

■ У зоне рызыкі

СПЯКОТА: КАМУ ПАГРАЖАЕ ІНФАРКТ?

10 прыкмет таго, што ваша сэрца ў небяспецы

Метэаролагі ўжо збіліся з ліку, рэгіструючы новыя і новыя тэмпературныя рэкорды гэтага лета. Спякота пакуль не збіраецца пакідаць тэрыторыю Беларусі, і, хутчэй за ўсё, яшчэ не раз у жніўні тэрмометры будуць паказваць 29—31 градус днём і 19—20 градусаў уначы.



Экстрэмальная спякота — гэта найперш нагрузка на сэрца, і чым даўжэй надвор'е будзе дэманстраваць падобныя «трапічныя» выкрутасы, тым мацней гэта адаб'ецца на нашым «палымяным маторы». Прычын гэтаму некалькі.

● Любы арганізм рэагуе на спякоту расшырэннем сасудаў і, адпаведна, крывяны ціск падае. Каб захаваць пры гэтым нармальны краваток, сэрцу даводзіцца працаваць ва ўзмоцненым рэжыме, практычна на мяжы сваіх магчымасцяў.

● У спякоту цела губляе шмат вадкасці, а разам з ёй і мінеральных соляў. Тым часам калій і магній, напрыклад, неабходныя для падтрымання сардэчнага рытму, і пры сур'ёзным парушэнні водна-салевага балансу ў арганізме сэрца чалавека можа проста спыніцца.

● Наступствам абязводжвання таксама становіцца згущэнне крыві. Яно значна павялічвае рызыку ўтварэння тромбаў, а значыць, і ўзнікнення ўсіх звязаных з гэтым проблем. Узрастае рызыка інфарктаў, інсультаў, лёгкай эмбаліі і іншага.

Рэакцыяй нашай сардэчна-судзістай сістэмы на спякоту ў асноўным і тлумачацца дрэннае самаадчуванне, задышка і пастаянная стомленасць. Зрэшты, такі-

мі «лёгкімі» наступствамі могуць абысціся толькі адносна здаровыя людзі. А вось тым, у каго ўжо ёсць праблемы з сэрцам ці схільныя да іх станы, можа пагражаць як мінімум абвастрэнне захворвання, як максімум — інфаркт з усімі наступствамі. І нават калі раней праблем з «галоўнай помпай» у вас не было, шэраг фактараў у спалучэнні з капрызамі надвор'я могуць справакаваць бяду. Згодна з інфармацыяй Амерыканскай кардыялагічнай асацыяцыі, такіх фактараў 10.

1. Узрост. У агульнай колькасці пацыентаў, якія памерлі

ЯК ПАВОДЗІЦЬ СЯБЕ Ў СПЯКОТУ, КАЛІ ЁСЦЬ ПРАБЛЕМЫ З СЭРЦАМ

Калі вы ўваходзіце ў групу рызыкі, прытрымлівайцеся некалькіх простых правілаў бяспекі ў спякоту.

● Менш працуйце. Усю больш-менш сур'ёзную фізічную актыўнасць варты па магчымасці адкласці. Не цягніце цяжкія сумкі, не рабіце доўгіх прагулак па спякоце і, канешне, пакіньце ў спакой дачныя градкі. Апошнія, дарэчы, найбольш небяспечныя: калі вы згінаецеся, то і без таго аслаблены адток крыві ад галавы падае — і вы можаце страціць прытомнасць проста ў агародзе.

● Бойцеся халоднай вады. Гэта датычыцца і гарадскіх вадаёмаў, і звычайнага душа, і фантанаў, і іншых. Пры рэзкім перападзе тэмператур расшыраныя крывяносныя сасуды звужаюцца, фактычна

адбываецца іх спазм, а гэта можа выклікаць прыступ стэнакардыі і нават інфаркт.

● Не знаходзьцеся на сонцы даўжэй за 15—20 хвілін запар. Калі адчуваеце задышку і частае сэрцабіццё, схавайцеся ў цень ці прахалоднае памяшканне.

● Піце мінеральную ваду. Яна дапаможа арганізму эфектыўна ахалоджвацца праз потааддзяленне і ў той жа час падтрымае нармальны водна-салавы баланс у цэле.

● Не наядайцеся. Ежа, якая цяжка ператраўліваецца, нахштальт мяса і тлустай выпечкі, узмацняе нагрузку на страўнікава-кішачны тракт і крывяносную сістэму. Лепш больш ужываць водазмяшчальнай агародніны і фруктаў. Асабліва добрыя ў гэтым плане кавуны, капуста і агуркі.

■ Скажыце, доктар...

Чым небяспечны нізкі ціск,

Для многіх галаўным болем становіцца высокі ціск. Аднак ёсць людзі, у якіх адваротная праблема: гіпатонікі вымушаныя змагацца з нізкім ціскам. Пастаянныя яго спадарожнікі — санлівасць і слабасць — робяць жыццё няпростым, а часам і невыносным. У той жа час ёсць людзі, якія сцвярджаюць, што з нізкім ціскам адчуваюць сябе цалкам камфортна. Ці трэба кантраляваць ціск у такім выпадку, што дапамагае яго павысіць і навошта гэта рабіць, чаму добры сняданак, фізічная актыўнасць і доўгі сон — найлепшыя сябры гіпатоніка, расказала ўрач-тэрапеўт вышэйшай катэгорыі 2-й цэнтральнай раённай паліклінікі Мінска Алена ЛАПСАР.

— **Алена Сяргееўна, які ціск можна назваць нізкім?**

— Нармальным для дарослага чалавека ў нас прынята лічыць ціск у межах ад 90/60 мм рт. сл. да 140/90. Калі лічбы ціску ніжэйшыя за 90/60, ён нізкі. Калі гэтыя лічбы ўтрымліваюцца працяглы час, такіх людзей адносяць да гіпатонікаў.

— **Ці можна адрозніць гіпатонікаў па знешнім выглядзе?**

— Як правіла, гэта маладыя астэнізаваныя жанчыны.

— **З узростам ціск у гіпатонікаў павышаецца? Калі гэта адбываецца?**

— Для жанчын такія змены характэрныя, як правіла, пасля родаў, ціск становіцца

больш стабільным. Часам нізкія лічбы ціску захоўваюцца на працягу дзесяцігоддзяў. І толькі ў перыяд клімаксу становяцца больш высокімі. Прычым, як паказвае практыка, многія такія жанчыны становяцца гіпертонікамі, лічбы іх ціску даволі высокія і цяжка карэгіруюцца.

— **Які ціск для гіпатоніка лічыцца высокім?**

— Калі ўвесь час сісталічны ціск ніжэйшы за 90 мм рт. сл., то яго павышэнне да 130, а часам нават і да 120 можа выклікаць у гіпатоніка гіпертанічны крыз. Урач, канешне, павінен рэагаваць не на лічбы, якія ў дадзеным выпадку адпавядаюць норме, а ўлічваць індывідуальныя асаблівасці пацыента. А апошні, у сваю чаргу, павінен паведаміць доктару, што мае звычайна нізкі ціск.

— **Як сябе адчуваюць людзі з нізкім ціскам?**

— Слабасць, разбітасць, санлівасць іх частыя спадарожнікі. Такім пацыентам у першую чаргу неабходная фізічная актыўнасць. Яна выдатна трэніруе нашы сасуды і вяртае ціск у норму. Таму раніца ў гіпатоніка павінна пачынацца з зарадкі, а таксама з паўна-вартаснага сняданку, які нельга ігнараваць. Акрамя гэтага, і самі пацыенты, і іх блізкія павінны ведаць, што гіпатонікі мусяць добра высыпацца. Важна спаць сем-восем, а лепш дзевяць гадзін. Дзённая сеста — гэта для гіпатонікаў. Добра, калі ў іх ёсць магчымасць зрабіць днём перапынак, заплюшчыць вочы і

або Не варты зайздросціць гіпатонікам

калі не паспаць, то хоць бы колькі часу адпачыць. Акрамя гэтага, урачы для паляпшэння самаадчування прызначаюць адаптагены, жэньшэнь, элеўтэракок і іншыя сродкі, якія павышаюць ціск.

— **Кантрасны душ карысны для гіпатонікаў?**

— Ён карысны для ўсіх, у тым ліку і для гіпатонікаў, бо зноў-такі трэніруе нашы крывяносныя сасуды.

— **Таксама рэкамендуюць піць больш вадкасці...**

— Так, гэта спрыяе пад'ёму ціску. Але добры сняданак, пра які я казалася, тут адыгрывае вызначальную ролю. Акрамя гэтага, важна прытрымлівацца рэжыму працы і адпачынку.

— **Ёсці гіпатонікам неабходна часцей?**

— Усім нам рэкамендуецца прымаць ежу чатыры-пяць разоў на дзень: гэта першы і другі сняданак, абед, падвечарак і вячэра. Але тут важная правільная ўспрымаць той жа другі сняданак: гэта кубак гарбаты і лустачка сыру (20—30 грамаў), або жменя арэхаў, або ёгурт. Пераядаць ні ў якім разе не варты.

— **Соль, як вядома, затрымлівае вадкасць у арганізме і спрыяе павышэнню ціску...**

— Таму звычайна сыр паляпшае самаадчуванне гіпатонікаў. Раней нават існавала такая рэкамендацыя: калі ўпаў ціск, з'есці бутэрброд з вэндлінай ці сырам. Але не бу-



дзем забываць, што бутэрброды — не самая здаровая ежа, а вось сыр цалкам карысны ў дадзеным выпадку.

— **Гіпатонікі больш метэаадчувальныя, чым людзі з нармальным ціскам?**

— І гіпатонікі, і гіпертонікі адносяцца да метэаадчувальных людзей. Бараметрычныя перапады адбіваюцца і на нашых сасудах, таму, калі ёсць іх лабільнасць у бок нізкага ці высокага ціску, будзе і метэаадчувальнасць і з гэтай асаблівасцю давядзецца змірыцца.

— **Ці трэба гіпатонікам кантраляваць свой ціск?**

— Безумоўна. Калі ціск падае ніжэй за звыклых лічбы, гэта нагода звярнуцца да ўрача.

— **Гіпатонікам варты імкнуцца да таго, каб павышаць ціск, нават калі яны адчуваюць сябе з ім нядрэнна?**

— Так. Ёсць лічбы нармальнага ціску, якія я называла, і да іх мы ўсе павінны імкнуцца

Матэрыялы падрыхтавала
Алена КРАВЕЦ.