

**Заботится сердце, сердце волнуется...**

**Одни из самых опасных и «кровожадных» заболеваний современности – сердечно-сосудистые, в частности, повышенное и пониженное артериальное давление. Главный внештатный кардиолог регионального Минздрава Александр Быков рассказал, как обстоят «дела сердечные» у свердловчан и когда впору сдаваться медикам.**



**Никто не застрахован**

**- Александр Николаевич, какое давление опаснее – пониженное или повышенное?**

- И то, и другое может быть одинаково опасно. Напомню, для большинства взрослых людей нормой являются показатели давления в границах до 140/90 на приёме у врача или 135/85 при самоконтроле «домашним» тонометром. Когда у человека в принципе привычное давление 90/60 – это может быть нормально. В случае резкого понижения давления (по сравнению с присущими человеку показателями) необходимо обратиться за медицинской помощью для уточнения возможной причины.

При резком повышении или понижении артериального давления в первую очередь страдает головной мозг, при поражении которого может произойти инсульт, и сердце – тогда следует опасаться инфаркта. Причем эти проблемы уже давно помолодели и страшны не только для людей в возрасте. Поэтому контроль здоровья важен абсолютно для всех.

**- Какие симптомы должны насторожить человека?**

- Начало болезни легко пропустить, поскольку распространено бессимптомное течение. И в целом нет специфических симптомов гипертонии (повышенного АД. – Ред.) или гипотонии (пониженного АД. – Ред.). Выявить негативную тенденцию могут кардиолог или терапевт при регулярном обследовании.

Однако и в домашних условиях можно контролировать давление электронным тонометром с манжетой на плечо (это важно!), который мы рекомендуем

иметь и регулярно использовать всем людям, начиная с 40 лет. Также самостоятельно можно оценить свои риски, начиная с наследственности и заканчивая нездоровыми привычками. Стрессы, курение, лишний вес, а с ним в комплекте зачастую низкая физическая активность, повышение холестерина и сахарный диабет несут риск развития гипертонии. И очень важно вовремя начать профилактику, чтобы как можно дальше отодвинуть момент, когда медикам приходится спасать пациента.

### **Помощь рядом**

#### **- Как обстоят дела с диагностикой и лечением сердечно-сосудистых заболеваний у свердловчан?**

- Для жителей Свердловской области созданы условия и для диагностики – как первичной, так и углублённой, и для стационарного лечения с последующим диспансерным наблюдением и этапами реабилитации. В регионе достаточно больниц и есть всё необходимое оборудование.

Кардиологи Среднего Урала постоянно на связи и сообща ищут решение возникающих вопросов, обмениваются опытом и знаниями. Мы регулярно участвуем в выездных диспансеризациях на рабочих местах. Но сталкиваемся порой с отношением, будто это надо кому угодно – работодателю, врачам, государству, – кроме самих свердловчан. С одной стороны, это понятно, ведь, например, гипертония служит причиной отстранения от некоторых должностей. И если рынок труда крепко увязан с градообразующим предприятием, людям вдвойне страшно потерять привычную работу. С другой стороны, пока ты жив и здоров, нет нерешаемых проблем.

Я и все мои коллеги призываем свердловчан находить время на себя. Мы подберём лекарства, которые будут работать на улучшение качества и продолжительности жизни, объясним, как ещё помочь своему организму и приноровиться к его новым потребностям. Мы пишем жизнь на чистовик, и что-либо изменить проще до того, как случилась катастрофа. Самое главное – желание самих граждан быть здоровыми.