

ЛИКБЕЗ



СЕЗОННЫЕ «КАЧЕЛИ»

Весеннее атмосферное давление донимает всех независимо от возраста и пола

Частая смена погоды, скачки атмосферного давления — не лучший подарок нашим кровеносным сосудам. Увы, нам, жителям Северного полушария, весна ежегодно преподносит сюрпризы, и не всегда приятные. У одних (кто постарше) артериальное давление ползет вверх, угрожая инфарктом, инсультом, аневризмой и пр. У других (у молодых 20–40 лет, причем у женщин умственного труда в пять раз чаще, чем у мужчин) — резко падает вниз, провоцируя тяжелую мигрень, сонливость. И человек быстрее утомляется, падает его работоспособность.

Опаснее резкое повышение давления — гипертония в острой форме. По данным Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, около 40% россиян от 18 лет и старше имеют повышенное АД. Как справляться с весенними сосудистыми «качелями»? Всероссийское научное общество кардиологов предлагает простейшие способы, доступные всем, кто страдает сосудистыми заболеваниями.

Одна соседка сказала...

Мало кто из россиян считает артериальное давление серьезной болезнью: сегодня повысилось, завтра придет в норму. В лучшем случае кто-то проглотит таблетку по совету соседки (подруги, сослуживца). Не забуду один смешной случай: на работе у меня за спиной возник кто-то из коллег. Я обернулся и в шутку спросил: «На консультацию?» «Да», — ответил тот серьезно. И спросил: «Можете посоветовать хорошее лекарство от давления моему папе. Ему 80 лет. То, что он пил многие годы, перестало помогать». Мои слова, что я не врач, не убедили. Коллега даже обиделся: «Вы же каждый день пишете на медицинские темы!» И мне ничего не оставалось, как посоветовать принимать от давления те таблетки, которые он уже пил, только увеличить дозу. И немедленно обратиться к участковому врачу или вызвать «скорую» — так, во всяком случае, советуют доктора...

Увы, наши люди неисправимы: очень многие заболевшие за советом обращаются к кому угодно, только не к врачам. Хотя по большому счету — это преступление по отношению к своему здоровью. Резкое повышение давления, например, может быть опасным фактором риска в развитии сосудистой катастрофы — инфаркта или инсульта.

Артериальное давление есть у каждого человека, без него кровь не могла бы циркулировать по вашему телу и доставлять кислород и питательные вещества, необходимые для работы внутренних органов и поддержания жизнедеятельности организма, — поясняет руководитель отдела профилактики метаболических нарушений ГНИЦ профилактической медицины, д.м.н., профессор **Давид НЕБИРИДЗЕ**. — Когда сердце сокращается, оно выбрасывает кровь в артерии и повышает давление в них. Артериальное давление и заставляет течь кровь ко всем частям тела. Если человек здоров, его артерии эластичны, они растягиваются, когда сердце выталкивает в них кровь.

Повышенное артериальное давление — одно из самых распространенных сегодня сердечно-сосудистых заболеваний, утверждает Давид Васильевич. Оно оказывает повреждающее действие на весь организм, в основном за счет увеличения нагрузки на сердце и артерии. И если сердце в течение длительного времени работает с повышенной нагрузкой, это приводит к увеличению его размеров. Когда сердце увеличено незначительно, оно может продолжать эффективно работать, но при значительном увеличении его размеров потребность в кислороде увеличивается, а насосная функция ухудшается. С возрастом артерии становятся более жесткими и менее эластичными. Это происходит у всех людей, независимо от того, нормальное или повышенное АД они имеют. Однако повышенное давление значительно ускоряет этот процесс.

Кстати, у больных с повышенным АД в три раза чаще развивается ишемическая болезнь сердца, в шесть раз чаще — стойкая сердечная недостаточность и в семь раз чаще — инсульты мозга по сравнению с теми, у кого нет артериальной гипертонии. Кстати, в нормальном состоянии сердце сокращается с частотой около 60–80 ударов в минуту. Артериальное давление повышается при сокращении сердца и снижается, когда сердце расслабляется

«Алкоголь НЕ расширяет сосуды, а никотин НЕ успокаивает нервы»

Для снижения повышенного веса в первую очередь надо ограничить потребление мучного, сладкого, жирного, считает эксперт. Предпочтение отдавать рыбе и морепродуктам, овощам и фруктам, прошедшим минимальную кулинарную обработку. Часто при снижении веса и давление нормализуется. Поскольку ожирение является самостоятельным фактором болезней сердца, сахарного диабета, снижение веса поможет вам

«Человека должны насторожить боль в затылке и периодически возникающая одышка»

Коварство артериальной гипертонии в том, что очень часто она никак не проявляет себя, и больные не обращаются к врачам, говорит наш эксперт, профессор Небиридзе. По данным исследований, только половина больных знает о своем заболевании. Но нередко первым же проявлением болезни может быть инфаркт миокарда или инсульт мозга. Именно поэтому гипертонию называют немимубийцей. Человека должны насторожить такие неприятные ощущения, как боль в затылке, головокружение, шум в ушах, слабость, повышенная утомляемость, периодическая одышка, носовые кровотечения, причинами которых может быть повышенное давление.

Без преувеличения, гипертония — очень опасное заболевание. И если она у вас уже выявлена, немедленно начинайте лечиться по совету врача. Раннее начало лечения поможет предотвратить или уменьшить отрицательное влияние гипертонии на органы и ткани, тем самым снизив риск развития осложнений.

Примерно в 90–95% случаев артериальная гипертония не имеет определенной причины, однако некоторые факторы риска повышают вероятность развития данного заболевания.



ФОТО: АНЖЕЛИНА МАКАРЧЕНЕВА

ФАКТОРЫ РИСКА, НА КОТОРЫЕ МОЖНО ПОВЛИЯТЬ:
 ■ избыточный вес;
 ■ излишнее потребление соли;
 ■ злоупотребление алкоголем;
 ■ малоподвижный образ жизни;
 ■ стресс;
 ■ курение (даже одна выкуренная сигарета может повлечь повышение артериального давления).

Индекс массы тела (ИМТ) можно рассчитать самому: вес в кг разделить на рост в метрах в квадрате. Полученная цифра менее 16 свидетельствует об истощении; индекс от 18,5 до 25 — о норме; от 25 до 30 — об избыточной массе тела; до 35 — ожирение первой степени; до 40 — второй степени; более 40 — третьей степени.

ФАКТОРЫ РИСКА, НА КОТОРЫЕ ПОВЛИЯТЬ НЕВОЗМОЖНО:
 ■ наследственная предрасположенность к гипертонии: если ваши родители или близкие кровные родственники имеют (имели) повышенное давление, то и вы имеете высокий риск развития гипертонии;
 ■ возраст: чем человек старше, тем выше у него шанс повышенного давления. Чаще страдают гипертонией те, кому за 35;
 ■ пол: у мужчин чаще гипертония развивается в возрасте 35–50 лет, у женщин — после наступления менопаузы.

«Алкоголь НЕ расширяет сосуды, а никотин НЕ успокаивает нервы»

«Алкоголь НЕ расширяет сосуды, а никотин НЕ успокаивает нервы»

Согласно рекомендациям ВОЗ, Международного общества по изучению артериальной гипертонии и российских национальных экспертов, нормальное верхнее (систолическое) артериальное давление должно быть ниже 140 мм рт. ст., а нормальное нижнее (диастолическое) — ниже 90 мм рт. ст., независимо от возраста и пола. Если показатели выше этого порога, человек в группе риска — уже имеет артериальную гипертонию. Исследованиями доказано: регулярные физические нагрузки снижают верхнее и нижнее артериальное давление на 5–10 мм рт. ст. Снижение веса тела на 5 кг тоже приводит к снижению систолического давления на 5,4 мм рт. ст., а диастолического — на 2,4 мм рт. ст.

предупредить развитие этих заболеваний. И соли надо съедать поменьше, если хотите снизить давление. Достаточно в день для приготовления пищи сократить соль до 5 г (1 ч. л.), заменив ее приправами, специями, — и можно предупредить гипертонию, убежден наш эксперт. К сожалению, большинство людей съедает соли больше, чем это необходимо.

Отдельно хотелось бы сказать об алкоголе и сигаретах. Бытует мнение, что спиртное расширяет сосуды, а никотин успокаивает нервы. Однако наш эксперт в пух разбивает эту теорию. «Научные исследования свидетельствуют: алкоголь и курение усугубляют течение артериальной гипертонии, приводят к гипертоническому кризу, инсульту, инфаркту миокарда. Доказано также: алкоголь не только разрушает сосуды, но и способствует повышению веса, т.к. содержит много калорий. Ничего кроме вреда не приносит и курение», — убежден профессор Небиридзе.

Попробуйте бросить курить, призывает наш собеседник: «Даже одна выкуренная сигарета в день может способствовать повышению артериального давления».

Современный ритм жизни заставляет нас ежедневно выдерживать огромное психологическое напряжение, что приводит к стрессам, а они, в свою очередь, — к повышению давления. «Один из эффективных методов профилактики — увеличение физической активности», — считает эксперт. — Наиболее полезны регулярная ходьба, утренняя гимнастика, плавание. Надо лишь следить, чтобы не было одышки, болей в сердце, нарушения ритма. Это поможет не только нормализовать вес и давление, но и улучшить функциональное состояние организма. Крупномасштабные исследования свидетельствуют о том, что в группе физические активные люди снижается не только давление, но и сердечно-сосудистая и общая смертность».

Лекарства можно, но только осторожно. Если общее оздоровление от повышенного давления не спасает, надо принимать лекарства. «Сегодня для лечения гипертонии имеется немало современных препаратов, которые позволяют и контролировать давление, и защищать жизненно важные органы», — считает эксперт. — Достаточно однократного приема в сутки, чтобы обеспечить постоянный адекватный контроль давления на желаемом уровне в течение 24 часов. И конечно, при гипертонии нельзя заниматься самолечением, менять препарат или дозу без совета с врачом, особо предупреждает эксперт. Не слушайте советы друзей, соседок! То, что хорошо для них, может оказаться опасным для вас».

Гипотоник может стать гипертоником

При гипертонии резкий подъем артериального давления всегда опасен для здоровья и жизни. Такое может произойти не только при физической или эмоциональной перегрузке, но и на фоне заболевания почек, обострения болезни эндокринной системы. Важно не пропустить болезнь: если появились давящая боль в затылке, шум и пульсация в ушах и другие странные симптомы, надо немедленно вызвать врача на дом. В этом случае многократно возрастающая нагрузка на стенки сосудов может привести к инфаркту миокарда сердца или к инсульту мозга.

Даже незначительная, но постоянная гипертония со временем нарушает работу практически всех систем организма, страдает кровоснабжение органов. Наиболее чувствительны к этому головной мозг, сетчатка глаза и почки (при гипертонии работа почек нарушается первой и сигнализирует резким подъемом давления). И сердце, так как оно выполняет большой объем работы, начинает страдать. И при сопутствующем атеросклерозе быстро прогрессирует ишемическая болезнь сердца.

Вот почему гипертонику очень важно ежедневно принимать препараты от артериального давления.

При гипотонии резкое снижение артериального давления тоже опасно, т.к. нарушается кровоснабжение жизненно важных органов, в первую очередь головного мозга. А спровоцировать ее могут различные нарушения в работе сердца, уменьшение объема крови (при повышенной потере или недостаточном поступлении в организм жидкости), а также прием некоторых лекарств, отравление, инфекция и др. Симптомы гипотонии: вялость, сонливость, снижение работоспособности, быстрая утомляемость, склонность к обморокам, ноющая головная боль, потемнение в глазах, мелькание мушек при вставании с кровати. Все эти симптомы сильнее проявляются при перемене погоды. Гипотоники метеозависимы.

Кратковременное резкое снижение давления проходит само собой, если принять горизонтальное положение. При сопутствующей ишемической болезни сердца (ИБС) могут появиться характерные боли за грудиной. В этом случае помогут тонизирующие напитки на основе кофеина, женьшеня.

Более длительное снижение артериального давления представляет угрозу для жизни из-за нарушения кровоснабжения жизненно важных органов, в первую очередь головного мозга. Оно требует неотложной медицинской помощи. Важно при этом прилечь и вызвать «скорую».

«Кстати, с возрастом пониженное давление зачастую повышается (из-за нарушения регуляции сосудистого тонуса), причем сильно. И гипотоник становится гипертоником».

Александра ЗИНОВЬЕВА.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ



ФОТО: АНЖЕЛИНА МАКАРЧЕНЕВА

ДЕВОЧКА СО СПИЦАМИ

Лизе шесть лет. У нее несовершенный остеогенез, очень хрупкие кости. Переломы случаются от любого неосторожного движения, буквально на ровном месте. В Москве есть клиника, где помогают детям с таким диагнозом, как у Лизы. Лечение длительное и дорогое, но это единственный способ увеличить плотность костей. А у родных девочки нет возможности оплатить терапию.

Лиза родилась семимесячной, из роддома попала в отделение для недоношенных детей. Когда Людмила Александровна пришла навещать новорожденную внучку, то увидела ее в гипсе.

— Врачи сказали, что у внучки сломаны нога и ключица, что переломы случились во время пеленания, — вспоминает бабушка.

Людмила Александровна никогда о таком не слышала и очень встревожилась. Через месяц Лизы выписали из роддома несовершенный остеогенез и рекомендацией наблюдаться у хирурга по месту жительства. Но бабушка об этом не знала, ее тогда рядом не было, поэтому все рекомендации получила Лизина мама.

Лиза росла и развивалась как обычный ребенок, только вот к полутора годам так и не начала ходить. Людмилу Александровну это насторожило.

— Как ни приеду к ним в гости, — рассказывает она, — Лиза все время на диване сидит, как куколка.

Лизина мама была беременна вторым ребенком. Сказала, что ей самой поднимать и носить Лизу тяжело и опасно. А муж на инвалидности, почти не выходит из дома.

Тогда Людмила Александровна забрала внучку к себе, стала учить ходить. Протягивала под мышками Лизы полотенце и удерживала его концы в руках, чтобы девочка сама стояла на ножках. Вскоре Лиза сделала первые шаги.

Родители от помощи полностью устали — переложили все заботы о дочке на плечи бабушки с дедушкой. В два года девочку отдали в детский сад. Общительной от природы Лизе там очень понравилось. Бежала, играла с ребятами... и сломала ногу, поскользнувшись на свежемывом полу. Рентгенологи озадаченно качали головами: кость буквально раскрошилась.

Лизу госпитализировали, а Людмила Александровна тогда впервые услышала о врожденном заболевании внучки. Для Лизы началась жизнь, полная запретов. В детсад — нельзя, подвижные игры — нельзя. Ходить — очень-очень аккуратно. Лучше сидеть в постели и рисовать. Прописали кальций для укрепления костей, физиолечение, витамины.

Несмотря на усилия врачей, девочка по три-четыре раза в год ломала ноги. Достаточно было просто споткнуться — и вот он, очередной перелом.

В больницах Лиза стала частой гостьей. За четыре года перенесла девять операций. В ноги вживляли поддерживающие металлоконструкции, но девочка росла и их приходилось то и дело менять.

— Сначала спицу вставили, потом ее вытащили и поставили штирь, — вспоминает бабушка.

Но даже металлические конструкции порой не выдерживали нагрузку и ломались.

Когда Лизе было четыре с половиной года, они с бабушкой познакомились с другой «хрупкой» девочкой и ее мамой. От них узнали про клинику Глобал Медикал Систем (GMS Clinic, Москва). Вот уже почти два года Лиза наблюдается

ИЗ СВЕЖЕЙ ПОЧТЫ

Сергея Голикова, 6 месяцев, деформация черепа, требуется лечение специальными шлемами. 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

У Сережи с рождения была заметная вмятина на голове слева. В два месяца невролог районной поликлиники тоже обратила на это внимание и дала направление в НИИ нейрохирургии имени Н.Н.Бурденко. Там Сережу обследовали, и нейрохирург поставил диагноз «затылочная плагиоцефалия». Оказывается, такая деформация связана с преждевременным сращиванием костей черепа. Это препятствует нормальному росту и развитию мозга. Врач сказал, что скорректировать форму черепа можно ношением специальных шлемов и начать лечение нужно прямо сейчас. По мере роста головы шлемы будут менять, каждый раз изготавливая по индивидуальным меркам. Их стоимость мы сами должны оплатить, а у нас нет такой возможности. Работает только муж, жила семья небогато, живем у его мамы. Помогите, пожалуйста, оплатить лечение! **Святого Голикова, Москва.**

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Информация о больных детях предоставлена Благотворительным фондом помощи тяжелобольным детям, сиротам и инвалидам «РУСФОНД».



Лизу Голованову спасет курсовое лечение

у московских врачей, прошла несколько курсов терапии препаратом ламидронат. Благодаря этому кости окрепли, переломы теперь случаются реже. Лечение обходится дорого, пенсионерам не по карману. Помогали благотворители. Но в этом году Лизини бабушка отказали: денег нет. А у Лизы очередной перелом.

— Мышца растянулась, — поясняет девочка, показывая на ногу.

По кровати разбросаны карандаши, краски, пластилин, бумага, яркие лоскутки, кукольная одежда. Лиза любит все красивое.



ФОТО: АНЖЕЛИНА МАКАРЧЕНЕВА

КАК ПОМОЧЬ

Для лечения Лизы Головановой не хватает 335 218 руб.

Педиатр отделения врожденных патологий клиники Глобал Медикал Систем (GMS Clinic, Москва) Федор Катасонов: «На фоне терапии у Лизы окрепли кости, переломы происходят значительно реже, кости восстанавливаются быстрее. Заметен прогресс в интеллектуальном развитии девочки. Лечение необходимо продолжать».

Внимание! Цена курсового лечения 460 000 руб. Нижегородское бюро Русфонда собрало 124 782 руб. Не хватает 335 218 руб.

Дорогие друзья! Если вы решите помочь Лизе Головановой, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Деньги можно перечислить в Русфонд. Все необходимые реквизиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться и нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. **Экспертная группа Русфонда.**

Руководитель Центра челюстно-лицевой хирургии Виталий Рогинский (Москва): «Сереже поможет лечение с помощью специальных шлемов — краниальных ортезов. Их моделируют на компьютере. В течение года понадобятся два-три ортеза, их будут менять по мере роста черепа. Голова приобретет правильную анатомическую форму, что даст возможность мозгу нормально развиваться».

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Информация о больных детях предоставлена Благотворительным фондом помощи тяжелобольным детям, сиротам и инвалидам «РУСФОНД».

НЕОТЛОЖКА

НАЗВАНИЕ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	АДРЕС, ТЕЛЕФОН
МИР СЛУХА Сеть сурдологических центров	Слуховые аппараты по сниженным ценам! Спешите приобрести слуховой аппарат до повышения цен! Пенсионерам скидки! Выезд на дом	Ст.м. «Сухаревская», «Парк культуры», «Белорусская», «Тульская», «Третьяковская», (495) 4 111-90-16
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА Эксимер	Отличное зрение в любом возрасте — это возможно! Помощь при катаракте и глаукоме. Экзимерлазерная хирургия. Детская офтальмология	Ул. Марксистская, д. 3, (495) 620-35-55, www.eximerclicin.ru Лицензия № ЛО-77-01-004624 Департамент 30 от 13.02.2012 г.

Перед приемом лекарственных средств, обращением за медицинскими услугами или приобретением медицинской техники необходимо ознакомиться с инструкцией по применению (в т.ч. на предмет наличия противопоказаний) либо получить консультацию специалистов.

По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: (495) 781-47-40