

ТИКАЮЩАЯ БОМБА

Почему гипертония — главный фактор риска инсульта

17 мая — Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией. Многие люди годами живут с высокими цифрами артериального давления, даже не догадываясь об этом. Однако бессимптомное повышение артериального давления — тихая угроза здоровью.

Кристина БАУКОВА, врач Пензенского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

При постоянном повышении артериального давления (АД) внутри организма постепенно происходят необратимые изменения. Мелкие артерии сужаются, из-за этого сердцу приходится работать интенсивнее, чтобы прокачать кровь по сосудам. Кроме того, сами сосуды теряют эластичность, становятся жесткими и склонными к повреждениям. Это грозит образованием тромбов на стенках поврежденных сосудов: такие тромбы могут оторваться и, попав с кровотоком в головной мозг, стать причиной ишемического инсульта.

Головной мозг является органом-мишенью для гипертонии. Заболевание быстро поражает мозговые сосуды, приводя к дефициту кровоснабжения мозга. Резкие скачки артериального давления опасны разрывом поврежденных сосудов в головном мозге, что может привести к внутричереп-



ным кровоизлиянием (геморрагическим инсультом).

К группе риска развития гипертонии относятся: люди старше 40–50 лет; лица с наследственной предрасположенностью; те, кто злоупотребляет вредными привычками (курение, алкоголь); с избыточной массой тела и ожирением; ведущие малоподвижный образ жизни; с хроническими заболеваниями (сахарным диабетом, хроническими заболеваниями почек).

Самым действенным мето-

дом предотвращения инсульта является профилактика. Крайне важно регулярно контролировать артериальное давление. При выявлении повышенных цифр необходимо обратиться к врачу с целью назначения терапии для достижения уровней систолического АД <140 мм.рт.ст., а у пациентов с сахарным диабетом или заболеванием почек — <130 мм.рт.ст. И диастолического АД в пределах 80–85 мм.рт.ст.

Немаловажно придерживаться правил здорового питания. Следует ограничить потребление соли до 5 г в сутки и включить в рацион овощи и фрукты (не менее 400 г в сутки).

Также необходимо регулярно заниматься физической активностью — не менее 30–60 минут умеренных нагрузок (ходьба, плавание, йога) ежедневно.

Важно отказаться от вредных привычек. Курение и алкоголь резко повышают нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Гипертония похожа на тикающую бомбу: пока она «тикает», кажется, что все в порядке, но взрыв может произойти в любой момент. Однако эту бомбу можно обезвредить! Своевременная диагностика, грамотное лечение и здоровый образ жизни значительно снижают риск инсульта и дарят шанс на здоровое долголетие.

Научные исследования демонстрируют, что правильное питание имеет огромное значение для нашего общего физического и психологического благополучия. Напомню аспекты питания, играющие ключевую роль в продлении здоровой жизни.

Юлия ЗАКАТОВА, врач Пензенского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

Один из ключевых аспектов долголетия связан с поддержанием здорового питания. Умеренное, сбалансированное питание, содержащее все необходимые макро-, микроэлементы и витамины, может помочь в поддержании оптимального веса, что снижает риск многих хронических заболеваний, связанных с ожирением.

Важную роль в защите клеток от свободных радикалов и связанных с ними процессов старения играет пища, богатая антиоксидантами. Фрукты, овощи, орехи и зеленый чай — источники антиоксидантов, которые помогают снижать воспаление и укреплять иммунитет, что способствует долголетию.

Рыба, богатая омега-3 жирными кислотами, может снизить риск различных сердечно-сосудистых заболеваний. Омега-3 кислоты способствуют оздоровлению липидного профиля крови, поддерживают здоровье сосудов и имеют противовоспалительные свойства.

Долгожители придерживаются правила — утолять голод лишь на 80%. И в этом случае рекомендация — выходить из-за стола с легким

Долголетие — в тарелке

чувством голода, работает. Умеренное потребление пищи помогает управлять массой тела, а также считается фактором, способствующим продлению жизни.

Подтверждено, что растительная пища (фрукты, овощи), а также зерна и орехи, снижают риск хронических заболеваний, таких как диабет и некоторые виды рака. Богатый растительными компонентами рацион обеспечивает организм витаминами, минералами, важными питательными и биологически активными веществами.

Долголетие также связано с правильной гидратацией организма. Вода играет ключевую роль во многих биологических процессах и прямо влияет на общее физическое и психическое здоровье.

Важным аспектом стратегии продления жизни также становится индивидуализированный подход к питанию, учитывающий генетические особенности, индивидуальные предпочтения и потребности организма.

Итак, сбалансированный рацион, богатый питательными веществами, антиоксидантами и омега-3 кислотами, с учетом индивидуальных особенностей и потребностей человека — мощный инструмент для продолжительной, активной и здоровой жизни.



Страховые представители придут на помощь

Если вы столкнулись с нарушением своих прав в системе ОМС, не стоит отчаиваться.

Пресс-центр ТФОМС Пензенской области.

Система обязательного медицинского страхования (ОМС) призвана обеспечить каждому гражданину доступ к качественной медицинской помощи. Однако на практике пациенты нередко сталкиваются с трудностями: длительное ожидание обследований, несоблюдение сроков госпитали-

зации и т.д.. В таких ситуациях на помощь приходят страховые представители, чья деятельность направлена на защиту прав застрахованных и повышение качества медицинских услуг.

Страховые представители сопровождают пациента на всех этапах получения медицинской

помощи, курируют ход лечения и оказывают правовую поддержку. Их основная задача — обеспечить, чтобы каждый застрахованный гражданин получил необходимую помощь в полном объеме и в установленные сроки.

Любой застрахованный может обратиться за содействием к страховому представителю. Для этого достаточно позвонить на «горячую линию» Единого контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области по номеру: **8-800-100-80-44** (звонки бесплатны).

Хрупкость, которую можно предотвратить

Своевременно начатая профилактика остеопороза может повлиять на прогрессирование и исход заболевания.

Анжела КАСПАРОВА, врач Пензенского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

Остеопороз — системное заболевание скелета, при котором снижается плотность и масса костей, что приводит к их хрупкости, повышению риска переломов, к изменению осанки, болям в костях.

Болезнь развивается незаметно, часто первым симптомом становится перелом, особенно позвоночника, предплечья и шейки бедра. Наиболее уязвимыми являются женщины в период менопаузы (из-за снижения эстрогена), люди старше 65 лет, лица с низкой массой тела, курильщики и злоупотребляющие алкоголем, люди с наслед-

ственной предрасположенностью, пациенты, длительно получающие гормональную терапию.

Одним из основных минералов, оказывающих влияние на формирование и поддержание скелета, является кальций. Включите в свой рацион молочные продукты (твердые сыры, йогурт, творог), бобовые, шпинат, брокколи, зелень, орехи, рыбу и морепродукты. Также богаты кальцием мак, инжир и курага. Для усвоения же кальция очень важен витамин D. Он поступает в организм вместе с пищей (рыба, печень, яйца),



а также вырабатывается в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей.

В осенне-зимний период количество солнечных дней уменьшается, поэтому витамин D следует принимать дополнительно в виде лекар-

ственных препаратов. Перед началом приема необходимо проконсультироваться с врачом и определить уровень витамина D в крови.

Кроме того, укреплению костей способствуют физические нагрузки: ходьба, бег, танцы, силовые тренировки. Они уменьшают потери костной ткани, улучшают равновесие и профилактируют падения.

Курение и чрезмерное употребление алкоголя мешают усвоению кальция и снижают плотность костей, поэтому следующим профилактическим шагом является отказ от вредных привычек.

Все эти мероприятия в комплексе помогут снизить хрупкость костей и уберечь от остеопороза.

Золотым стандартом диагностики является денситометрия, позволяющая вы-

явить снижение плотности костей на ранних стадиях и оценить риск переломов. Дополнительно используются лабораторные анализы крови и мочи на маркеры костного обмена: кальций (общий и ионизированный), фосфор, щелочная фосфатаза, паратиреоидный гормон (ПТГ), гормоны щитовидной железы, витамин D.

Если диагноз «остеопороз» все же выставлен, то главной целью становится профилактика падений, включающая безопасное обустройство дома, тренировку равновесия, контроль зрения и слуха, ношение удобной обуви. Для укрепления мышечного корсета рекомендуется лечебная физкультура, плавание, прогулки.

К сожалению, остеопороз нельзя полностью вылечить, но комплексный подход позволяет значительно снизить риск переломов, замедлить прогрессирование болезни и улучшить качество жизни.