Сосудистый возраст: сколько на самом деле лет вашим артериям?

Паспортный возраст далеко не всегда совпадает с биологическим. Один из самых точных маркеров реального состояния организма – сосудистый возраст. Он показывает, насколько эластичны и здоровы ваши артерии.



Человек может чувствовать себя молодым и полным сил, но если сосуды преждевременно износились, потеряли тонус или покрылись атеросклеротическими бляшками, организм начинает стареть быстрее. Узнать, сколько лет вашим сосудам на самом деле, сегодня можно без сложных анализов — достаточно пройти быстрое и безболезненное обследование на аппарате «Ангиокод».

Как работает «Ангиокод»: на палец надевают небольшой датчик, который пропускает сквозь ткани безопасный инфракрасный свет. Прибор фиксирует изменения объёма крови при каждом ударе сердца и регистрирует пульсовые волны. Программа анализирует эти волны, оценивает жёсткость сосудистой стенки, индекс стресса и насыщение крови кислородом. На основе этих показателей рассчитывается сосудистый возраст, который наглядно показывает, опережают ли артерии свой паспортный срок. Само обследование занимает около 15 минут, не требует никакой подготовки и полностью безболезненно.

Такие факторы, как лишний вес и неправильное питание (фастфуд, избыток сахара), низкая физическая активность, вредные привычки, стресс, недосыпание, наличие хронических заболеваний, состояние окружающей среды влияют на биологический возраст сильнее генов. Одни из них повреждают внутреннюю оболочку сосудов, способствуют образованию атеросклеротических бляшек и тромбов, вызывают спазмы артерий, выброс гормонов, разрушающих ткани, другие ведут к метаболическим нарушениям и истощению ресурсов организма, а экология и среда нарушают процессы клеточного восстановления.

Ускоренное биологическое старение напрямую связано с ранним развитием сердечно-сосудистых катастроф. Если раньше инсульт считался болезнью пожилых, то сегодня он поражает людей в возрасте 30 - 45 лет и даже моложе. Согласно исследованиям, каждый год разницы, на который биологический возраст опережает паспортный, увеличивает риск развития ишемического инсульта в среднем на 6%. У людей с выраженным опережением биологического возраста (коэффициент скорости старения более 1,05) критический износ сосудов наступает значительно раньше, из-за чего сосудистые катастрофы, включая инсульт, могут происходить в среднем на 9-10 лет раньше паспортного возраста.

Преждевременное старение сосудов приводит к серьёзным болезням: гипертонии, ишемической болезни сердца, инфаркту и инсульту. Обследование позволяет поймать эти процессы на самой ранней стадии, когда симптомов ещё нет, а сосуды уже начинают терять эластичность. Чем раньше выявлена проблема, тем проще с ней справиться.

Сосудистый возраст возможно снизить! Отказ от курения, контроль холестерина и сахара, ежедневная физическая активность и правильное питание реально помогают вернуть артериям гибкость. Ранняя диагностика и простые изменения образа жизни — главный фундамент здорового долголетия. Забота о состоянии сосудов помогает человеку не просто увеличить продолжительность жизни, но и сохранить до глубокой старости активность, энергию и независимость от лекарств.

К.Р. ФОМИНА,
врач по медицинской профилактике ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Оперативная помощь страховых представителей

Страховые представители – важное звено в системе защиты прав пациентов: при возникновении вопросов или сложностей на любом этапе получения медицинской помощи застрахованные граждане могут обратиться к ним за поддержкой.

Ежедневно представители страховых медицинских организаций обрабатывают обращения пациентов и содействуют в реализации права на бесплатную и качественную медицинскую помощь в рамках Территориальной программы ОМС.

На «горячую линию» Единого контакт-центра обратилась Алина К.: женщина длительное время не могла записать свою несовершеннолетнюю дочь на приём к офтальмологу. В поликлинике ей предлагали запись лишь на ноябрь, что нарушало установленные сроки оказания медицинской помощи. После подключения страхового представителя вопрос был урегулирован – ребёнок получил консультацию специалиста. Факт оказания помощи подтвердила мама пациентки в телефонном разговоре.

Ещё один случай касался онкобольного пациента, который долгое время ожидал направления на УЗИ брюшной полости. Страховой представитель связался с администрацией медицинской организации и добился того, чтобы обследование было назначено раньше.

В случае возникновения трудностей при получении бесплатной медицинской помощи, предусмотренной Территориальной программой ОМС, – звоните на «горячую линию» Единого контакт-центра: 8-800-100-80-44 (звонок бесплатный).

Страховые представители готовы оперативно проконсультировать и помочь в решении вашей проблемы!

Чек лист для когнитивного здоровья

Иногда лучший способ снять стресс – это просто поделиться своими переживаниями. Обратиться за поддержкой к коллегам, друзьям или близкому человеку. Заводите новые, приносящие удовлетворение дружеские отношения. Выделите время для регулярных физических упражнений. Ритмичные движения, такие как ходьба, бег, танцы, благотворно влияют на нервную систему. Когда нарастает стресс, постарайтесь сделать короткий перерыв и отойти от стрессовой ситуации. Физическая активность поможет восстановить равновесие.

Сведите к минимуму потребление сложных углеводов. В состоянии стресса может возникнуть тяга к сладкому. Но эти «приятные» продукты быстро приводят к ухудшению настроения и снижению энергии, усугубляя симптомы стресса. Употребляйте больше Омега-3 жирных кислот, чтобы улучшить настроение. Лучшими источниками являются жирная рыба (лосось, сельдь, скумбрия, анчоусы, сардины), морские водоросли, льняное семя и грецкие орехи.

Справиться со стрессом поможет полноценный ночной сон. Выключайте экраны за час до сна. Свет, излучаемый телевизорами, планшетами, смартфонами и компьютерами, подавляет выработку мелатонина в организме и может серьёзно нарушить сон. Избегайте стимулирующей активности и стрессовых ситуаций перед сном. Вместо этого сосредоточьтесь на спокойных, успокаивающих занятиях, таких как чтение или прослушивание тихой музыки, и приглушите свет.

Составьте список того, что можете сделать, чтобы быстро поднять себе настроение. Чем больше «инструментов» для борьбы со стрессом, тем лучше. Старайтесь применять несколько из этих идей каждый день, даже если чувствуете себя хорошо. Например: проведите некоторое время на природе; перечислите то, что вам в себе нравится; прочитайте хорошую книгу; посмотрите смешной фильм или сериал; примите ванну;



медитируйте; поговорите с друзьями или родными; послушайте музыку; сделайте что-нибудь спонтанное и весёлое.

Думайте позитивно! Воспринимайте возможные неудачи как возможности для роста! Такой настрой поможет поддержать психологическое благополучие.

О. КУЗЬКИНА,
заведующая отделом ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Created by Universal Document Converter