

СЕРДЕЧНО – ЭТО О ЗДОРОВЬЕ

Как избежать повторного инфаркта миокарда и осложнений

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПО ДАННЫМ ВОЗ, – ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА СМЕРТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. ТОЛЬКО В ЕВРОПЕ ОТ ЭТОГО УМИРАЮТ 49% ЖЕНЩИН И 41% МУЖЧИН. НО ЕСЛИ, К ПРИМЕРУ, СЛУЧИЛСЯ ИНФАРКТ, КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПОВТОРНОГО И ИЗБЕЖАТЬ СЕРЬЁЗНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ?

СРОЧНО ЗВОНИТЕ В СКОРУЮ

Человек хватается за сердце, испытывая острую боль, у него сбивчивое дыхание, головокружение, слабость, иногда жар или холодный пот, тошнота, рвота. Это сердечный приступ, а возможно, и инфаркт миокарда. Нужно знать его симптомы, чтобы в кризисный момент понять, что случилось, и без промедления вызвать скорую – себе или опустившемуся на лавочку пассажиру в метро.

Правда, случается и по-другому. Примерно в 45% случаев инфаркты бывают «тихими», т. е. без сильной боли. И это тоже следует знать. Ведь часто бывает, что тревожит давление или лёгкий дискомфорт в середине груди, в одной или обеих руках, спине, шее, челюсти, а иногда – в области живота. Появляется одышка или выступает холодный пот. Неприятные ощущения длятся несколько минут, уходят, возвращаются. А человек думает, что надо просто перетерпеть – и всё пройдёт.

Увы, не пройдёт, поскольку нарушается кровоснабжение – сердечная мышца лишается

КСТАТИ

Тот, кто перенёс инфаркт и не хочет допустить повторного, может найти много полезной для себя информации на сайте картажизни.рф.

КАК ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКАРСТВА ПОСЛЕ ИНФАРКТА?

ШАГ 1

Прийти в поликлинику и встать на диспансерный учёт.



Это нужно сделать сразу после выписки из стационара, чтобы не прерывать лечение.

При себе иметь: выписной эпикриз из стационара, СНИЛС, паспорт, полис ОМС.

ШАГ 2

Получить рецепт на приём у лечащего врача.



Рецепт должен быть оформлен на бланке унифицированной формы № 148-1У-06(л), на нём необходимы подписи лечащего врача и заведующего поликлиникой, а также печать.

В левой колонке на рецепте указываются препараты.

Справа фармацевт ставит дату отпуска, количество препарата и его код, а также печать аптеки.

ШАГ 3

Пойти в аптеку

Идти нужно в одну из аптек, которые участвуют в федеральной программе обеспечения россиян льготными медикаментами. Адреса ближайших таких аптек подскажут в поликлинике.

ШАГ 4

Предъявить рецепт в аптеке и получить лекарства.

Никаких других бумаг или документов требовать у вас не должны.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

Источник: Центр защиты прав граждан

кислорода (ишемия), а если это длится более четверти часа, может развиться некроз участка миокарда. Это и есть инфаркт. Зачастую кровоток останавливается из-за тромба, перекрывшего снабжающий сердце сосуд. А если тромб закупорит артерию, по которой кровь течёт в мозг, случится инсульт.

И хотя современная медицина успешно спасает людей и при инфарктах, и при инсультах, всё же лучше их не допустить. О профилактике этих заболеваний стоит задуматься людям с высоким уровнем холестерина в крови, повышенным артериальным давлением, сахарным диабетом, избыточным весом и вредными привычками – курящим и ведущим малоподвижный образ жизни. При нынешней эпидемиологии это особенно важно, ведь летальность от коронави-

руса у пациентов с болезнями сердца в 5 раз выше.

ЛЕКАРСТВА В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

К сожалению, инфаркты повторяются. И риск повторного случая наиболее высок в первые 12 месяцев: это бывает у одного из 5 пациентов. Поэтому реабилитация после перенесённого инфаркта длится не менее года – прописываются лекарства, которые помогают предотвратить образование тромбов и холестерина в артериях, нормализуют артериальное давление и др.

7 февраля этого года в силу вступил приказ Минздрава от 9 января 2020 г. № 1н, согласно которому утверждён список из 23 препаратов, бесплатно выдаваемых с нынешнего года больным, перенёвшим острое нарушение мозгового кровообращения,

на диспансерный учёт после выписки из стационара (независимо от наличия инвалидности или других льгот). Рецепт выдаётся на курс до 6 месяцев. А если человек находится на самоизоляции, то ему могут доставить на дом и рецепт, и препараты.

В Москве своя программа, разработанная раньше федеральной. Бесплатные лекарства, предотвращающие образование тромбов, пациенты, перенёвшие инфаркт миокарда, получают в течение года, плюс бесплатная медикаментозная помощь предусмотрена тем, кто страдает мерцательной аритмией и у кого высокий уровень холестерина.

СТРЕССОВ НАДО ИЗБЕГАТЬ

Вторичная профилактика начинается ещё в стационаре и подразумевает медикамен-

тозную терапию, а также постоянный контроль давления и уровня глюкозы в крови. То же предписывается и по возвращении домой. Но не только. Восстановление зависит и от того, изменит ли человек свой образ жизни. Кому-то надо отказаться от курения, кому-то перейти на щадящий режим работы. Как правило, врач подбирает программу реабилитации под каждого конкретного пациента.

К примеру, полный отказ от курения после первого инфаркта снижает риск для жизни на 37%. Здоровье сердца улучшает и грамотно рассчитанная физическая нагрузка. Большинству докторов рекомендуют 3–5 раз в неделю по 30–40 мин. ходьбу, бег трусцой, плавание, езду на велосипеде или просто подъёмы по лестнице.

К питанию тоже следует относиться серьёзно. Оно должно быть разнообразным. Уменьшить потребление солёной пищи, в том числе полуфабрикаты, чипсы, колбасы и сыры, – обязательная рекомендация, поскольку избыток натрия повышает артериальное давление.

И, конечно же, тем, кто перенёс инфаркт миокарда, необходимо избегать стрессов. Такие люди могут ощущать подавленность и тревогу, а у некоторых даже развивается депрессия. Поэтому своё состояние важно отслеживать и в случае необходимости обращаться за помощью.

Наталья ВИНОГРАДОВА

Материал подготовлен в партнёрстве с компанией «АстраЗенка»

Информация, представленная в данном материале, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача. ООО «АстраЗенка Фармасьютикалз», 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский пр., д. 21, стр. 1, 30-й этаж. Тел. +7 (495) 799-56-98, www.astrazeneca.ru. Номер одобрения материала BRI_RU-9050. Дата одобрения: 23.11.2020. Дата истечения: 22.11.2022. На правах рекламы

КИНО

В САМАРЕ ЗАВЕРШИЛСЯ XIII ФЕСТИВАЛЬ ДОКУМЕНТАЛЬНЫХ ФИЛЬМОВ «СОЛЬ ЗЕМЛИ». ПРЕЗИДЕНТ ФЕСТИВАЛЯ «СОЛЬ ЗЕМЛИ» МАРИЯ СЕРКОВА, ОТМЕТИЛА, ЧТО В ЭТОМ ГОДУ XIII ФЕСТИВАЛЬ ИЗ-ЗА ПАНДЕМИИ ПРОХОДИЛ В НЕПРИВЫЧНОМ ОНЛАЙН ФОРМАТЕ.

«В этом году мы встретились, хоть и на просторах интернета. Очень непривычно, что наш фестиваль мы открываем не в старинном кинотеатре «Художественный». Такой формат не заменит личного общения. Мы не видим глаз, улыбок, реакций наших дорогих зрителей. Надеемся, что в следующем году к нам с вами вернется прежняя жизнь, с её красивыми сочными красками, вкусом и запахом. Главное, всем, богатырского здоровья!», – отметила Мария Серкова. Она поблагодарила всех, благодаря кому процветает и дышит фестиваль. Серьезную поддержку оказывает губернатор



Самарской области Дмитрий Азаров, министерство культуры Самарской области, глава Самары Елена Лапушкина. 13 лет фестиваль «Соль Земли» идет рука об руку с клубом почетных граждан Самарской области.

В НОВОМ ФОРМАТЕ, С ОТКРЫТОЙ ДУШОЙ

Документальное кино многие зрители по-прежнему ставят выше художественных фильмов. То, что отражается в объективе оператора, происходит на самом деле. Волшебными эти кадры делает мастерство создателей-документалистов.

В этом году Гран При фестиваля «Соль Земли» получил фильм о закрытом мире новгородских ремесленников, которые занимаются изготовлением традиционной русской обуви «Валенки RU» Антона Белоусова и Юрия Немцова. Как называют сами его создатели, это настоящая ода ручному труду.

Приз «За честь и достоинство в профессии» получил кинорежиссёр-документалист и сценарист, педагог, заслуженный деятель искусств

России, член Совета при президенте РФ по культуре и искусству, секретарь Союза кинематографистов России по документальному кино, профессор ВГИКа, академик Национальной академии кинематографических искусств и наук России, член Академии российского телевидения «ТЭФИ», академик Российской академии кинематографических искусств «Ника» Сергей Мирошниченко.

Приз Дирекции фестиваля получил фильм калужского режиссёра Марины Богомоловой «Монах. Портрет на фоне поколения».

Приз губернатора Самарской области «За утверждение Российской Государственности» получила кинолента «Битва за Крым» режиссёров Валерия Тимошенко и Станислава Ставинова (Москва).

Приз главы городского округа Самара удостоен фильм «Маршалы Победы» московского режиссёра Андрея Осипова.

Приз Клуба Почетных Граждан Самарской области «За

преимущество поколений» получил самарский фильм «Волга в огне» режиссёра Галины Щерба.

Приз Ассоциации Исторических Парков получил Павел Медведев за фильм «Скорбное эхо блокады. Лев Раков» (Санкт-Петербург)

Приза зрительских симпатий удостоилась кинолента «Как некий херувим...» режиссёра Елены Дубковой (Екатеринбург).

Приз за лучшую операторскую работу получил Захар Рыбаков за фильм «Выход из Матрицы» режиссёра Александры Богучарской (Краснодар).

Кроме того награду удостоены фильмы в пяти фестивальных номинациях. В номинации «Здесь и сейчас» победил Алексей

Головков с фильмом «Серверный ветер бывает теплым» (Санкт-Петербург). В номинации «Времена не выбирают» награду получила Ольга Стефанова за фильм «Согревшие Антарктиду» (Москва). В номинации «Русский Собор» награду получил фильм «Сталинградское Евангелие Кирилла (Павлова)» режиссёра Владимира Шуваникова (Москва). В номинации «Чти отца твоего и мать твою» награда досталась фильму «Русское рондо Наталии Шаховской» режиссёра Ирины Зайцевой из Красноярска. А в номинации «Камо грядеши?..» победили «Унесенные вихрем» московского режиссёра Елены Раздорской. (12+)



Алина ВЬЮЖАНИНА