



Дела сердечные

Почему ступеньки предпочтительнее эскалатора

ПРОФИЛАКТИКА Сердце – один из важнейших органов человека. И чтобы сердце работало без перебоев, о нём нужно заботиться. Как распознать болезнь, чем питать наш насос, какие нагрузки ему по плечу? Обо всём этом «Белгородской правде» рассказал врач кардиологического отделения № 1 Белгородской областной клинической больницы Святителя Иоасафа, кандидат медицинских наук, доцент кафедры терапии НИУ «БелГУ» Александр Зарудский.

ТРИ КИТА

– АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ, ПРАВДА ЛИ, ЧТО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – УДЕЛ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ?

– Нет, это не совсем верно. В областной больнице два кардиологических отделения. Мы наблюдаем больных с различными нарушениями сердечной деятельности, и наши пациенты – люди разных возрастов. Если прохожих на улице попросить назвать любое сердечное заболевание, то половина точно ответит – инфаркт миокарда. Так вот, по данным Первого Московского государственного медицинского университета имени Сеченова, 41,2 процента случаев



– А ЧТО НАША СОСУДИСТО-КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА ПРИМЕТ С БЛАГОДАРНОСТЬЮ?

– На первом месте в списке «полезностей» стоят овощи и фрукты. В идеале – больше рыбы: 4–5 рыбных дней в неделю. И меньше мяса, хотя оно должно быть на столе. Но какое мясо? Профессор **Владимир Титов** из Центрального института кардиологии (НИИ имени Чазова) описал правильные мясные предпочтения в одной фразе: «Нужно выбирать подвижное мясо в дикой природе». Вот и получается, что самое полезное мясо у рыбы – она всё время движется, и в ней больше всего полиненасыщенных жирных кислот. Дальше по степени подвижности идёт птица – она должна летать. И уж если говорить о том, кто подвижнее в дикой природе – свинья или корова, то конечно вепрь даст сто очков любому буйволу. Но иногда у больных со множеством факторов риска существует подмена понятий: они готовы принять, что пару раз в неделю нужно есть рыбу, но не хотят осознать, что выписанные доктором статины (группа препаратов, которые широко используются для борьбы с атеросклерозом и понижения уровня холестерина) нужно принимать чётко и вовремя. Невозможно скорректировать холестерин, только соблюдая диету.

инфаркта приходится на возраст 50–59 лет. Встречаются и совсем молодые пациенты в возрасте до 40 лет.

И потом, есть больные с врожденными пороками, которые узнают о них, уже становясь взрослыми людьми. Например, двустворчатый аортальный клапан – самый распространенный врожденный порок сердца у взрослых, он может десятилетиями протекать бессимптомно, зачастую становясь неприятной диагностической находкой при появлении клинических симптомов.

– у КАЖДОГО ВРАЧА СВОЙ НАБОР СПЕЦИФИЧЕСКИХ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ДИАГНОЗА. ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО ИСПОЛЗУЮТ КАРДИОЛОГИ?

– Кардиолог – это всегда хороший терапевт. Он должен уметь собирать анамнез, внимательно выслушать историю жизни больного, проследить историю заболевания, от чего на 50 процентов зависит постановка правильного диагноза. Приведу пример: один из артистов Белгородской филармонии после выхода на пенсию стал проводить экскурсии по всей области. Свою программу он дополнял исполнением романсов. И однажды, пытаясь взять высокую ноту, почти потерял сознание. Такие эпизоды повторялись не раз, после чего он обратился ко мне. Именно стереотипность жалоб натолкнула на мысль о наличии у него преходящего препятствия току крови из сердца (есть такое редкое заболевание – гипертрофическая кардиомиопатия), что, собственно, и приводит к обмороку. При обыкновенной аускультации (один из методов диагностики. – Прим. ред.) ничего не выслушать. Попросил его спеть ту самую высокую ноту, сделать то усилие, от которого возникали симптомы. И сразу услышал характерный шум. УЗИ подтвердило диагноз. Есть диагнозы, которые без анамнеза поставить невозможно. А если говорить про инструментальный, то в первую очередь это, конечно, фонендоскоп и тонометр. Только в фильмах деятельность



Александр Зарудский: «Кардиолог – всегда хороший терапевт»

врача складывается из действий типа «пощупать пульс», потом закричать «Мы его теряем!» и ткнуть в пациента дефибриллятором (смеётся). Но реальная жизнь – это не кино.

– ПОЛУЧАЕТСЯ, ДОКТОРАМ ПОЧТИ ВСЕГДА СМЕШНО. КОГДА НА ЭКРАНЕ КОГО-ТО «СПАСАЮТ»?

– Нет, есть такие сериалы, где у медиков вопросов к актёрам нет. Вот, например, «Склифосовский». Я смотрел несколько серий и должен сказать, что медицинская тема решена там добротнo. Более того, однажды услышал, как исполнитель главной роли **Максим Аверин** рассказывал: однажды он летел в самолёте, и когда стюардесса спросила, есть ли на борту врач, он чуть не ринулся спасать больного, но вовремя вспомнил, что он актёр, а не эскулап. Видимо, артистов этого сериала хорошо готовили к съёмкам профессионалы.

А если вернуться к инструментам, то щупать пульс бывает не так важно – в большинстве случаев о частоте сердечных сокращений расскажет фонендоскоп. Ну и, конечно, очень помогают инструментальные методы. Здесь у нас три кита: электрокардиография (ЭКГ), УЗИ сердца и коронарография. При этом обследуемые должны понимать, что эти методы не противоречат, а дополняют друг друга.

– НЕУЖЕЛИ ЭКГ ВСЁ ЕЩЁ АКТУАЛЬНО?

– Более чем. С помощью ЭКГ мы видим не только ишемию миокарда, инфаркт, но и нарушения ритма сердца, патологию проводящей системы. И этот старинный метод расцветает с возрастом, постоянно расширяя свой арсенал. Раньше кардиограмму делали только с помощью ленты, а сейчас доступны технологии и 72-часовой, и даже многомесячной регистрации. Отдельно хотел бы сказать, что УЗИ сердца преследует совсем другие задачи: оценку сократимости миокарда, работы клапанного аппарата, состояния перикарда. Коронарография способна «заглянуть» в сосуды, питающие само сердце.

– А ЕСТЬ СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ КРАСНОРЕЧИВО ГОВОРЯТ: СРОЧНО ИДТИ К ВРАЧУ?

– Например, если вдруг возник приступ боли в грудной клетке. В таких случаях не будет лишним перестраховаться. Пусть лучше вам скажут, что причина в банальном остеохондрозе, не паникуйте. Зато это не позволит пропустить симптом инфаркта миокарда. Наследственный фактор тоже должен держать вас настороже – если у кого-то в роду были инфаркты или инсульты, то нужно хотя бы раз в год профилактически делать ЭКГ.

НЕ ТОЛЬКО ДИЕТА

– ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО НЕ НРАВИТСЯ НАШИМ СОСУДАМ И СЕРДЦУ?

– Они не любят сигареты, алкоголь, сдобу, шоколадные батончики и газированные напитки. Но дело даже не в калориях. Если человек тот же фастфуд компенсирует физической активностью, проблем нет. Гораздо хуже, когда он много ест и практически не двигается. Отдельно стоит упомянуть соль, которая, как говорила героиня известной комедии, является «белой смертью» для людей с повышенным давлением. А ещё есть набор генов, которые могут не в лучшую сторону влиять на здоровье. Приведу пример: у меня есть соседи, где папа и мама суммарно весят 250 килограммов. Понятно, что когда у них родилась дочь, она была не Дюймовочкой. Но родители с детства отдали её на теннис и фигурное катание. И она до сих пор не бросает эти занятия, да ещё и танцами увлекалась. Поэтому к росту в 172 см весит нормальные 62 килограмма. И уже став взрослой, прекрасно понимает, что стоит бросить активные физические занятия, как тут же наберёт лишний вес, а он – серьёзный фактор развития сердечно-сосудистых заболеваний.

ПЕШКОМ ОТ ИНФАРКТА

– ЕСЛИ СЕРДЦЕ – МЫШЕЧНЫЙ ОРГАН, ТО КАК ЕГО ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬ?

– Самая полезная нагрузка для сердца, сосудов и вообще для организма – обычная ходьба на свежем воздухе. Совершенно необязательно идти на беговую дорожку в закрытое помещение, чтобы просто походить пешком. Кстати, я не раз наблюдал, как эдакие «спортсмены» – кроссовки за плечами, бутылочка с водой, – чтобы намотать электронный километраж на беговой дорожке, поднимаются в тренажёрный зал на эскалаторе! (смеётся). А, между прочим, на одной из медицинских конференций по профилактике я слышал научно обоснованное мнение, что на эскалаторах нужно повесить специальные таблички: «Только для мам с колясками, инвалидов и пожилых людей». Чтобы мы в стремлении к комфорту не загнали себя в гиподинамию.

При этом ходьба требует времени – хотя бы один час в день нужно выкроить. Полезны для здоровья умеренный бег и плавание. Последнее особенно хорошо, если есть проблемы с позвоночником, с суставами. Вода минимизирует нагрузку и даёт возможность делать какие-то движения – хотя бы просто поднимать руки, ноги, ходить в неглубоком месте. Полезны танцы. Но всё хорошо в меру. У меня дочь шести лет ходит в танцевальный кружок, и, наблюдая за их занятиями, я понимаю, что если вы полною хотя бы то, что у них называется разминкой, то просто рухну. А в парке Победы частенько вижу, как танцуют пенсионеры. Это прекрасно – нагрузка соразмерна возрасту, можно отдохнуть в любой момент, и опять же – всё происходит на свежем воздухе. То, что нужно для здоровья. БП

ФОТО АВТОРА