



Медсейф

✚ Сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной смертности людей во всем мире. 29 сентября мы отпраздновали **Всемирный день сердца**, поэтому этот номер мы решили посвятить сердечно-сосудистым заболеваниям и их профилактике.



КТО САМ СВОЕМУ СЕРДЦУ ВРАГ?

В этой статье врач-кардиолог МЦ «Эко-безопасность» Солдатенко Ольга Александровна расскажет, каким образом неправильный образ жизни влияет на возникновение сердечных заболеваний. Каждый человек несет ответственность за свое здоровье и в силах о нем позаботиться. К сожалению, нам часто свойственно своими повседневными привычками не сохранять, а подрывать его.



**СОЛДАТЕНКО
Ольга
Александровна**
Врач-кардиолог
Филиал на ул.
Достоевского



НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Чрезмерное употребление продуктов с большим содержанием жиров, продуктов, повышающих уровень холестерина (жирное мясо, молочные продукты с высокой жирностью, сливочное масло и т.д.) способствует развитию атеросклероза. Уровень общего холестерина у здорового человека не должен превышать

5 ммоль/л, а холестерина фракции липопротеидов низкой плотности 3 ммоль/л.

Высокий уровень глюкозы, который сопровождает течение сахарного диабета, провоцирует отложение холестерина на стенках сосудов, образование атеросклеротических бляшек, сужение просвета. Все это становится причиной для развития ишемической болезни сердца (стенокардии, аритмии и сердечной недостаточности, инфаркта).

Чрезмерное употребление соли приводит к задержке жидкости в организме человека, что в свою очередь провоцирует гипертонию, повышает

риск сердечнососудистых заболеваний и болезней почек. Согласно нормативам Всемирной организации здравоохранения здоровым людям предписывается употреблять не более 5 г соли в сутки – это одна чайная ложка без горки. Беда заключается в том, что около 75% соли в нашем рационе уже добавлено к пище, которую мы едим. Хлеб, макаронные изделия, соусы, сыр, даже ваши любимые сладкие булочки – все содержат соль. Подходите разумно к выбору продуктов, старайтесь, чтобы полуфабрикаты и мясные продукты промышленного производства были в вашем рационе как можно реже, не досаливайте еду у себя в тарелке.



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Малоподвижный образ жизни в совокупности с неправильным питанием приводит к набору лишнего веса. Для женщин максимально допустимый обхват талии – 94 сантиметра, а для мужчин – 102 сантиметра. Превышение этих значений существенно увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний – до полутора раз.

Люди с избыточным весом испытывают большую нагрузку на сердце из-за повышения частоты сердечных сокращений и общего объема крови, перекачиваемой в момент одного сердечного сокращения.

Не только повышение уровня «плохого» холестерина в крови на фоне ожирения, но и то, что в жировой ткани вырабатывается до 30 различных биологически активных веществ, большинство из которых неблагоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему, – провоцируют развитие атеросклероза и приводит к повышению артериального давления. Лишний вес приводит к повышению артериального давления, что, при неблагоприятном исходе, может привести к гипертонии.



СТРЕСС, НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Проблемы сердца и эмоциональное состояние человека тесно связаны. Особенно влияет на состояние сердца занятие напряженной, нервной работой. Сам по себе стресс – это выброс большого количества различных биологически активных веществ, ускоряющих все процессы в организме. Гормон адреналин, который вырабатывается надпочечниками во время стресса, приводит к тому, что сосуды сужаются, а давление резко подскакивает. Постоянные стрессы могут стать причиной гипертонической болезни и ее осложнений (инфаркта, инсульта и т.д.).



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Алкоголь поступает в кровь через несколько минут после его приема, и в течение 5-7 часов циркулирует по кровеносному руслу. При этом частота пульса увеличивается с 70-80 до 100 и более ударов в минуту, следовательно, сердцебиение также значительно учащается. Кровяное давление повышается. Возникает нарушение нормального кровообращения, что разрушает кровеносные сосуды.



КУРЕНИЕ

Курение способствует более быстрому износу сердца и сосудов, а так же может провоцировать развитие инфаркта, атеросклероза, ишемической болезни сердца и так далее. Токсичные вещества, которые взаимодействуют с тромбоцитами изменяют свои свойства, что приводит к созданию тромбов в артериях. Таким образом, в какой-то момент засоряются артерии, образуются тромбы, в результате чего сердце и мозг не получает достаточного количества кислорода в крови, что в конечном итоге приводит к инфарктам и инсультам. Повышение артериального давления заставляет сердце расходовать больше энергии для приведения в движение крови по сосудам. Другими словами, ущерб от активного курения огромен.



НЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Для профилактики инфаркта важно не только вести правильный образ жизни, но и проходить ежегодную диспансеризацию. Важно прислушиваться к своему самочувствию и при первых признаках неприятных ощущений своевременно обращаться к врачу.

Кардиологи МЦ «Эко-безопасность»



ИГНАШИН
Сергей
Викторович
Врач-кардиолог



ЛЕВИНА
Ольга
Ивановна
Врач-кардиолог,
к.м.н.



СОЛДАТЕНКО
Ольга
Александровна
Врач-кардиолог

Филиал на пр. Ю. Гагарина, 65

Филиал на ул. Достоевского, 44



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СЛЫШАТЬ СЕРДЦЕ

Левина Ольга Ивановна, кандидат медицинских наук, врач-кардиолог МЦ «Эко-безопасность» рассказывает, какие исследования нужно проходить для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний.



ЛЕВИНА
Ольга Ивановна
Врач-кардиолог,
к.м.н.
Филиал на ул.
Достоевского

Очень важно регулярно проходить диспансеризацию, медицинские осмотры, во время которых в обязательном порядке проводят ЭКГ обследование. Оно является безопасным и наиболее достоверным способом определения риска возникновения сердечно-сосудистого заболевания. Проходить его необходимо раз в год. После 40 лет в обязательном порядке!

Необходимо следить за цифрами артериального давления – оно не должно быть выше, чем 140/85 мм рт.ст. В идеале в каждом доме должен быть тонометр. Кроме артериального давления, нужно уделять внимание индексу атерогенности и уровню сахара в крови.

Коэффициент атерогенности – показатель, отражающий степень риска развития заболевания сердца и сосудов, он отражает отношение «плохого» холестерина к «хорошему». Результат выше 3 указывает на преобладание «плохого» холестерина, что может быть признаком атеросклероза.

Повышение уровня сахара крови выше 5,5 – сигнал о необходимости обратиться за консультацией к врачу

Также для профилактики атеросклероза необходимо регулярно измерять свое артериальное давление (если ранее проблем не было, то достаточно измерять 1 раз в год и при плохом самочувствии; в других случаях частоту измерений устанавливает лечащий врач).



СУТОЧНАЯ НОРМА ВАЖНЫХ ДЛЯ СЕРДЦА ВЕЩЕСТВ

НАЗВАНИЕ	НОРМА	ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ
Витамин С	70-75 мг (Ж), 90 мг (М)	Болгарский перец (209 мг/1 шт.), киви (74мг/1 шт.), апельсины (70 мг/1 шт.), клубника (60 мг/100г)
Витамин В12	2-4 мкг (Ж), 4-6 мкг (М)	Говядина (2 мкг/100 г), творог, твердый сыр,(1 мкг/100г), кефир и яйца (0,5 мкг/100г)
Витамин В9	400 мкг	Листовая зелень и травы (200 мкг/100г), шпинат, грецкие орехи (150мкг/100г), бобовые, цветная и брюссельская капуста (80-10 мкг/100г), яйца, клубника, миндаль (60-80 мкг/100г)
Витамин Е	8-10 мг (Ж), 10-12 мг (М)	Пшеничные проростки (21/100г), миндаль и семечки подсолнечника (7мг/100г), подсолнечное масло (5мг/100мл), шпинат, авокадо и оливковое масло (2мг/100г)
Омега-3	1000 мг	Скумбрия (1400 мг/100 г), сардины (1000мг/100 г), лосось (800 мг/100 г)
Калий	4700 мг	Авокадо (970 мг/100), картофель (850мг/100г), апельсины (70 мг/1 шт.), курага (407 мг/100г), изюм (1099мг/100г)
Магний	280-300 мг (Ж), 270-400 мг (М)	Перловка (158 мг/100 г), гречневая мука (301мг/100 г), геркулес (221 мг/100г), миндаль (156 мг/50г), семечки тыквы (151 мг/30г), шпинат (157/100 г)
Натрий	1000-1500 мг	Мясо и рыба (70-85 мг/100 г), яйца (65мг/1 шт.), сыр (250-500 мг/100г), хлеб (650 мг/100г), соль (2400 мг/1ч.л.), соевый соус (1300/1 ст.л.)

Действие в присутствии понятых	Подозва, надвигая в 80-х годах	Создатель «Черной акулы»	Ремесло Шерлока Холмса	На чем лежат, когда «сидят»?	Молодежный язык	Русский аналог древнего алфавита	«Бува» азбуки Морзе	В нее обычно притчут концы
Кличка собаки	Витринный служащий		Предъява в суде	«Волчок» турбины	«Засланец»	«Великий немой»	То, что снится голодной курице	
Чем щелкает у ручки?	Лотерейная призма	Категория в классификации	Город-рыба	Скачок напряжения	Качество полупроводниковой муки	Основной овощ до прихода картошки	Случ, «пошедший по рукам»	Автобусный город Украины
Лекарство на подоконнике	Что написано пером?		Теолог по-русски		Средневековый профсоюз	Палка в колесе		
Картина «Штурм крепости...»	Усатый сорреалист					«Характерный инстинкт»	Дурак, ставший царем	
Где можно «выжить» кобыла?	Дальнобойщик на кобыле	Герой «Героя нашего времени»	Блондин в желтом ботинке	Без него нет вокала	Кюри	Бог лесов с картины Врубеля	Желторотость	
«Стартовый» антипод	Жирный «Буратино»		Птица-тройка по мнению Гоголя	Крутой перстень		Дока древних математиков	Бува «Б» в СУБД	Столица страны пирамид
У кого курица белошейка?	Местожителство пугала	Чернокожий на Руси		Главная цель буддиста	Крымский полуостров	Разъединение	Равенство частот звуков	
Столица биз Журмалы	«Навороченная» сладость	«Конец» на зрание	Бульдог в мини-атюре	Буйство	Одежда, сплывающая о горе		Львиный пай	Фильм с Гурченко в роли Козы
«Спасибо» из Парижа	Ночная невидимость				Бензиновое «красно» машины	«Забника» среди мужских имен		
		Способ получения элиты					Орехотворка	
Хозяин драной козы	Олучиватель				Фильм Борто «Афганский ...»			
		Жилище Хабзулата удалого					Чуркова	

НАШИ ФИЛИАЛЫ

Медицинские центры



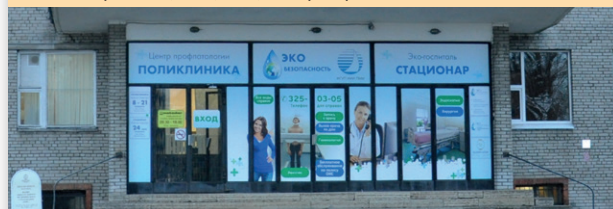
ул. Достоевского д. 44
(ст. м. Владимирская, Достоевская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Заневский д. 65 корп. 5,
ТЦ «Платформа», 4 этаж (ст. м. Ладожская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы

Стационар 24 часа



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)
ПРОФЕССИОНАЛЬНО И В КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

- Терапия
- Эндоскопия под наркозом
- Фиброгастроскопия
- Фиброколоноскопия
- Дневной стационар
- Уход за пожилыми людьми
- Хирургия
- Флебология
- Проктология
- Гинекология
- Урология
- Общая хирургия

Здравпункты

- ООО "Хендэ Мотор Мануфактуринг Рус" (круглосуточно)
- ООО "Мобис Модуль СНГ" (круглосуточно)
- ООО "Тойота Мотор"
- ООО "Русский Стандарт Водка"
- ООО "Ниссан Мэнупакчуринг Рус" (круглосуточно)

Медсейф



Главный редактор
Лицкевич Татьяна



Выпускающий редактор
Яковлева Дарья



Дизайн и верстка
Погорельский Андрей

Редакция газеты "Медсейф"

Тел.: (812) 325-03-05, доб. 1022

E-mail: info@ecosafety.ru

Периодичность: 1 раз в 3 месяца. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. При перепечатке материалов ссылка на «Медсейф» обязательна.

Газета распространяется **БЕСПЛАТНО**:

- во всех филиалах и здравпунктах
- в головном офисе Группы компаний «Эко-безопасность»
- на местах работы мобильных медицинских бригад