**10 вопросов врачу о здоровье сердца**

Болезни сердца по-прежнему являются лидирующей причиной смерти людей во всём мире, ежегодно от них погибает около 17 млн человек. Но врачей больше настораживает другой факт: болезни сердца и сосудов стремительно «молодеют» и даже инфаркт у мужчины за 30 лет сегодня, к сожалению, уже не удивляет медиков.

**Какие самые частые болезни сердца?**

Первое место занимает артериальная гипертензия, второе – ишемическая болезнь сердца (две формы – стенокардия и инфаркт миокарда), третье – аритмия, далее следуют врождённые и приобретённые пороки сердца, воспалительные заболевания перикарда, эндокарда и миокарда.

**Какие сердечные симптомы должны насторожить и заставить обратиться к кардиологу?**

Прежде всего, это боль в левой половине грудной клетки или за грудиной. Острая и жгучая боль в области сердца (она может отдавать в левую руку или в челюсть), отсутствие облегчения после приёма нитроглицерина – все это повод не просто обратиться к врачу, а вызвать скорую. Давящая или сжимающая боль в области сердца, возникающая на фоне физической нагрузки и проходящая в состоянии покоя. Ещё один важный симптом – одышка или ощущение нехватки воздуха. Отеки ног – неспецифический симптом (обычно они возникают вечером и проходят к утру). Перебои в работе сердца: учащение ритма, остановки, аритмия. Ещё один важный и настораживающий симптом – потеря сознания.

**Почему мужчины чаще страдают от инфаркта миокарда, а женщины чаще умирают?**

Такая статистика на самом деле есть. Интересно, что в молодом возрасте женщины лучше мужчин защищены от атеросклероза (это можно объяснить тем, что женский половой гормон – эстроген – всегда поднимает уровень хорошего холестерина в крови и защищает сосуды). Но в период менопаузы риск сравнивается с мужским. На этом фоне женщины часто просто недооценивают своё состояние и не спешат обращаться к врачу. По статистике, каждая третья женщина пренебрегает симптомами недомогания в течение нескольких дней перед инфарктом. Они просто обращаются к врачам позже мужчин.

**В чем разница симптоматики инфаркта у женщин и у мужчин?**

Инфаркт у мужчин часто сопровождается острой болью, у женщин она более слабая. У мужчин локализация классическая – левая половина груди (боль может отдавать в челюсть или руку), у женщин чаще встречаются атипичные формы – боль в шее, челюсти, в животе. 30% инфарктов у женщин и вовсе происходят без симптомов.

**Первая помощь при инфаркте миокарда?**

При подозрении на инфаркт миокарда важно сообщить близким и вызвать скорую или попросить кого-нибудь это сделать. Человека важно усадить в кресло или обеспечить полулежачее положение, чтобы верхняя половина туловища располагалась выше ног. Расстегните и снимите одежду, которая стесняет движения и обеспечьте пациенту комфортную температуру в помещении и доступ свежего воздуха. Измерьте давление и пульс, если давление выше 120, примите таблетку нитроглицерина или его аналоги (2-3 раза с интервалов в 5 минут до купирования боли). Также важно разжевать таблетку аспирина (так она быстрее подействует).

**Как выглядит идеальная домашняя аптечка сердечника?**

Нитроглицерин (купирует болевой синдром), препараты для быстрого снижения артериального давление (для гипертоников), аспирин (снимает боль в груди). В аптечке также должны быть тонометр и лекарства, назначенные лечащим врачом.

**Чего не терпит наше сердце?**

Неправильное питание (консервы, жирное и жареное, продукты с красителями и ароматизаторами), малоподвижный образ жизни, ожирение (избыточный вес), курение (5 сигарет в день на 40 % повышают риск смерти), злоупотребление алкоголем (влияние больших доз очень опасно, поэтому главное - умеренность. ВОЗ рекомендует проводить в трезвости минимум 3 дня в неделю, но мы, врачи, советуем и вовсе свести к минимуму количество потребляемого алкоголя).

**А что в радость нашему сердцу?**

Правильное здоровое питание (овощи, фрукты, зелень, ягоды), полиненасыщенные жирные кислоты (жирные сорта рыб), питьевой режим, цельнозерновые крупы. Регулярные физические нагрузки (30-40 минут в день), отказ от вредных привычек, полноценный сон и адекватная реакция на стресс.

**Какой любимый вид спорта у нашего сердца?**

Сердце любит длительные, но неинтенсивные нагрузки, например, бег трусцой, плавание, велосипед, ходьба или скандинавская ходьба. К слову, именно регулярная ходьба наиболее полезна и доступна, пусть даже это будут обычные прогулки. И конечно же, любой вид нагрузок должен быть вам в радость.

**Как поддержать работу сердца летом?**

В жару важно не выходить на улицу с 12 до 16 часов или находиться в тени. Носить головной убор, надевать светлую одежду, пить много чистой воды. Отказаться от употребления алкоголя.