

ЧТО ДЕЛАТЬ ОСЕНЬЮ

Не успели мы порадоваться прекращению невыносимой жары, которую можно было назвать и аномальной, и катастрофической, и необыкновенной, но суть явления от этого не менялась, - это явление представляло собой существенную угрозу здоровью населения. Мы, конечно, привыкли, что живем в южном городе, где климат является именно таким, и никаким другим. И понятно, что жару тяжело переносят все люди, но особенно опасна она для пациентов с болезнями системы кровообращения (БСК). Мы уже говорили о достаточно простых рекомендациях, которым необходимо следовать, чтобы обезопасить себя от сердечного приступа, подъема артериального давления и просто теплового удара. А вот теперь настало время поговорить о похолодании, которое, опять же, у нас на юге наступает быстро и редко дает нам возможность постепенно приспособиться к резкому изменению погоды. А ведь при сердечно-сосудистых заболеваниях опасны именно резкие перепады температуры, влажности, атмосферного давления.

В Ростове все еще сохраняется плюсовая температура, есть даже дни, когда она поднимается выше 20 градусов, но все равно, это уже не летнее тепло. Кроме того, уже идут дожди, что приводит к высокой влажности воздуха, и периодически отмечается довольно сильный ветер. Все эти атмосферные явления ложатся дополнительной нагрузкой на адаптивные системы организма. А мы знаем, что у больных БСК ресурс организма и так снижен и необходим для лучшего усвоения лекарственных препаратов, которые сердечный больной пьет пожизненно. Что же делать в этой ситуации?

Многие больные, перенесшие инфаркт миокарда, или страдающие стенокардией, при перепаде температур во время выхода на улицу из теплого помещения испытывают отчетливый дискомфорт, изменение дыхания, или даже боли за грудиной. Это связано с тем, что может возникать сосудистый спазм. Более ярко эти явления выражены у курильщиков. При низких температурах воздействие никотина приводит к более быстрому и выраженному спазму сосудов, что способствует реальному риску сердечного приступа. Пациенты с гипертонической болезнью в подобные моменты отмечают подъемы артериального давления. Возможно, это сигнал к тому, что необходимо посетить лечащего врача и скорректировать дозы гипотензивных препаратов. Опасным симптомом также является боль различной локализации, ощущение дискомфорта и жжения за грудиной, затруднение дыхания, ощущение комка в горле, одышка. Возможна другая локализация болей: в левой стороне груди, левом и правом плече, в верхней части живота, ощущение неловкости в горле, неприятных ощущений в нижней челюсти. Учитывая, что встречаются безболевого формы инфаркта миокарда, больному следует обращать внимание на любой дискомфорт и принимать меры. В первую очередь, это обращение за медицинской помощью.

Словом, больному с БСК при перемене погоды следует особенно внимательно относиться к своим ощущениям и делать то, что он должен делать в любое время года:

- контролировать и при необходимости корректировать артериальное давление;
- проходить электрокардиографическое исследование не реже 1 раза в 3 месяца, при наличии болезненных симптомов – немедленно;
- регулировать физическую нагрузку, прекращая ее при появлении симптомов стенокардии;

- избегать гиподинамии, переедания, употребления продуктов, противопоказанных при БСК, приема алкоголя, курения.

- строго соблюдать назначения врача-кардиолога, всегда иметь с собой лекарственные препараты, принимаемые постоянно, и таблетки, или спрей нитроглицерина.

- при появлении болезненных симптомов необходимо положить таблетку нитроглицерина под язык, или воспользоваться спреем.

- если болевой приступ не снимается приемом 3-х таблеток нитроглицерина в течение 15 минут, необходимо вызвать «скорую помощь». До приезда «скорой» принять таблетку аспирина, запив достаточным количеством воды.

Кроме того, имеет смысл придерживаться следующих правил:

- оценить свое состояние перед выходом на улицу из теплого помещения (измерить артериальное давление, посчитать частоту сердечных сокращений, принять все назначенные препараты);

- если нет острой необходимости, в пожилом возрасте лучше воздержаться от резкого перепада температур;

- если выход на холодную улицу необходим, следует постепенно адаптироваться к изменению температуры, а не выходить из перегретого помещения на мороз, или в атмосферу высокой влажности;

- оказавшись на улице, делать неглубокие вдохи, избегая большого объема холодного воздуха;

- движения должны быть плавными, с постепенным наращиванием скорости передвижения;

- вес переносимого груза не более 5 кг.

Всё это не значит, что надо совсем отказаться от физической активности. Просто ее следует корректировать в зависимости от сезона года,

А.В. Редькин, Р.А. Гридасова, Е.Г. Спиглазова