



■ Анна СВЕТЛОВА

– Марина Владимировна, что такое артериальная гипертония и насколько это заболевание распространено в Ярославской области?

– Артериальная гипертония – это повышение уровня артериального давления выше 140/90 мм. рт. ст. Это заболевание очень распространенное, оно выявляется почти у половины взрослого населения Ярославской области, приблизительно такая же статистика и по другим регионам нашей страны. Главная опасность артериальной гипертонии в том, что человек, ею страдающий, может чувствовать себя вполне нормально и не подозревать, что подвергается риску развития «сосудистых катастроф» – инсульта, инфаркта и сердечной недостаточности.

– Как в поликлиниках и больницах региона выстроена работа по выявлению гипертоников и оказанию помощи таким пациентам?

– Основная задача кардиологической службы региона – своевременно выявлять у жителей области острые изменения состояния сердечно-сосудистой системы, жизнеугрожающие и потенциально опасные нарушения ритма сердца и оказывать квалифицированную медицинскую помощь. В этом вопросе нам большим подспорьем

С гипертонией шутки плохи

– Артериальное давление регулярно повышается почти у каждого второго взрослого жителя региона, – утверждает главный кардиолог Ярославской области Марина Потанина (на фото). Как же вовремя распознать артериальную гипертонию, чем она опасна и можно ли избежать этой болезни?

стала телемедицина. Мы можем дистанционно передавать результаты ЭКГ из всех медицинских организаций муниципальных районов и машин скорой

помощи. Все переданные исследования пациентов сохраняются в «Единой базе ЭКГ». Сейчас в ней уже несколько десятков тысяч кардиограмм. Кардиологи областного кардиологического диспансера ежедневно проводят телеконсультации по выявленным на ЭКГ нарушениям и по разработанным алгоритмам пациенты направляются на дальнейшее обследование и лечение. Бывают случаи, когда пациентам требуется консультация аритмолога для решения вопроса о хирургическом лечении нарушений ритма. В планах по развитию системы дистанционной диагностики заболеваний сердца – подключение к ней всех лечебных учреждений области (аппаратов ЭКГ, суточного ЭКГ и суточного мониторинга АД).

– Есть ли симптомы, на которые стоит обратить внимание, чтобы заподозрить у себя и близких развитие гипертонической болезни?

– Да, такие симптомы есть. К примеру, может болеть голова, появляются тошнота, шум в ушах, учащенное сердцебиение, раздражительность, потливость, снижается острота зрения. Чтобы понять, вызвано ли это состояние повышенным артериальным давлением, его нужно измерить.

– А как часто нужно измерять давление?

– Мы рекомендуем всем пациентам с 35 – 40 лет иметь дома тонометр и регулярно им пользоваться. Если давление нормальное, то замеры можно проводить раз в несколько месяцев. А вот если есть эпизоды повышения давления, нужно насторожиться, не ждать, что само все нормализуется, и обратиться к участковому терапевту, который направит пациента на дополнительное обследование, в том числе и у врача-кардиолога.

– Что делать, чтобы артериальное давление оставалось в пределах нормы?

– Нужно постараться организовать свою жизнь так, чтобы риски развития заболевания были сведены к минимуму. Избегать стрессов, эмоциональных перегрузок, нормализовать режим дня и сон, ввести регулярную физическую активность – делать до десяти тысяч шагов в день. Не менее важно полноценно и сбалансированно питаться, включать в рацион овощи и фрукты – не менее 500 граммов в сутки, две – три порции рыбы в неделю, ограничить потребление соли до 5 граммов в сутки. Это поможет поддерживать нормальную массу тела, не допускать ожирения. Также крайне важно отказаться от вредных привычек (курения, употребления алкоголя).

– Одно из наиболее грозных осложнений при артериальной гипертонии – развитие сердечной недостаточности. Каковы симптомы этого заболевания?

– Хроническая сердечная недостаточность (ХСН) – не самостоятельное заболевание, а осложнение перенесенных



« Гипертония часто развивается без видимых симптомов и значительно повышает риск развития инфаркта и инсульта.

болезней. Она возникает у людей, которые долго страдали другими сердечно-сосудистыми заболеваниями – артериальной гипертонией, ишемической болезнью сердца, нарушениями сердечного ритма и комбинациями этих состояний. Все эти болезни рано или поздно заканчиваются ухудшением работы сердца. Оно не может удовлетворительно выполнять свою функцию по снабжению организма кислородом и питательными веществами. Клинические проявления хронической сердечной недостаточности – одышка, ночное удушье, сердцебиение, слабость, утомляемость, снижение аппетита, отеки, внезапное увеличение веса.

– Есть ли еще какие-то острые состояния, требующие срочного обращения к врачу?

– Следует немедленно обратиться за медицинской помощью, если у человека есть следующие симптомы: длительная непроходящая боль в груди, тяжелая, продолжительная одышка, обморок, набор веса более двух килограммов за неделю, а также нарастание отеков, появление отеков (пастозности) в новых областях тела. ■

Чем опасны нагрузки и зубрежка?

Май – время выпускных экзаменов. В этот период нервничают все: и дети, и родители. Но если взрослые, как правило, умеют справляться со стрессом, то школьникам приходится очень тяжело.

■ Марина ИЛЬИНА

Психологи выделяют два вида стресса: так называемый положительный, или эустресс, и отрицательный – дистресс.

Эустресс оказывает позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека. То есть мобилизует, создает, скажем так, оптимальный уровень напряжения – не слишком низкий (апатия) и не слишком высокий (паника). И в небольших дозах он даже необходим: позволяет сосредоточиться, информирует нас о том, что необходимо собраться и направить в данный момент все силы для разрешения сложившейся ситуации. В случае с экзаменами эустресс опять же позволяет быть более успешным за счет мобилизации всех ресурсов организма.

Чтобы понять, что у ребенка дистресс, необходимо оценить его физическое состояние. Если он здоров, но ощущает какие-то неспецифические симптомы, организм ведет себя непривычно, скорее всего, это проявляется тревога перед оценочным мероприятием.

В такой ситуации важно не вводить ребенка в еще большее напряжение, не обду-

« Важно чередовать предметы при подготовке и включать в режим дня физические нагрузки. Лучший отдых – смена деятельности.

мывать бесконечные негативные сценарии – в психологии такая умственная «жвачка» называется руминациями, – а подвести сына или дочь к мысли, что испытывать стресс и тревогу перед экзаменом – это норма. И убедить ребенка, что обычно всем и всегда перед экзаменом бывает страшно, это нормально!

Не заставляйте ребенка готовиться к экзаменам целыми днями! Поверьте, ни к чему хорошему это не приведет. Чтобы показать максимум своих возможностей в важный день, следует в первую очередь поменять образ жизни хотя бы на время.

Помогите выпускнику правильно спланировать свой день: режим всегда благотворно сказывается на организме. У ребенка есть свои биоритмы, и с ними важно считаться. Так вы увеличите продуктивность подготовки. Предложите подростку делать перерывы между занятиями и настройте чаду режим

сна. Никаких ночных марафонов! Во время сна в организме вырабатывается гормон мелатонин: он способствует переносу информации из кратковременной в долговременную память, снижает уровень кортизола, провоцирующего стресс. Также желательно отказаться от гаджетов за час до сна.

Важно сбалансировать питание. Нужно включить в пищу полезные для мозга продукты: белок, орехи, овощи и фрукты, глюкозу (темный шоколад, финики и другие сухофрукты) – это позволит восполнить дефицит энергии. Для нормального функционирования мозга нужно пить достаточно воды – это еще и источник кислорода. Есть нужно обязательно! Без еды не будет сил и энергии, а это лишь усиливает стресс. Отдых тоже планируем: без ресурса полностью истощенный организм ко дню экзамена даст сбой. Желательно выбирать физически активный отдых на открытом воздухе. Полезно включать в свой график и физические



« Если родитель сам находится в неконтролируемом состоянии волнения, все это очень негативно сказывается на ребенке. Не запугивайте его, прекратите мучать себя и подростка фантазиями о провалах и бедах в будущем, связанных с низкими баллами по экзамену.

нагрузки – хороший способ дать организму расслабиться. Плюс, это смена деятельности, что, как известно, лучший отдых для организма. Перегружайте мозг – так он будет работать более эффективно. ■