

здоровоохранение

«Нужно, чтобы человек пришел к врачу»

В 2020–2021 годах в Краснодарском крае был зафиксирован рост сердечно-сосудистых заболеваний. Врачи считают, что причиной этого стало отсутствие обращений людей из зоны риска за медицинской помощью по вине пандемии коронавируса. Специалисты говорят, что в столь непростое время, когда чередой происходят стрессовые события, меняющие привычную жизнь каждого человека, особенно важно заботиться о сердечно-сосудистой системе. Как это правильно делать, "Ъ-Кубань" рассказал Валерий Макухин, руководитель кардиологического центра ГБУЗ «Краевая клиническая больница №2» (ККБ №2), кандидат медицинских наук

— интервью —

— **Валерий Валентинович, как пандемия коронавируса повлияла на статистику сердечно-сосудистых заболеваний в Краснодарском крае?**

— Согласно динамике, которая была озвучена на последней коллегии регионального министерства здравоохранения, заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в Краснодарском крае до начала пандемии коронавируса стремительно снижались. В 2020–2021 годах снижение прекратилось, и в какой-то момент был зафиксирован рост заболеваемости. Это объясняется очень просто: в самом начале эпидемии COVID-19 люди перестали обращаться за помощью в поликлиники, так как боялись заразиться, в локдаун вообще никто никуда не выходил, соответственно, диспансерного наблюдения за такими пациентами медики осуществить не могли. Кроме того, значительные ресурсы отрасли здравоохранения были направлены на борьбу с новой коронавирусной инфекцией, что тоже в какой-то степени отразилось на росте заболеваемости сердца и сосудов. Но основным провоцирующим фактором стала, конечно, необращаемость пациентов к докторам. При сердечно-сосудистых заболеваниях крайне важно вовремя обратиться за врачебной помощью, особенно при острых ситуациях, не говоря уже об инфарктах и инсультах, когда счет времени идет на минуты. Чем раньше начинается лечение, тем лучше результат.

— **Болезни сердца и сосудов по-прежнему номер один по смертности в регионе?**

— И не только в регионе. Сердечно-сосудистая заболеваемость характеризуется высокой летальностью. Среди причин смертности она во всем мире занимает первое место. На втором месте — онкология. Наши данные от мировых мало чем отличаются.

— **Причиной смертей в основном становятся инфаркты и инсульты?**

— Чаще всего да. Но есть еще хроническая сердечная недостаточность, к которой приводит нелеченая гипертония, есть ишемическая болезнь сердца. Развитие этих заболеваний происходит из-за отсутствия профилактики. Некоторые люди годами не обращаются к врачам, не лечатся либо приходят на запущенной стадии болезни. Врачи начинают обследование, и выясняется, что большинство сосудов забиты атеросклеротическими бляшками. Доктора смотрят и разводят руками.

Бывает, что инфаркт осложняется нарушением ритма, опасным для жизни. Не все аритмии опасны. Форма сердечной аритмии, которая называется фибрилляция желудочков, равносильна остановке сердца, ког-

да орган дрожит, но кровь не перекачивает. И получается так: человек почувствовал себя плохо, упал, захрипел, если ему в течение 5–7 минут не окажут реанимационную помощь, он умирает. Это называется внезапная сердечная смерть.

— **Кто в большей степени склонен к болезням сердца и сосудов?**

— У мужчин сердечно-сосудистые заболевания развиваются раньше, в то время как женщины до менопаузы защищены половым гормоном эстрогеном, который обладает протективным действием в отношении развития атеросклероза, провоцирующего ишемическую болезнь сердца. А вот гипертония развивается одинаково у всех. Однако при одинаковой заболеваемости женщины, как правило, аккуратнее лечатся. Мужчины недисциплинированные в этом плане, за помощью обращаются поздно, кроме того, они чаще курят, а курение, гипертония и высокий холестерин — это основные факторы, провоцирующие болезни сердца и сосудов.

— **Общемировая статистика говорит о том, что сердечно-сосудистые заболевания стремительно молодеют. На ваш взгляд, почему инфаркты и инсульты случаются до 30 лет?**

— Я бы не сказал, что сейчас очень много молодых пациентов, но воз-

раст давно не вызывает шок у врачей. Еще в советские годы в моей практике был случай, когда у 25-летнего молодого человека случился инфаркт миокарда. Но у молодых людей механизм инфарктов другой, они возникают не из-за тромбов, в результате резкого сужения (спазма) сосуда. Еще встречается наследственная тромбофилия — генетически обусловленная склонность к образованию тромбов. Сейчас заговорили о тромбофилии при беременности.

К дополнительным факторам риска инфаркта у молодых пациентов я бы отнес курение электронных сигарет, в том числе POD-систем, вейпов, которые сейчас очень распространены среди молодежи. Эти курительные устройства наносят сосудам точно такой же вред, как и обычные сигареты. Да, возможно, рак легких у таких курильщиков будет встречаться реже, так как смол и канцерогенов при таком виде курения в организм попадает меньше, но в целом вред этих сигарет ничуть не меньше. Дело в том, что никотин действует на рецепторы, отвечающие за регуляторную систему в организме, которая передает информацию (им-

пульсы). Нейромедиатором передачи этих сигналов выступает ацетилхолин, а никотин является его агонистом, то есть имитирует действие. Таким образом, он вмешивается и нарушает регуляцию работы внутренних органов. Вследствие чего страдают сосуды, начинается «скакать» давление и пр. Кстати, коронавирус также расшатывает вегетативную регуляцию, способствуя развитию гипертонии. А гипертония — это повышенная нагрузка на сердце и сосуды, она тянет за собой другие более серьезные сердечно-сосудистые болезни, например, ишемическую болезнь сердца.

Лекарств, которые лечат нервную вегетативную нервную систему, — нет, единственная рекомендация врачей — вести здоровый образ жизни. Если вы будете давать своему организму регулярную физическую нагрузку, нормализуете сон и начнете правильно питаться, то состояние вегетативной нервной системы в течение нескольких месяцев нормализуется.

— **В последние два года все мы в той или иной мере испытываем беспокойство от событий, происходящих в мире. Может ли стресс спровоцировать инфаркт или инсульт?**

— Стресс может стать своеобразным триггером. В момент психоэмоционального потрясения проис-

ходит выброс гормона адреналина. Адреналин учащает пульс, повышает давление и сахар в крови. По сути, стресс — это подготовка организма к тяжелой физической работе. Реакция досталась нам от первобытных предков, которым часто приходилось бросаться в бой или убежать во время опасности. После физической нагрузки организм получает разрядку, пульс и давление приходят в норму. А у нас сейчас как — стресс есть, а разрядки нет. Поэтому организм восстанавливается дольше, а в момент колебания давления и пульса может, к примеру, треснуть бляшка и образоваться тромб.

— **Правда ли, что риск сердечно-сосудистых заболеваний резко увеличивается после COVID-19 — даже у пациентов, перенесших болезнь в легкой форме?**

— Безусловно, но не напрямую. Коронавирус влияет на свертываемость крови, он повышает риск образования тромбов в сосудах, а это один из механизмов инфарктов или инсультов. Вообще, что такое инфаркт? Это омертвление ткани в результате нарушения кровообращения. Если тромб образовался в арте-



Валерий Макухин, руководитель кардиологического центра ГБУЗ «Краевая клиническая больница №2» (ККБ №2), кандидат медицинских наук

рии, которая питает сердце, и в течение определенного времени кровотока не будет восстановлен, происходит инфаркт миокарда. В головном мозге — то же самое, только называется это «ишемический инсульт» или «инфаркт мозга».

— **Когда стоит насторожиться? Есть ли какие-то предвестники инфарктов, инсультов?**

— Гипертония опасна тем, что пациенты длительное время могут не догадываться о наличии болезни. Поэтому мой совет: если вам больше 35 лет, держите тонометр под рукой, регулярно измеряйте артериальное давление, даже если чувствуете себя хорошо. Заметили, что давление начинает колебаться, — это повод насторожиться. Если давление регулярно выше 130/85 — идите к врачу. Необязательно доктор сразу назначит вам таблетки, вероятно, сначала он даст ряд рекомендаций. В первую очередь — ограничить употребление соли, которая задерживает в организме жидкость, что приводит к увеличению артериального давления. Это общая рекомендация для всех.

Если давление 180/110 и выше, при этом человек может себя вполне нормально чувствовать, врач назначит не меньше трех препаратов на постоянной основе. Эти меры помогут предотвратить инфаркт, но в первую очередь геморрагический инсульт (внутричерепное кровоизлияние).

Обратите внимание, не появилась ли у вас одышка — это тоже серьезный признак заболевания сердца. Головокружение может свидетельствовать о плохом кровоснабжении мозга. Чувствуете боль периодически в грудной клетке — не откладывайте визит к врачу. Если в груди

жжет — вызывайте скорую помощь, это может быть инфаркт.

— **Какие современные методы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний сегодня существуют?**

— Методы профилактики не меняются. Первое — здоровый образ жизни. Организм — это единый механизм, в котором все взаимосвязано. К примеру, у людей, страдающих лишним весом, часто развивается гипертония и сахарный диабет, при которых прогрессирует атеросклероз (отложение холестерина в сосудах). Что в результате происходит? В толще стенок сосудов образуются жировые бугорки (бляшки), которые сужают их просвет. Симптомы заболевания человек начинает чувствовать, когда сужается просвет 70% сосудов, но, к сожалению, по непонятным пока причинам бывает так: оболочка бляшки трескается, свертывающая система крови считает, что треснул сосуд, и на этой бляшке образуется сгусток крови — тромб. Причем если бляшка формируется годами, то тромб — за несколько минут. И человек получает инфаркт.

Второе — ответственное отношение к своему здоровью. Я повторяю и повторяю: обращайтесь к врачам, проходите диспансеризацию, раз в год делайте анализ крови, включая уровень холестерина и глюкозы. Контролируйте свое кровяное давление и не разрешайте ему повышаться. Как? Мы это уже обсудили. Выяснили, что повышен холестерин, — сходите к доктору, который по специальной формуле оценит риск возникновения инфаркта и инсульта, назначит препараты, снижающие уровень холестерина, и специальную диету, богатую растительной пищей, морской рыбой и растительным маслом.

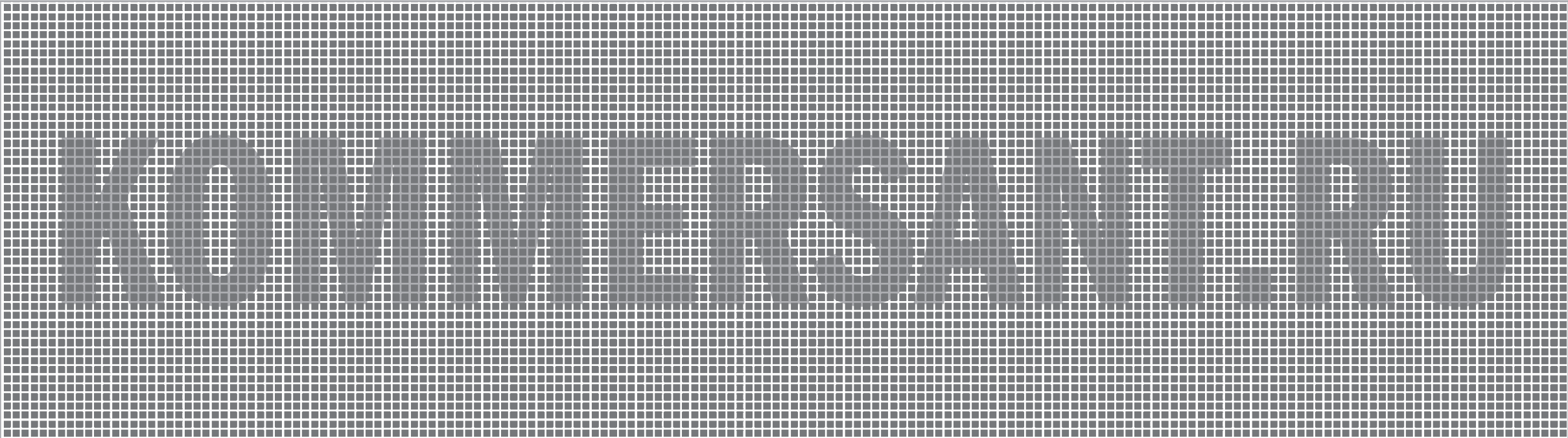
Почему это важно? Холестерин содержится только в животных продуктах — салe, жирном мясе. Растительная клетчатка выводит холестерин из организма, морская рыба — содержит Омега-3, которая тоже выводит из организма плохой холестерин. Таким образом, употребляя меньше животных жиров, мы ограничиваем поступление холестерина, а включая в рацион овощи и рыбу, увеличиваем его выведение. Если положительный результат не удается достичь с помощью режима питания, мы подключаем современные и достаточно эффективные препараты для снижения холестерина. Они довольно дорогие, но на Кубани существуют специальные программы, в рамках которых пациентам компенсируют затраты на покупку этих лекарств. Но для этого, опять же, нужно, чтобы человек пришел к врачу.

Что касается методов диагностики — они также доступны всем жителям Краснодарского края. Основные и самые простые — электрокардиограмма (ЭКГ) и УЗИ сердца. Если есть подозрение на ишемическую болезнь сердца, то пациенту проводят ЭКГ под физической нагрузкой. Также при необходимости диагностики сосудов сердца проводится коронарография. Это метод, когда дистанционно, через прокол, можно исследовать состояние коронарных артерий, обнаружить их закупорку, вызванную нарастанием бляшек. В процедуре используется контрастный краситель, содержащий йод, и рентгеновские снимки. Что важно — во время исследования можно сразу же устранить бляшку, не проводя отдельную операцию. Коронарография доступна в Краевой клинической больнице №2 и в Краевой клинической больнице №1, а также во всех региональных сосудистых центрах, которые функционируют в Армавире, Новороссийске, Ейске и т.д.

Если человек чувствует, что в груди печет, давит или сжимает, если боль не проходит в течение получаса и бросает в пот, нужно немедленно вызывать скорую помощь, которая доставит пациента в один из региональных сосудистых центров, и ему проведут коронарографию.

При инсульте существует методика, которая называется тромболизис (фибринолитическая терапия). Невролог с помощью медикаментов может растворить тромбы, образовавшиеся в кровеносных сосудах головного мозга. В Краснодарском крае сегодня применяется большинство передовых методов лечения болезней сердца и сосудов, включая хирургическую коррекцию врожденных и приобретенных пороков сердца, протезирование клапанов сердца, аорто-коронарное шунтирование, коронарную ангиопластику, а также трансплантацию сердца. Так что все доступно, нужно только обращаться к врачам.

Наталья Решетняк



BUSINESS GUIDE
ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ К ГАЗЕТЕ
КОММЕРСАНТЪ

