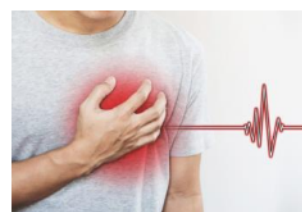


ГОРЯЧИЕ НОВОСТИ

Как избежать развития сердечно-сосудистых заболеваний

вс, 10/13/2019 - 21:11

Сердечно-сосудистые заболевания – это группа болезней сердца и кровеносных сосудов, которые связаны, в первую очередь, с изменением образа жизни современного человека.



Стрессы, умственные нагрузки в сочетании с недостатком физической активности вызывает дисбаланс в работе сердечно-сосудистой системы. Привычка к нездоровому питанию с избытком жирной и жареной пищи, сладкого, спиртного, соли, и особенно курение, крайне негативно действуют на состояние сосудов. Результатом закупоривания сосудов становятся инфаркты и инсульты.

Если в прошлом веке инсульт и инфаркт были практически приговором на инвалидность и даже смерть, то в настоящее время современные медицинские технологии и российская система обязательного медицинского страхования позволяют пациентам не только встать на ноги, но и продолжить трудовую деятельность.

Исследования показали, что смертность от инфаркта напрямую зависит от времени госпитализации больного и начала лечения. Если пациента своевременно доставить в больницу и правильно оказать первую помощь до приезда медиков, то шансы на жизнь возрастают значительно.

Именно поэтому в кардиологии существует понятие «золотой час». Почему этот час так важен?

Внезапная закупорка тромбом коронарной артерии вызывает кислородное голодание сердечной мышцы в зоне ее кровоснабжения и приводит к инфаркту миокарда. Процесс развивается катастрофически быстро. Необратимые изменения в сердечной мышце появляются уже через 30–40 мин., а спустя 3-6 часов в зоне инфаркта, куда не поступает кислород, погибают все клетки миокарда.

Только экстренное восстановление кровотока по закупоренному сосуду в этот момент может ограничить зону некроза миокарда. Поэтому так важно в максимально короткие сроки доставить пациента в медицинскую организацию – специализированный сосудистый центр, где на основе современных методов диагностики (с использованием ангиографических комплексов, магнитно-резонансной томографии (МРТ) и компьютерной томографии (КТ) для исследований сердца и головного мозга) пациенту установят точный диагноз и в срочном порядке примут решение о дальнейшей тактике его лечения.

Срочная диагностика инфаркта миокарда является **ВАЖНЕЙШИМ** фактором для сохранения жизнеспособности миокарда и спасения жизни больного. Поэтому так **ВАЖНО** знать характерные симптомы сердечного приступа:

- давление, жжение, боль за грудиной, в области сердца, которые отдают в шею, нижнюю челюсть, в спину, левое плечо, руку;
- резкая слабость, раздражительность, страх смерти;
- чувство нехватки воздуха, одышка;
- сердцебиение, головная боль, головокружение, тошнота, отрыжка, рвота.

При появлении этих симптомов не нужно думать, что сейчас поболит и пройдет. Главное - позвонить на 03 или 112 и сообщить медработникам скорой медицинской помощи об этих внезапно появившихся симптомах.

Если приехавшая по вызову бригада скорой помощи понимает, что доставить пациента в сосудистый центр в «золотой час» объективно невозможно (чаще это касается транспортировки пациентов из отдаленных населенных пунктов в сельской местности), то пациенту при отсутствии противопоказаний обязаны начать проводить медикаментозный тромболизис – растворение тромба с помощью препаратов, которые называются тромболитики. Очень важно в таких ситуациях начать тромболизис как можно раньше, в первый час, когда тромб ещё легче растворить. С каждой потерянной минутой все сложнее добиться растворения тромба, это тот случай, когда промедление смерти подобно. Тромболизис, проведенный в первый час от момента появления симптомов инфаркта позволяет приостановить дальнейшее развитие инфаркта и улучшает прогноз на выздоровление.

Всем пациентам по полису ОМС тромболизис проводится **БЕСПЛАТНО**.

В случаях, когда пациент попадает в сосудистый центр в период золотого часа, тактика его лечения определяется сразу после диагностики. Это может быть то же консервативное лечение тромболитиками, а может быть назначено проведение в срочном порядке дорогостоящих внутрисосудистых операций - ангиопластики и стентирования артерий сердца. Такие операции по полису ОМС пациентам также проводятся **БЕСПЛАТНО**, в настоящее время они являются лидирующим и самым эффективным методом лечения ишемической болезни сердца:

- для доступа не требуется разреза тканей и общего наркоза;
- пациент во время всей манипуляции свободно общается с врачом;
- болевых ощущений чаще всего не испытывает;
- операция длится недолго;
- после операции постельный режим всего одни сутки, через несколько дней возможна выписка на амбулаторный этап лечения;
- стентирование можно проводить несколько раз в течение жизни при прогрессировании заболевания.

Суть методики состоит в расширении суженного просвета сосуда изнутри специальным баллонным катетером, который подводится непосредственно к атеросклеротической бляшке. Раздувая баллон, подобранный по размеру пораженного сегмента сосуда, удаётся раздавить бляшку и восстановить просвет артерии. Чтобы сегмент артерии оставался расширенным как можно дольше, артерии укрепляют установкой специального металлического сетчатого трубчатого каркаса – стента.

ВАЖНО! Эффект от такой операции зависит не только от стента, но и от дальнейшего выполнения пациентом следующих правил:

1. Строгий контроль артериального давления.
2. Отказ от вредных привычек – курения и алкоголя.
3. Регулярное занятие лечебной физкультурой.

При физической нагрузке улучшается кровоснабжение всех органов и систем, улучшается эмоциональное состояние, снижается вес, ускоряется послеоперационное восстановление.

4. Соблюдение принципов рационального питания:

- ограничение соли до 3-5 г/сут (1 чайная ложка без горки);
- ограничение животных жиров (жирная сметана, жирные сорта мяса, птицы);
- потребление овощей и фруктов;
- ограничение холестерина (ограничить субпродукты, яичный желток);
- потребление растительных масел (подсолнечного, оливкового и др.).

5. Развитие навыков противостояния стрессам, избегание конфликтных ситуаций.

6. Строгое следование всем назначениям и рекомендациям врача, в том числе и регулярный прием лекарственных препаратов, проведение назначенного обследования.

ВАЖНО! Чтобы стент работал, в первую очередь необходим прием препаратов, препятствующих образованию тромбов: аспирин 75-100 мг/сут. пожизненно и клопидогрель 75 мг/сут. не менее 12 месяцев.

НЕОБХОДИМО ТАКЖЕ принимать статины - препараты, которые существенно снижают смертность за счет уменьшения образования холестериновых бляшек в сосудах.

7. При возобновлении боли в области сердца, в левой лопатке и руке необходимо срочно вызвать скорую помощь. В этом случае может понадобиться повторная коронарография.

Строго придерживаясь вышеуказанных рекомендаций, можно быть уверенным в улучшении качества жизни на долгое время.

Ну а чтобы всем нам как можно дольше не понадобился тромболизис или стентирование необходимо осознавать факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и принимать меры к их раннему выявлению.

Для этого необходимо проходить диспансеризацию 1 раз в три года, о которой вам напоминают страховые представители страховой компании, выдавшей полис ОМС.

21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 69, 72, 75, 78, 81, 84, 87, 90, 93, 96, 99 – это возраст для прохождения диспансеризации взрослого населения в поликлинике, к которой прикреплен пациент на медицинское обслуживание. Узнать к какой поликлинике Вы прикреплены можно по телефону, указанному на вашем полисе ОМС.

В профилактике сердечно-сосудистых заболеваний **ТАКЖЕ ВАЖНЫ:**

1. Контроль массы тела (дробное питание, ограничение сладкого, соленого, жирного, спиртного, газированных напитков, не ешьте на ночь);
2. Контроль артериального давления (исключить коктейли-энергетики, ведение дневника АД: измерение АД утром и вечером, при необходимости чаще);
3. Сокращение потребления соли;
4. Контроль сахара в крови;
5. Соблюдение гипохолестериновой диеты с добавлением в рацион рыбьего жира и растительных масел;
6. Уход от стрессов;
7. Прием витаминов и микроэлементов.

Возникли вопросы по бесплатной диагностике, лечению, профилактике, реабилитации?

Страховые представители ООО "Капитал МС" всегда на связи:

8-800-100-81-02 круглосуточно, звонок бесплатный.

Фото serdechno.ru
