорой».

В институте не только делают сложнейшие операции на сердце, но и занимаются диагностикой, терапией. Одно из последних направлений - работа с почечными артериями. Это очень важно - вовремя «залатать» почечные артерии. Они тоже имеют тенденцию к сужению, а это страшное дело: снижаются функции почек, начинается тяжелейшая гипертония. Помочь может протез из стали, но если поставить его вовремя. В противном случае велика вероятность развития почечной недостаточности. А это - гибель.

...Московским институтом кардиологии совместно с Институтом имени Курчатова разработана уникальная программа под названием «История болезни». В компьютере - вся информация об организме пациента. Это совсем другой уровень работы. Можно оперативно принимать решения, вносить коррективы. Если больному вовремя восстановить нормальное кровоснабжение сердца - его шансы на жизнь возрастают во много раз.

...Напоследок интервью у главного кардиолога Москвы: какие «сигнальчики» подает сердце? Ведь истина ясна: чем скорее приняты меры, тем лучше...

Если человек, которому за сорок, почувствовал, что в его состоянии что-то изменилось - раньше, например, и по ступенькам избегал на любой этаж, и в горы ходил, и в ресторане мог хорошо посидеть, - вдруг стал ощущать некий дискомфорт, нужно к себе прислушаться. В чем выражается этот дискомфорт? Например, возникает одышка, одышка при ходьбе, слабость, боли в области лопатки, которые отдают в руку или в челюсть. Он останавливается - все проходит. Пошел снова - опять появились одышка и боли... Настораживает и так называемое замирание сердца, аритмия. Сухой кашель, который появляется к концу дня, - тоже симптом. Этого уже достаточно, чтобы обратиться к кардиологу.

Татьяна ХАРЛАМОВА

СПРАВКА «МС»

Согласно исследованиям американских медиков, существуют внешние признаки предрасположенности к ишемической болезни сердца:

1. Толстый («ливной») живот.
2. Пыльсание, начинающееся с макушки.
3. Диагональная складка на мочке уха.
4. Невысокий рост (для мужчины - ниже 168 см).

ДИЕТА, РАЗРАБОТАННАЯ ЕВРОПЕЙСКИМ ОБЩЕСТВОМ ПО ИЗУЧЕНИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Исключается из рациона соль, жареное мясо и сало, свинина и баранина, колбасы, сосиски, копчености, яичница, сливки и жирные сыры, черная и красная икра (ну это и без диеты легко возможно), пирожные, шоколад, торты и другие кондитерские изделия, жареный картофель и особенно популярные нынче чипсы.

Постарайтесь ограничить (то есть употреблять не более двух-трех раз в неделю) сливочное масло и маргарин, молоко, плавленые и полужирные сыры, яйца, белый хлеб и разного рода орешки, супы на мясной основе, мед, алкоголь (вполне допускается одноразовый прием до 50 мг чистого спирта - считай 120 граммов водки!).

А к продуктам желательным врачи относят снятое молоко, обезжиренные кефир и творог, йогурты, все свежие овощи и фрукты, бобовые, вареный картофель, каштаны, грецкие орехи, каши, бездрожжевой хлеб и хлеб из муки грубого помола, овощные супы и супы типа перца, уксуса или горчицы. Из напитков - чай, кофе, натуральные соки, газированные воды, низкоалкогольное пиво. Для любителей мяса остается курица (обязательно обезжиренная!), индейка, телятина, кролик и борзая дичь. И главное, полезна любая жирная морская рыба. Особенно треска, камбала, палтус, сельдь, тунец, семга, сардины и лосось.

СЕРДЕЧНУЮ БОЛЬ ТЕРПЕТЬ НЕЛЬЗЯ!

Если у вас приступ стенокардии (такое может случиться и в метро, и на улице), запомните симптомы: сдавливание в груди, жжение за грудиной, затрудненность дыхания, одышка, возможность распространения боли в руки и плечи, сильное потоотделение, тошнота.

Нужно сразу же сесть или лечь, попросить освободить место, если это происходит в транспорте. Вдохнуть 2 порции нитроаэрозоля или раскусить капсулу с нитролекарством и дополнительно проглотить таблетку аспирина. Позаботьтесь о свежем воздухе, расстегните тесную одежду. Это в ожидании «скорой». Сердечную боль ни в коем случае терпеть нельзя.

КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ

«Долгое время страдала от болей в суставах и позвоночнике. Приняла "Остео Эс" купила по совету подруг. Честно говоря, ни на что особо не рассчитывала. Но уже через месяц боли исчезли совсем, вернулась подвижность в суставах. Теперь я могу сама о себе позаботиться! Хотела сказать большое человеческое спасибо создателям "Остео Эс".

ЛЕБЕДЕВА А.Л., 65 лет

«Постоянно ощущал ломоту в коленях и спине при перемене погоды. Коллеги по работе посоветовали приобрести средство - препарат "Остео Эс". Пройдя курс, полностью избавился от этих неприятностей».

САМИРНОВ А.В., 47 лет

ПЯТЬ ЛЕТ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ

- АРТРИТ
- АРТРОЗ
- ОСТЕОПОРОЗ
- ОСТЕОХОНДРОЗ
- ПЕРЕЛОМЫ

Натуральный препарат "Остео Эс" - единственная альтернатива традиционной медицине и хирургическому вмешательству.

«Остео Эс» - уникальная программа, специально разработанная для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. В его состав входят только натуральные компоненты.

«Остео Эс» оказывает обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие.

«Остео Эс» восстанавливает синтез внутрисуставной жидкости.

«Остео Эс» способствует возрождению костной и хрящевой тканей.

«Остео Эс» рекомендован для профилактики и лечения остеопороза.

«Остео Эс» избавляет от метаболических нарушений.

Здоровые суставы - это основа вашего здоровья!

Заказать препарат и получить более подробную информацию вы можете по тел. 767-08-99 (с 10.00 до 20.00 ежедневно). Скидки льготникам.