

Минздрав говорит

Как снизить риск инфаркта и позаботиться о своем здоровье

Надежда Космирова |

ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ

Российского кардиологического общества, главный внештатный специалист по кардиологии министерства здравоохранения Самарской области Дмитрий Викторович Дупляков рассказал о том, почему важно выполнять рекомендации врачей-кардиологов и какой образ жизни следует вести, чтобы снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

— Мы наблюдаем снижение заболеваемости ковидом, при этом остается вопрос, что происходит с теми пациентами, у которых есть хронические заболевания сердечно-сосудистой системы и сердца?

— За весь период пандемии система оказания кардиологической помощи не претерпела больших изменений. Сейчас мы не отмечаем уменьшения плановых, экстренных оперативных вмешательств, количества госпитализированных экстренных пациентов, которые нуждаются в оказании медицинской помощи по профилю «кардиология». Особого внимания в нынешних условиях требуют пациенты, которые перенесли COVID-19, но не обращались к врачам-кардиологам, не проходили углубленную диспансеризацию. Сейчас, в период, когда заболеваемость COVID-19 идет на спад, эти люди должны обратить пристальное внимание на свое здоровье.

— На что надо обратить внимание тем, кто перенес ковид? Какие тревожные звонки по состоянию здоровья бывают?

— Если у вас артериальное давление регулярно превышает 130 на 80 мм. рт. ст., то вам просто необходимо вести дневник самонаблюдений с фиксацией артериального давления 3 раза в сутки. Большую роль в профилактике осложнений играет ваша ответственность за свое здоровье.

— Значит, первое главное правило приучить себя измерять давление?

— Да. Второе — нужно знать свой уровень холестерина. Необходимо знать, чем болели ваши родственники. Если кто-то из них перенес ранний инфаркт миокарда (до 55-60 лет), нужно обратить пристальное внимание на уровень холестерина. И если вам сейчас 30, не надо ждать 40-50 лет, когда вас может настигнуть этот инфаркт. Необходимо пройти обследование и определить ваши дальнейшие действия. А они далеко не всегда медикаментозные.

— Как связан холестерин со здоровьем сердца?

— Кардиологи и терапевты ориентируются не просто на уровень общего холестерина, а на уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). Это «плохой» холестерин. Он откладывается в сосудах и приводит к образованию бляшек, которые потом разрываются, и у человека возникает инфаркт миокарда. ЛПНП для любого человека не должен превышать 3 ммоль/л. Если у вас есть минимальные проявления сердечно-сосудистых заболеваний, он должен быть не более 1,8 ммоль/л. И чем ниже, тем лучше. Проведено много исследований, и у нас есть пациенты, у которых холестерин снижен до 0,4 ммоль/л. Современные лекарственные препараты позволяют это делать.

— Какие основные принципы мы должны соблюдать при высоком холестерине? Питание, физическая активность?

— Все верно. Физическая активность повышает уровень «хорошего» холестерина

и снижает уровень ЛПНП. Нужно оптимально питаться, не нужно переедать, особенно жирную пищу. А когда человек начинает приучать себя к правильному питанию, он начинает и продукты выбирать правильно. Это опять же ответственность за себя.

— Получается, то, что мы едим, это не только про гастроэнтерологию?

— Это вообще не про нее. Это про жизнь человека. А на сосудистую стенку еще серьезно влияет курение, это самый страшный фактор. Если к нам поступает женщина до 45 лет с инфарктом миокарда, мой первый вопрос: «Вы курите?». 9 из 10 курят.

— Есть какие-то рекомендации для сердечников относительно вакцинации?

— Никакой подготовки к вакцинации от COVID-19 не требуется. Привиться можно любой вакциной, главное, чтобы человек сделал прививку. В период пандемии мы также начали прививать пациентов, выписывающих-



ся из стационара, от гриппа. Для этого были основания. Сейчас и Всемирная федерация сердца призывает своевременно прививаться и от гриппа, и от новой коронавирусной инфекции. Что касается повторной вакцинации, необходимо следить за изменениями рекомендаций. Пока делать повторную прививку рекомендуется через 6-9 месяцев.

— Что важно знать для тех пациентов, у которых есть хронические заболевания, в плане приема своих лекарств? Можно ли делать паузы в приеме регулярных препаратов?

— Паузы делать нельзя. Например, статины снижают холестерин, и мы знаем, что они благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, если вы заболели COVID-19. У них есть полиантропные эффекты — они положительно влияют на течение инфекции. Сейчас мы видим, что COVID-19 нередко протекает в легкой форме. Вы от него легко вылечитесь в амбулаторных условиях. А вот осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы, особенно если есть сердечная недостаточность, вы быстро декомпенсируете за 10 дней, пока будете лечиться дома. И это приведет к гораздо более серьезным последствиям.

— Вы выступаете на международных конференциях и работаете с коллегами по всему миру. Есть ли сейчас такие методы лечения, чтобы не принимать препараты всю жизнь?

— Есть целый ряд заболеваний, которые обусловлены наследственностью. Сейчас разрабатываются препараты для человека с поврежденным геном, они компенсируют все эти функции. Но для большинства сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшее время мы не увидим таких лекарств. Если врач назначает статины или другие препараты, то их надо принимать постоянно. Пожизненно.

