

# Прислушайся к сердцу

Половина смертей в Пермском крае происходит по причине сердечно-сосудистых заболеваний

**Пермские медики рассказали, кто больше всех рискует заработать инфаркт и инсульт и как обезопасить себя от болезней сердца. В круглом столе на тему «Сосудистые катастрофы. Как избежать, распознать и помочь?» приняли участие кардиологи, терапевты и ангионеврологи.**

**П**о словам врачей, несколько десятилетий назад многие заболевания сердца и сосудов были уделом людей более старшего возраста, пожилых, причём чаще это были мужчины. Сегодня эти болезни значительно помогли. Инсульты и инфаркты всё чаще случаются с мужчинами и женщинами, ещё не достигшими и 40 лет.

## Дела сердечные

Подобные заболевания наносят удар и по здоровью, и по качеству жизни человека. «При перенесённом инфаркте или инсульте могут отказать некоторые органы, может наступить паралич конечностей, лицевых нервов и так далее. Потеря трудоспособности и инвалидность — это в лучшем случае», — рассказывают специалисты.

Однако многих последствий, выбивающих человека из нормальной жизнедеятельности, можно избежать, если вовремя оказать необходимую помощь.

Как рассказал Сергей Наумов, главный кардиолог Пермского края, очень часто пациенты слишком поздно обращаются за медицинской помощью. «К сожалению, многие люди не считают опасными такие симптомы, как давящие ощущения, жжение в области грудины. Многие просто принимают таблетку и ждут, пока само пройдёт. Между тем, если мы говорим об инфаркте, то самое главное здесь — время. От начала приступа до оказания медицинских про-

цедур в больнице должен пройти час, максимум два. При этом у пациента есть 10 минут, чтобы вызвать скорую помощь», — пояснил Сергей Наумов.

## Как распознать?

Основной признак начавшегося инфаркта миокарда — внезапно возникшая тяжесть, давление за грудиной. При этом боль может отдавать в руку, зубы, между лопаток. «Довольно часто при инфаркте человек начинает испытывать чувство страха за свою жизнь, может покрыться холодным потом. Также возможно появление одышки, боли в верхней части живота. Если симптомы продолжаются 5–10 минут и не проходят, необходимо срочно вызвать скорую. Врачи снимут кардиограмму, введут препараты. Если диагноз подтвердится, то пациента отправят в специализированное отделение», — рассказал главный кардиолог.

**Павел Штэфан, заместитель министра здравоохранения Пермского края:**

— В регионе внедрена трёхуровневая система оказания медицинской помощи при инсультах и инфарктах, активно функционируют 14 сосудистых отделений и четыре региональных сосудистых центра, рассчитанные на 495 пациентов. Такого количества сосудистых центров нет ни в одном регионе России. Как результат, в 2015 году в крае достигнуто снижение смертности от инфаркта миокарда на 6% и от нарушений мозгового кровообращения — на 8%.



medaboutme.ru

**Итоги семи месяцев 2016 года также показывают положительную динамику по сравнению с аналогичными периодами прошлых лет — снижение смертности от инсультов на 2,4%, от остального инфаркта миокарда — на 5,3%.**

По словам Сергея Наумова, пациенты из отдалённых территорий иногда жалуются, что их увозят слишком далеко от дома, или вообще отказываются от госпитализации. Однако это необходимо для того, чтобы доставить пациента в лечебные учреждения, где могут оказать высокотехнологичную помощь.

## Золотые минуты

Не менее важно вовремя распознать признаки инсульта и, как в случае с инфарктом, как можно скорее доставить человека в больницу.

**Роман Энгаус, главный ангионевролог Пермского края:**

— В случае с инсультом есть такая поговорка: «Время — это мозг». Чем меньше мы потеряли времени, тем больше шансов у нас вернуть человека к нормальной жизни. Несвоевременное обращение к врачу может привести как к гибели человека, так и к тяжёлой инвалидности. У нас есть 4,5 часа, чтобы привезти пациента в больницу, осмотреть его и успеть провести тромболизис — ввести препарат, растворяющий тромб. Это очень эффективная процедура, но у неё много противопоказаний. Её получает всего около 4% пациентов, но это происходит потому, что их нам доставляют слишком поздно.

## Тест для жизни

По мнению специалистов, главная проблема в

том, что люди не знают, как распознать инсульт, и не могут доставить больного в отделение так быстро, как это необходимо.

Понять, что у человека инсульт, можно по формуле «речь-лицо-рука». Нарушение речи, перекос лица, опущение уголка рта, несимметричная улыбка, резкая слабость в руке — всё это признаки инсульта.

«Если у человека возникает состояние, подозрительное в отношении инсульта, обратите внимание на его лицо. Может быть перекошен рот, неодинаковые размеры глазных щелей, несимметричные складки кожи на лице. Попросите человека поднять и подержать руки, и он поднимает только одну руку. Можно попросить сказать его простую фразу: при попытке произнести слова речь будет невнятной или человек вообще не сможет

ничего сказать. Перечисленные признаки не обязательно должны присутствовать все, может быть один или два. Но в любом случае необходимо вызвать скорую помощь», — отметил Роман Энгаус.

## Здоровый подход

Конечно, знать признаки и симптомы сердечно-сосудистых заболеваний важно. Но ещё важнее предупредить их. Профилактика инфаркта и инсульта должна начинаться задолго до явных признаков приближающейся беды.

К группам риска по развитию инфарктов и инсультов относятся люди с избыточным весом, курящие, страдающие артериальной гипертензией (повышенное давление), сахарным диабетом, а также имеющие повышенный уровень холестерина крови. Отягощённая наследственность также является фактором риска.

«Для того чтобы минимизировать риск развития этих заболеваний, не курите, не злоупотребляйте алкоголем, следите за своим весом и уровнем артериального давления. Нормальными показателями артериального давления у взрослых в настоящее время считаются показатели до 130–139/85–89 мм рт. ст. Кроме того, важно регулярно посещать терапевта, контролировать уровень глюкозы и холестерина в крови. Что касается питания, то ешьте больше овощей и фруктов, ограничьте потребление соли и животных жиров. При наличии факторов риска соблюдайте все рекомендации врача», — отметили специалисты.

Дарья Мазеина

• знай наших

## Не хлебом единым

Пермские туристические проекты признаны лучшими

В Ульяновске подвели итоги регионального этапа Национальной премии в области событийного туризма Russian Event Awards в Приволжском и Уральском федеральных округах. В конкурсе приняли участие около 200 проектов из 16 регионов. Пермский край одержал победу в четырёх номинациях.

Сразу два краевых проекта получили звание лучшего туристического события в области культуры — театральный ландшафтный фестиваль «Тайны горы Крестовой» и Х Международный Дягилевский фестиваль.

Первые места заняли летний фестиваль фристайла «Смотрины на Красной горке», который был признан лучшим туристическим событием в области спорта, и ГАУ Пермского края «Туристский информационный центр», признанное лучшим туристско-информационным центром. Третье место заняла ежегодная премия «Посол Пермского края» в номинации «Лучшее туристическое событие деловой направленности». Все пять проектов Пермского края вышли в финал и смогут побороться за титул лучших в ходе Всероссийской национальной премии Russian Event Awards, которая пройдёт 13–15 октября 2016 года в Ярославле.

Людмила Некрасова

• открытие

## К юбилею пермского водопровода

В Перми установили старинную водозаборную колонку, которая совсем недавно являлась одним из неотъемлемых атрибутов каждого района города.

**Т**оржественное открытие необычного памятника состоялось 21 сентября в сквере имени Решетникова (напротив ул. Монастырской, 15). В честь этого события сотрудники компании «Новогор-Прикамье» высадили здесь саженцы молодых яблонь и рябин. Установка нового городского памятника совпала с их профессиональным праздником.

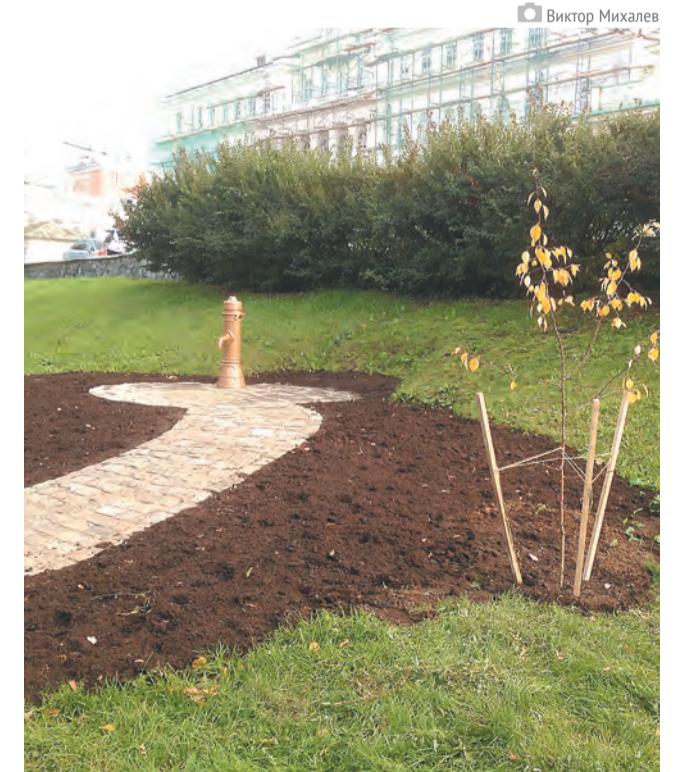
Напомним, первая сеть водопровода в Перми появилась в 1886 году и вела к губернской Александровской больнице из ручьёв реки Данилихи. Сама сеть протяжённостью 1,5 км была выполнена из лиственницы. Появление водопровода сразу же отразилось на благоустройстве города:

на улицах начали разбивать цветники, появились первые фонтаны, а в жару улицы Перми для борьбы с пылью стали поливать из пожарных машин.

**Дмитрий Самойлов, глава администрации Перми:**

— За 130 лет система водоотведения из одной небольшой трубы превратилась в современную централизованную систему водоснабжения. Сегодня это сложный комплекс сооружений, который снабжает водой такой протяжённый город, как Пермь. Компания «Новогор-Прикамье» — это стратегический партнёр городских властей, с которым мы совместно развиваем систему водоснабжения города.

Олег Молоков



Виктор Михалев