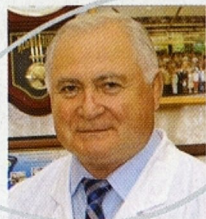




# Ты моё СЕРДЕЧКО

14 шагов к здоровому сердцу  
вместе с почетным президентом  
Всероссийского научного общества  
кардиологов, академиком РАМН,  
профессором Рафаэлем ОГАНОВЫМ.



## 1 ПОРА ПРИСЛУШАТЬСЯ

Утопаете в розах, отметив 35–40-летие? Поздравляю и желаю здоровья. И напоминаю: женщинам пора прислушаться к своему сердцу. Вспомните о факторах риска в анамнезе: сердечные заболевания у родственников, гестоз во время беременностей, повышенный сахар в крови, артериальное давление выше 140/90 – все это звоночки возможных проблем.

## 2 СДАЙТЕ АНАЛИЗ КРОВИ НА БИОХИМИЮ

Повышенный уровень липидов, холестерина, 3-глицеридов – повод сходить на консультацию к кардиологу.

## 3 ЗАВЕДИТЕ ДОМА ТОНОМЕТР

и регулярно измеряйте артериальное давление. Чем оно ниже, тем лучше (если, конечно, не вызывает слабости и головокружения). Измерить давление только в кабинете у врача не всегда достаточно – существует так называемая «гипертония белых халатов» – у пациента в стенах поликлиники автоматически повышается давление.

## 4 ФИКСИРУЙТЕ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ

Перенервничали и закололо в груди? Прошлись быстрым шагом, опаздывая на работу, и почувствовали, что сердце «вырывается» из груди? Пройдите обследование, причем подробное. Хорошие результаты ЭКГ? Это радует, но не дает повод успокоиться. Эхография сердца (по сути, УЗИ), суточный кардиомонитор, нагрузочные тесты – вот необходимые элементы полноценного обследования.

## 5 НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Доверяйте врачу в выборе лекарств. Противопоказаний и побочных эффектов нет разве что у святой воды. При этом грамотный подбор лекарств может помочь. У кардиологов есть такая азбука – АВС (А – ацетилсалициловая кислота, В – блокаторы, С – препараты, снижающие холестерин).

## 6 НЕ ВПАДАЙТЕ В КРАЙНОСТИ

Сверхактивные физические нагрузки могут принести не меньший вред, чем их полное отсутствие. Просто пересмотрите свой день: не пользуйтесь лифтом, выйдите на одну остановку раньше и пройдите пешком до дома. Человек должен проходить 10 000 шагов в день. Это несложно подсчитать: есть шагомеры, даже встроенные в плеер или мобильный телефон. Или еще проще: 30 минут в день быстрым шагом. Выписываю рецепт: заведите собаку, тогда у вас будет приятный повод прогуляться.

## 7 ПЕРЕСТРАХОВЫВАЙТЕСЬ

Инфаркт и инсульт коварны тем, что могут замаскировать свои симптомы под желудочные проблемы. Очень часто инфаркт выглядит именно так: у человека болит желудок, сильная рвота, расстройство кишечника. Вызывайте скорую – определить, «съели вы что-нибудь» или проблема гораздо серьезнее, может только специалист.

## 8 ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

– сжатие или боль за грудиной при физической и эмоциональной нагрузке, боль, которая отдает в левую руку или челюсть и усиливается при повороте

туловища, потливость, приступы слабости. Проанализируйте, что послужило причиной и от чего проходит.

**9 ПРИНИМАЕТЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ГОРМОНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА?**  
Тогда ни в коем случае не курите! Сочетание этих факторов резко повышает риск сердечно-сосудистых болезней. Кстати, курение – это безусловное зло, норма здесь одна – полный отказ.

**10 СДАЙТЕ ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ** – пониженный гемоглобин (для женщин норма 120–140 г/л) может спровоцировать кислородную недостаточность, а повышенный уровень эритроцитов усиливает риск образования тромбов.

**11 ЗАТО ЕСТЬ И ПИТЬ МОЖНО ВСЁ**  
Но в разумных количествах! Не существует вредных и полезных продуктов. Одно яйцо как часть сбалансированного рациона не повысит уровень холестерина, но ежедневная яичница наверняка сделает свое дело. Чего точно нельзя делать – это соблюдать монодиеты, хоть белковые, хоть растительные. Чем меньше соли на столе, тем лучше. Пить разрешаю качественное красное вино, но не более 200 мл в день. Что касается пресловутых 2,5 л воды ежедневно, которые якобы необходимо выпивать каждому, я бы был осторожнее. Пейте столько воды, сколько требует

организм. Чрезмерные нагрузки до добра не доведут. Если ходите в баню, необходимо восполнять потери жидкости с потом. Впрочем, если у вас проблемы с сердцем, не нужно ходить в баню, а также принимать горячие ванны и на солнышке пропалывать грядки.

**12 БАНАНЫ, КУРАГА И КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ** – отличный источник калия, важного для сердца. Хорошо бы регулярно есть жирную рыбу, содержащую кислоты Омега-3 или принимать их в капсулах. Но не стоит уповать только на диету или БАДы, тем более что многие витаминные добавки не содержат нужного количества необходимых веществ.

**13 ИЗМЕРЬТЕ ТАЛИЮ**  
У женщины среднего роста объем талии не должен превышать 80 см. Проблемы с лишним весом – вопрос здоровья, а не красоты.

**14 ХРОНИЧЕСКИЙ БУДНИЧНЫЙ СТРЕСС** (начальник не так посмотрел, любимый не прислал СМС, ребенок снова получил тройку, нет денег на новое платье и т. д.) изнашивают организм. И к резкому стрессу человек может оказаться не готов. Нормальная жизнь, конечно, состоит из переживаний, но каждый раз подумайте: стоит ли то, о чем вы сейчас нервничаете, вашей жизни? ■